

Woche: 07	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	19.02.2021		
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	Schauen Sie sich folgenden Link an und suchen Sie sich geeignete Berufe für Sie raus. Machen Sie sich dabei Notizen. https://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/erkunde-die-berufsfelder	
	10:00 – 11:15	PuGiS „Enährung für den kleinen Geldbeutel“ Den Zugang erhalten Sie über den Link: https://us02web.zoom.us/j/82779854720?pwd=V3R3RWRXN3p4MmJLSmpselpoUmZBdz09	
	11:30 – 13:00	Schauen Sie sich folgenden Link an und suchen Sie sich geeignete Berufe für Sie raus. Machen Sie sich dabei Notizen. http://www.berufe.tv/ Welche Möglichkeiten der Jobsuche kennen Sie?	
	13:00 – 13:30	Mittagspause	
	13:30 – 14:30	Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien <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“. 	