

Woche: 09	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	01.03.2021		
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>	
	09:00 – 10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesen Sie bitte die Beschreibung aller Übungen zur Kurz-Entspannung (Vorlage 3.3.4 A).</li> </ul>	
	10:00 – 11:15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PuGiS „Körper in Bewegung – das Wohnzimmertraining“  <b>Tanz Dich fit!</b>  Den Zugang erhalten Sie über den Link:  <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 die Übungen zur Kurz-Entspannung</b></li> </ul>	
	12:00 – 12:30	<b>Mittagspause</b>	
	12:30 – 13:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probieren Sie die Übungen zur Kurz-Entspannung. Wählen Sie die Übungen aus, die Sie zur Stressreduzierung in einer Belastungssituation anwenden werden.</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>	