BogG

Woche: 14	Thema der Woche:	Ausdauer und Kommunikation	LBE /BBA
Datum	Dienstag, 31.03.2020		
Name			
Aufgaben:	08:00 – 08:45	• Trainieren Sie Ihre Mobility (Beweglichkeit) wie im Video gezeigt. • Mobility 1 https://youtu.be/lq8Z2FV9D0U • Mobility 2 https://youtu.be/6obxyS3seX0 • Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können)	
	09:00 – 10:00	• Erarbeiten Sie sich Seite 25 bis 34 der PDF Datei „Präsentation Ausdauer“ • Nutzen Sie parallel dazu Google und informieren Sie sich darüber hinaus	
	10:15 – 12:00	• Arbeiten Sie Seite 35 bis 44 der PDF Datei „Präsentation Ausdauer“ durch • Nutzen Sie parallel dazu Google und informieren Sie sich darüber hinaus	
	12:30 – 13:30	**Gesunde Ernährung** • Wir suchen die leckersten Fisch Suppen. • Schreiben Sie bitte mit Word oder auf Ihren Block ihr Lieblingsrezept • Zutatenlisten für 4 Personen • Anleitung zur Zubereitung • Geben Sie die Zubereitungszeit an • Fertigen Sie bitte eine Liste mit Hilfsmitteln die wir dafür benötigen, z. B. 1 großer Topf	
	13:45 – 14:30	Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien • Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining, entsprechend der Anweisung im Einführungsvideo • 5 Minuten „warm gehen“ anschließend 1:15 Minute schnelles Gehen gefolgt von 3 Minuten langsames Gehen → Wiederholen Sie dies bis die Zeit um ist	

Ergebnisse	