

ONLINE GEHEN

Stand: 28.10.20

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

Außergewöhnliche Situationen erfordern, außergewöhnliche Maßnahmen. Alltägliche Freizeit-Entspannungsrituale wurden bei vielen auf ein absolutes Minimum reduziert. Aus diesem Grund möchten wir Euch eine neue Möglichkeit bieten, einen Raum zu schaffen für neue Alltagsrituale. Also lehnt Euch zurück und genießt Corona bedingt die Vorteile des Online Trainings #Thinkpositiv

1

KURS ANMELDUNG

WEBSITE (FORMULAR)

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

WHATS APP

017661314543

SCHRITT 1:

Dank Corona kannst Du zukünftig von überall aus mit uns trainieren (Handy, Tablet oder Laptop). Überwiegend sind die Online Classes so konzipiert das ihr ein minimum an Ausrüstung oder Vorerfahrung benötigt. Absolut jeder kann mitmachen, auch wenn er vorher noch keine Kurse bei uns 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 oder via Probe/- Einzeltickets.

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 „**Videolink und Talkbereich**“ mitgeteilt.

3

TEILNAHMELINK

DISCORD

E-MAIL

WHATS APP

SCHRITT 3:

Damit alles reibungslos funktioniert sind wir 15 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.

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

Euer Health and Shape Team