

ONLINE GEHEN

Stand: 23.03.20

Bewegung entspannt! Bewegung hält deinen Körper und deinen Geist FIT & GESUND.

Außergewöhnliche Situationen erfordern, außergewöhnliche Maßnahmen. Viele von uns wurden von der Quarantäne - Umstellung schwer getroffen. Durch die geänderten Arbeitszeiten oder das ungewohnte „Home Office“ schwimmt das Verhältnis von Raum und Zeit nun immer mehr. Alltägliche Freizeit-Entspannungsrituale wurden bei vielen auf ein absolutes Minimum reduziert. Aus diesem Grund möchten wir Euch eine neue Möglichkeit bieten, einen Raum schaffen für neue Alltagsrituale um Eure Quality Time wieder aufleben zu lassen. Wie heißt es so schön: Wer rastet der rostet.

1

KURS ANMELDUNG

WEBSITE (FORMULAR)

[www.health-and-shape.de/
kursplan](http://www.health-and-shape.de/kursplan)

WHATS APP

017661314543

SCHRITT 1:

Da derzeit noch nicht abzusehen ist, wie lange die Studios noch geschlossen bleiben müssen (Aktueller Stand: **19.04.20**), haben wir Euch einen „Online Kursplan“ zusammen gestellt. Überwiegend sind die Classes so konzipiert das ihr ein minimum an Ausrüstung oder Vorerfahrung benötigt. Absolut jeder kann mitmachen, auch wenn er vorher noch keine Kurse besucht hat oder Mitglied ist. Eure Gesundheit liegt uns am Herzen, den Bewegung entspannt & schafft Raum für andere Gedanken! Die Abrechnung erfolgt, wie gewohnt: Über Eure Kursblock- bzw. Mehrfachtickets (mit entsprechender Streifenanzahl), flexibel via Probe/- Einzeltickets oder über Check in.

2

DISCORD REGISTRIERUNG

Discord Account Verifizierung

App(s): Discord + Zoom
Runterladen

Auf Discord Befreunden

SCHRITT 2:

- Registriere (kostenfrei) dich bei „**DISCORD**“.
- Verifizierung nicht vergessen, checke Deinen **E-Mail Spam Order**.
- Installiere die Discord + Zoom App (App Store = beide kostenfrei) auf all Deinen Geräten (Laptop, Tablet & Handy), welche du für die Online Class nutzen möchtest! Die Übertragung über **Laptop mit LAN Kabel** hat bisher am besten funktioniert.
- Nach erfolgreicher Registrierung bei Discord, kannst Du uns Deinen Namen senden (den „#“ und die „4 Ziffern“ nicht vergessen) oder uns („**Health and Shape#1196**“) über Home -> „**Freunde Hinzufügen**“ eine Anfrage schicken. Um an der Video Übertragung teilzunehmen, fragt ZOOM beim öffnen der App/ Einladungslink eine Meeting ID mit Passwort ab. Diese Infos werden Euch **10 Minuten vor Kursbeginn** über über den Discord Kursraum unter „**Schreib mit uns**“ mitgeteilt.

3

TEILNAHMELINK

DISCORD

E_MAIL

WHATS APP

SCHRITT 3:

Damit alles reibungslos funktioniert sind wir 30 Minuten vor Kursbeginn online & stehen Dir als Ansprechpartner zur Seite. Bitte, plane Dir, für deine erste Online Class, mindestens genauso viel Zeit im Vorfeld ein, damit wir dir das neue System erklären & wie geplant starten können. Wir nutzen mehrere Kanäle um dir den „**Video Einladungslinks**“ zukommen zu lassen. Für Fragen rund um das Thema „Self Check in“ haben wir für alle Mitglieder eine zweite Anleitung zusammen gestellt.

Wir können es kaum erwarten Euch endlich wieder Live & Gesund im Studio umarmen zu können! Bis dahin wünschen wir Euch allen starke Nerven & noch mehr Gesundheit. **#H&STEAM** **#GEMEINSAMSTARK**

Euer Health and Shape Team