

| | | | |
|-----------|------------------|--|--------------|
| 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"> • 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 – 11:00 | <ul style="list-style-type: none"> • 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? | |
| | 11:00 – 12:00 | Gemeinsames Gespräch online über das Thema Stressbewältigungsmethoden | |
| | 12:00 – 12:30 | Mittagspause | |
| | 12:30 – 13:45 | <ul style="list-style-type: none"> • Welche Lieder oder welche Musik helfen Ihnen am besten sich zu entspannen? Erstellen Sie eine Liste dazu. | |
| | 13:45 - 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“. | |