



Online Training

Wie kann ich teilnehmen:

- Auf www.zoom.us gehen und den passenden Client herunterladen und installieren, egal ob Laptop, Computer, Handy oder Tablet
- Registrieren, dauert ca. 3 min.
- Teilt mir per [Email](mailto:andrea.jaeger@ruellenfitnesszentrum.de) mit (wenn nicht schon geschehen), dass Ihr am Onlinetraining teilnehmen möchtet. Ihr bekommt dann die Zugangsdaten von mir.
- Schreibt mir auch bitte, ob Ihr eventuell Hanteln, Faszienrollen/Bälle, Theraband o.ä. zu Hause habt. Therabänder können wir auch gerne zur Verfügung stellen.
- Kurz vor dem Training auf den Link klicken und Handy/Computer so hinstellen, dass ich Dich sehen kann.
- Los geht's!

Ich freue mich, euch bald (online) wiederzusehen

Andrea und das gesamte Team