

Woche: 10	Thema des Tages	Zeitmanagement / Ernährung	LBE /BBA/IKA
Datum	12.03.2021		
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"> • Schauen Sie sich bitte das Arbeitsblatt „Priorisieren“ an. • Welche Ihrer Aufgaben, die Sie heute / und oder nächste Woche erledigen sollen sind: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wichtig und Besonders Dringend zu erledigen? Diese Aufgaben sollten Sie zuerst planen ○ Die Aufgaben, die wichtig und Nicht so dringend sind, können auf nächste Woche verlegen. Schauen Sie, dass Sie diese fest terminieren. ○ Aufgaben, die Nicht so wichtig sind aber dringend, kann die jemand anderes für Sie übernehmen? ○ Die Aufgaben, die Nicht so wichtig und Nicht so dringend sind – vielleicht brauchen sie diese gar nicht zu erledigen? Oder kann das jemand anderes machen? 	
	10:00 – 11:15	<ul style="list-style-type: none"> • PuGiS „Ernährung für den kleinen Geldbeutel Tiefkühlpizza & Co. – Wie gut sind Fertiggerichte?“ <p>Den Zugang erhalten Sie über den Link: https://us02web.zoom.us/j/82779854720?pwd=V3R3RWRXN3p4MmJLSmpselpoUmZBdz09</p>	
	11:15 – 12:00	<p>ZIELE</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Was haben Sie bei dem Workshop über die Ernährung gelernt? ○ Gibt es etwas, was Sie nächste Woche an ihrer Ernährung ändern möchten? ○ Setzen Sie sich ein Ziel für die Woche bezgl. ihrer Ernährung 	

	12:00 – 12:30	Mittagspause
	12:30 – 13:45	<p>Priorisieren – Schaffen Sie sich ZEIT</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Schauen Sie die beiden Arbeitsblätter „NEIN SAGEN“ und „NEIN und JA“ sagen an. ○ Üben Sie doch einmal NEIN zu etwas zu sagen, wenn etwas nicht dringend und nicht wichtig ist. NEIN sagen darf man doch auch einmal. ○ Wozu sollten Sie anstatt dessen JA sagen? Vielleicht zu einer wichtigen und dringenden Angelegenheit? Oder zu einem Ernährungsziel? <p style="text-align: center;">•</p>
	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“.