BogG

Woche: 13	Thema der Woche:	Ausdauer und Kommunikation	LBE /BBA
Datum	Dienstag, 24.03.2020		
Anzahl Seiten	1		
Name			
Aufgaben:	08:00 – 08:45	• Trainieren Sie Ihre Mobility (Beweglichkeit) wie im Video gezeigt. Schauen Sie zunächst das Einführungsvideo https://youtu.be/0VxP07_NWrc und dann das Video Mobility 1 https://youtu.be/Xg2sF7MUutI • Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können)	
	09:00 – 10:00	• Recherche zum Begriff „Gesunde Ernährung“ und den damit verbundenen Inhalten • Notieren Sie Ihre Ergebnisse auf einem Block oder im Feld Ergebnisse	
	10:15 – 12:00	• Recherche zum Begriff Kalorien • Notieren Sie auf Ihrem Block oder im Bereich Ergebnisse in Stichpunkten Ihre Ergebnisse	
	12:30 – 13:30	• Bauen Sie eine Sanduhr entsprechend der Anleitung im Blatt 1.2	
	13:45 – 14:30	• Beginnen Sie mit dem täglichen Ausdauertraining, unter Beachtung der Corona Verhaltensrichtlinien wie im Einführungsvideo https://youtu.be/0VxP07_NWrc	
Ergebnisse			