

Woche: 07	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	17.02.2021		
Aufgaben:	08:00 – 09:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainieren Sie Ihre Mobility wie im Video gezeigt.  <b>Mobility 1:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xg2sF7MUutI">https://www.youtube.com/watch?v=Xg2sF7MUutI</a>  <b>Mobility 2:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6obxyS3seX0">https://www.youtube.com/watch?v=6obxyS3seX0</a>  <b>Mobility 3:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7H5JXo2ycqQ">https://www.youtube.com/watch?v=7H5JXo2ycqQ</a> </li> <li>• Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können)</li> </ul>	
	09:15 – 11:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überlegen Sie bitte, welche Entspannungsübungen Sie am liebsten mögen? Recherchieren Sie bitte im Internet nach verschiedenen Entspannungstechniken. Vielleicht haben Sie eine neue Entspannungstechnik gefunden, die Sie gerne ausprobieren möchten?</li> </ul>	
	11:00 – 12:00	<b>Gemeinsames Gespräch online über das Thema Stressbewältigungsmethoden</b>	
	12:00 – 12:30	<b>Mittagspause</b>	
	12:30 – 13:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Lieder oder welche Musik helfen Ihnen am besten sich zu entspannen? Erstellen Sie eine Liste dazu.</li> </ul>	
	13:45 - 14:30	<p><b>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining,</li> <li>• 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“.</li> </ul>	