

Woche: 08	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	26.02.2021		
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 – 09:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setzen Sie sich Ziele für die nächste Woche</li> <li>- Was möchten Sie erledigen? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Erstellen Sie dazu einen Tages- und Wochenplan</li> <li>○ Die Ziele sollten <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Genau beschrieben</li> <li>▪ Machbar, Realistisch</li> <li>▪ Attraktiv</li> <li>▪ Terminiert (wieviel Zeit planen Sie, bis wann)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	
	10:00 – 12:00	<p>Ernährung für den kleinen Geldbeutel</p> <p>Den Zugang erhalten Sie über den Link:</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/82779854720?pwd=V3R3RWRXN3p4MmJLSmpselpoUmZBdz09">https://us02web.zoom.us/j/82779854720?pwd=V3R3RWRXN3p4MmJLSmpselpoUmZBdz09</a></p> <p><b>Notieren Sie bitte was Sie gelernt haben</b></p>	
	12:00 – 12:30	Mittagessen	
	12:30 – 13:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überlegen Sie sich Ziele, die Sie bis Ende März erledigt haben möchten <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formulieren Sie diese Ziele ebenfalls <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Genau beschrieben</li> <li>○ Machbar, Realistisch</li> <li>○ Attraktiv</li> <li>○ Terminiert (wieviel Zeit planen Sie ein)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	
	13:30 – 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>	

