

Aufgrund der aktuellen Situation und der Allgemeinverfügung der Stadt ist das Studio ab sofort für "Vor-Ort-Training" leider nicht zugänglich - aber ich biete über die App ZOOM live ONLINE-Stunden an - das hält Körper und Geist frisch und beweglich und ist sehr gut für das Gefühl von Bodenkontakt - gerade in diesen Zeiten immer wieder sooooo wichtig!

Ich werde Sie auf dem Laufenden halten und wünsche alles Gute, Gesundheit, ZUVERSICHT und immer wieder ein Lächeln auf den Lippen!!!!

von Herzen
Edith Dane!

IN KURZFASSUNG die Infos, die nötig sind für das Online -Turnen

1. anmelden über eversports - heute **ticket der Wahl** buchen

2. die kostenlose app „**ZOOM**“ **installieren** , entweder
IM APP STORE FÜR IOS

<https://apps.apple.com/de/app/zoom-cloud-meetings/id546505307>

oder

FÜR ANDROID

<https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&hl=de>

oder hier schauen: <https://zoom.us/de-de/freesignup.html>

die Nutzung der App ist für Euch Teilnehmer kostenlos - Ihr zahlt die Stunde bei mir wie gewohnt

3. ruhiges Plätzchen zuhause klarmachen für eine kurze Matteneinheit - **ggf hast Du eine Sitzunterlagerung , Kopfunterlagerung griffbereit (gerne etwas heller, damit ich Dich sehen kann**

4. ca **15 min vor dem Termin** wird der link über eversports freigegeben- und Du kannst **Dich einloggen und bitte im "Warteraum" auf meine Freigabe warten** - so ist der Zugang gesichert für beide Seiten.

Du kannst entscheiden, ob Du mit oder ohne Video teilnimmst - aber ist doch sicher nett, Turnkollegen zu sehen;-) und Hallo zu sagen

- ich bin auch schon da:-)

5. **zur angegebenen Zeit** startet die Einheit - bitte rechtzeitig da sein, da ich die TN aus dem Wartebereich "einlassen" muss, das kann ich nicht mehr ab Stundenbeginn

6. falls der sound fehlt - bitte Handzeichen...

7. dann lasst Euch bewegen, taucht ein für einen Moment in Körper und Atem - das wird gut tun - **nach der Stunde mache ich den Ton nochmal an** für eventuelles Feedback und macht Euch keine Gedanken, wenn das Kind, die Katze dazwischen maunzt - denn Ihr könnt auf jeden Fall auch von Eurer Seite auf Stumm schalten, dann fühlt Ihr Euch vielleicht entspannter.

willkommen ist Jeder - Bekannte Gesichter und Neue! Bei Unsicherheit, ob die Stunde passt oder um vorher ein paar Ecues zu besprechen (bei Einschränkungen ein paar Tipps) bitte ich um rechtzeitigen Kontakt!

Bei Fragen melden Sie sich bitte per Telefon 0172- 3075758