

Woche: 16	Thema der Woche:	Beweglichkeit und Bewerbungen	LBE /BBA
Datum	15.04.2020		
Name			
Aufgaben:	08:00 – 08:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainieren Sie Ihre Mobility (Beweglichkeit) wie im Video gezeigt.  <b>Mobility 1:</b> <a href="https://youtu.be/lq8Z2FV9D0U">https://youtu.be/lq8Z2FV9D0U</a>  <b>Mobility 2:</b> <a href="https://youtu.be/6obxyS3seX0">https://youtu.be/6obxyS3seX0</a>  <b>Mobility 3:</b> <a href="https://youtu.be/7H5JXo2ycqQ">https://youtu.be/7H5JXo2ycqQ</a> </li> <li>• Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können)</li> </ul>	
	09:00 – 10:00	Bearbeiten Sie das Arbeitsblatt „die eigenen Interessen herausfinden“	
	10:15 – 12:00	Recherchieren Sie bitte zu dem Thema: „Welche Fehler sollte ich bei Bewerbungen vermeiden“	
	12:30 – 13:30	Sammeln Sie Ideen zu den digitalen Möglichkeiten während der Corona Zeit, hier einige Beispiele: <a href="https://www.sr.de/sr/sr1/programm/themen/virtuelles_ferienprogramm_100.html">https://www.sr.de/sr/sr1/programm/themen/virtuelles_ferienprogramm_100.html</a>	
	13:45 – 14:30	<b>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining, entsprechend der Anweisung im Einführungsvideo</li> <li>• 5 Minuten „warm gehen“ anschließend 1:45 Minute schnelles Gehen gefolgt von 3 Minuten langsames Gehen → Wiederholen Sie dies bis die Zeit um ist</li> </ul>	