

|           |                  |  |              |
|-----------|------------------|--|--------------|
| Woche: 08 | Thema der Woche: | Mobility und Ausdauer  | LBE /BBA/IKA |
| Datum     | 22.02.2021       |  |              |
| Aufgaben: | 08:00 – 09:00    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainieren Sie Ihre Mobility wie im Video gezeigt.<br/> <b>Mobility 1:</b><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xg2sF7MUutI">https://www.youtube.com/watch?v=Xg2sF7MUutI</a><br/> <b>Mobility 2:</b><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6obxyS3seX0">https://www.youtube.com/watch?v=6obxyS3seX0</a><br/> <b>Mobility 3:</b><br/> <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> |              |
|           | 09:00 – 10:00    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstreflexion zum Thema Stressbewältigung. Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen:<br/> Wenn Sie gestresst sind, ... <ul style="list-style-type: none"> <li>- was spüren Sie?</li> <li>- was tun Sie?</li> <li>- welche Gedanken haben Sie?</li> </ul> Dafür nutzen Sie bitte die Vorlage 3.2.3. <i>C Körper</i>. </li> </ul>   |              |
|           | 10:00 – 11:15    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PuGiS „Körper in Bewegung – das Wohnzimmertraining“<br/> <b>Balance halten – Training für ein besseres Gleichgewicht</b><br/> Den Zugang erhalten Sie über den Link:<br/> <a href="https://us02web.zoom.us/j/85149346669">https://us02web.zoom.us/j/85149346669</a> </li> </ul>   |              |
|           | 11:15 – 12:00    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gemeinsames Gespräch online über das Thema Stressbewältigung</b></li> </ul>  |              |
|           | 12:00 – 12:30    | <b>Mittagspause</b>  |              |
|           | 12:30 – 13:45    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Entspannung kann gelernt und trainiert werden. Überlegen Sie bitte, was Sie diesbezüglich an sich ändern möchten?</li> <li>•</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>   |              |

