

| | | | |
|-----------|------------------|--|--------------|
| Woche: 06 | Thema der Woche: | Mobility und Ausdauer | LBE /BBA/IKA |
| Datum | 12.02.2021 | | |
| Aufgaben: | 08:00 – 09:00 | <ul style="list-style-type: none"> • Trainieren Sie Ihre Mobility wie im Video gezeigt. Mobility 1: https://www.youtube.com/watch?v=Xg2sF7MUutI Mobility 2: https://www.youtube.com/watch?v=6obxyS3seX0 Mobility 3: https://www.youtube.com/watch?v=7H5JXo2ycqQ • Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können) | |
| | 09:15 – 09:45 | <p>Schauen Sie sich folgenden Link an und suchen Sie sich geeignete Berufe für Sie raus. Machen Sie sich dabei Notizen.</p> <p>https://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/erkunde-die-berufsfelder</p> | |
| | 10:00 – 11:15 | <p>PuGiS „Enährung für den kleinen Geldbeutel“</p> <p>Den Zugang erhalten Sie über den Link: https://us02web.zoom.us/j/82779854720?pwd=V3R3RWRXN3p4MmJLSmpselpoUmZBdz09</p> | |
| | 11:30 – 12:30 | <p>Schauen Sie sich folgenden Link an und suchen Sie sich geeignete Berufe für Sie raus. Machen Sie sich dabei Notizen.</p> <p>http://www.berufe.tv/</p> | |
| | 12:30 – 13:30 | Mittagspause | |
| | 13:30 – 14:30 | <p>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining, • 5 – 10 Minuten „warm gehen“ anschließend 30 Sekunden schnelles Gehen gefolgt von 1:30 Minuten langsames Gehen → Wiederholen Sie dies bis zu 12 Mal, je nach Leistungsniveau. Anschließend bitte 5 – 10 Minuten locker „cool-down“. | |