

Woche: 13	Thema der Woche:	Ausdauer und Kommunikation	LBE /BBA
Datum	27.03.2020		
Name			
Aufgaben:	08:00 – 08:45	<ul style="list-style-type: none"> • Trainieren Sie Ihre Mobility (Beweglichkeit) wie im Video gezeigt. Schauen Sie zunächst das Einführungsvideo https://youtu.be/_6SvHRf3a9A und dann das Video Mobility 1 https://youtu.be/lq8Z2FV9DOU • Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können) 	
	09:00 – 10:00	<ul style="list-style-type: none"> • Überlegen Sie sich bitte mögliche Ausflugsorte für die Zeit nach der Ausgangs-Beschränkung. <ul style="list-style-type: none"> ○ Die Fahrzeit zum Ausflugsort soll nicht länger als 45 Minuten betragen ○ Die Eintrittsgelder sollen ca.10 Euro nicht überschreiten ○ Wie viel Zeit benötigen wir für diesen Ausflug? • Überlegen Sie, wie sie die anderen Teilnehmer von Ihrer Idee begeistern können. <ul style="list-style-type: none"> ○ Was ist besonders interessant an diesem Ort ○ Was haben wir für einen Lerneffekt ○ Hat dies einen beruflichen Bezug oder können wir diesen herstellen 	
	10:15 – 12:00	<ul style="list-style-type: none"> • Gibt es im Moment besondere Angebote, z.B. von Büchereien oder Museen während der Corona Zeit? • Notieren Sie Ihre Recherchen im Ergebnisfeld 	
	12:30 – 13:30	<ul style="list-style-type: none"> • Bauen Sie eine Sanduhr zu Ende – oder etwas ähnliches – senden Sie ein Foto 	
	13:45 – 14:30	<ul style="list-style-type: none"> • Beginnen Sie mit dem täglichen Ausdauertraining, unter Beachtung der Corona Verhaltensrichtlinien wie im Einführungsvideo https://youtu.be/_6SvHRf3a9A 	

Ergebnisse / Fragen	
------------------------	--