

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

