

Woche: 09	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	03.03.2021		
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"> • Lesen Sie bitte die Vorlage 3.3.4 C. Was meinen Sie dazu? 	
	10:00 – 12:00	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsames Gespräch online über das Thema „kurzfristige und langfristige Stressbewältigung„ 	
	12:00 – 12:30	Mittagspause	
	12:30 – 13:45	<ul style="list-style-type: none"> • Überlegen Sie bitte, wann und wie oft in der Woche Sie die Entspannungsübungen ausführen könnten. Erstellen Sie bitte einen Monatsplan. 	
	13:45 - 14:30	<ul style="list-style-type: none"> • Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien • 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“. 	