

Woche: 08	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	24.02.2021		
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) 	
	09:00 – 10:00	<ul style="list-style-type: none"> • Überlegen Sie bitte, welche Fragen Sie zum Thema „Zusammenhang zwischen körperlichen Beschwerden und Stress“ haben. 	
	10:00 – 11:15	<ul style="list-style-type: none"> • PuGiS „Gesundheits-Café – Online“ Beiß Dich durch die Nacht – Zusammenhänge und Informationen zu Kiefergelenksbeschwerden und Stress Den Zugang erhalten Sie über den Link: https://us02web.zoom.us/j/86863805568?pwd=ZWNTWGVvR0lNUnlxT1NIUXZBTGpoUT09 	
	11:15 – 12:00	<ul style="list-style-type: none"> • Notieren Sie bitte, was Sie Neues und Interessantes vom PuGiS „Gesundheits-Café – Online“ heute erfahren haben. 	
	12:00 – 12:30	Mittagspause	
	12:30 – 13:45	<ul style="list-style-type: none"> • Welche von den heute gehörten Expertinnen-Tipps planen Sie in Ihrem Leben anzuwenden? Stellen Sie sich bitte vor, welche guten Ergebnisse Sie damit erzielen können. 	
	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“. 	