Woche: 15	Thema der Woche:	Beweglichkeit und Bewerbungen	LBE /BBA
Datum	06.04.2020		
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 Moblity 3: https://youtu.be/7H5JXo2ycqQ • Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können)	
	09:00 – 10:00	Schauen Sie folgende Videos zu dem Thema: Verhalten bei Unfällen und Verhalten bei Feuer **Verhalten bei Unfällen** https://www.youtube.com/watch?v=ZeToRA1vUPo **Verhalten im Brandfall** • Bitte schauen Sie sich das folgende Video an: https://www.youtube.com/watch?v=jrlJrocMIeI	
	10:15 – 12:00	Notieren Sie, was Sie aus den beiden Videos behalten haben. Was muss man beachten? Welche Fragen müssen beantwortet werden?	
	12:30 – 13:30	Suchen Sie jeweils eine Übung zur Verbesserung der Mobilisation, bzw. der Beweglichkeit der Halswirbelsäule, Brust- und Lendenwirbelsäule und führen Sie diese aus.	
	13:45 – 14:30	Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien • Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining, entsprechend der Anweisung im Einführungsvideo • 5 Minuten „warm gehen“ anschließend 1:30 Minute schnelles Gehen gefolgt von 3 Minuten langsames Gehen → Wiederholen Sie dies bis die Zeit um ist	