

Online Class

Bewegung entspannt - Bewegung ist Leben.

Außergewöhnliche Situationen erfordern, außergewöhnliche Maßnahmen. Alltägliche Freizeit- und Entspannungsrituale wurden auf ein absolutes Minimum reduziert. Aus diesem Grund möchten wir Euch eine neue Möglichkeit bieten, einen Raum zu schaffen Eure gewohnte Bewegungsroutine wieder zurück zugewinnen. Lasst uns das Beste aus der Situation machen! Natürlich hat alles seine Vor- und Nachteile. Lehnt Euch zurück und genießt die Corona-bedingten-Vorteile des Online Trainings, wie z.B. nach dem Training direkt auf die Couch setzen oder keine endlose Parkplatzsuche.

SCHRITT 1: KURS AUSWAHL

Training wo und wann Du möchtest! Für die Online Class benötigst Du entweder ein Handy, ein Tablet oder einen Laptop. Der Einstieg ist jeder Zeit möglich. Unsere Online Classes sind so konzipiert, dass Du absolut keine Vorerfahrung benötigst. Jeder ist jederzeit herzlich Willkommen! Eure Gesundheit liegt uns am Herzen, den Bewegung entspannt & schafft Raum für andere Gedanken!

1
**KURS AUSWÄHLEN
&
ANMELDEN**

ÜBER DIE WEBSITE
www.health-and-shape.de/kursplan

2
APPS RUNTERLADEN

&

**DISCORD
REGISTRIERUNG**

SCHRITT 2: PROGRAMM INSTALLATION

- Die Online Classes werden über Zoom und/oder Discord übertragen.
- Beide Programme kannst Du dir kostenfrei im App Store runterladen
- Discord Installation: Registriere Dich bei Discord, dabei die Verifizierung nicht vergessen (siehe Spam Order)!
- Nach erfolgreicher Registrierung bei Discord, füge uns als Freund hinzu. Du findest uns unter dem Namen „Health and Shape#1196“
- Für Zoom benötigst Du keinen extra Account sondern nur die App auf deinem Gerät!
- Alle weiteren Infos schicken wir Dir dann per Mail oder über Discord
- Solltest Du noch Fragen haben, zögere bitte nicht uns zu schreiben!

SCHRITT 3: LOS GEHT'S

Alles eingestellt? Dann kann es los gehen! Für Deine aller 1. Online Class empfehlen wir Dir 10-15 Minuten vor Kursbeginn bereits Online zu kommen, damit wir Dir ggf.

Bei der Einstellung helfen können und wie geplant starten können. Wir bitten um Verständnis, dass wir während der Kurszeit keine „Einstellungshilfe“ leisten können.

3
**QUALITY
TIME**

Wir können es kaum erwarten Euch endlich wieder Live im Studio umarmen zu können! Bis dahin genießen - und danach noch genießen wir die Vorzüge des Online Trainings #in #bewegung #bleiben

Ever Health and Shape Team