

ZOOM - Group-Fitness 1.03.2021 - 7.03.2021

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor
Montag	19.00	20.00	ZUMBA	NICHY
	20.00	21.00	STRONG NATION	NICHY
Dienstag	10.00	11.00	PILATES	INNA (AUCH ALS VIDEO VERFÜGBAR, ANFRAGE via MAIL)
Mittwoch	19.00	20.00	CYCLING	PETER
Donnerstag	10.00	11.00	ZUMBA	INNA (AUCH ALS VIDEO VERFÜGBAR, ANFRAGE via MAIL)
	19.00	20.00	BBP	NICHY
	20.00	21.00	STRONG NATION	NICHY
Samstag	9.00	10.00	CYCLING	PETER
Sonntag				
WEITERE	LEKTIONEN	AUF	UNSRER WEBSEITE	UNTER: STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM

Liebe Kursteilnehmer

Alle Lektionen werden via Zoom übertragen.

Jede einzelne Lektion muss per E-Mail angemeldet werden.

Bei Inna sind die Videos nach der Lektion verfügbar. Wer den Link möchte soll bitte eine E-Mail schreiben an: kontakt@fitness-muehlematt.ch.

Folgende Punkte müssen beachtet werden:

- Mitmachen können nur Mitglieder mit einem aktiven Vertrag!
- Für jede Lektion muss man sich per E-Mail mit der gewünschten Lektion und Zeit anmelden: kontakt@fitness-muehlematt.ch
- Internet Verbindung herstellen! (Auf dem Smartphone das W-Lan aktivieren)
- ZOOM Installieren
- Der Link wird ca. 2H vor Beginn der Lektion per E-Mail versendet.
- Zoom wird 15 Minuten vor Beginn der Lektion geöffnet.
- Nur mit einem Gerät in das Meeting eintreten, um Rückkopplungen zu vermeiden.

Wichtig: Der Plan kann mehrmals wöchentlich aktualisiert werden!

Auf unserer Webseite findest du diverse Programme von Les Mills und andere aufgezeichnete Lektionen.

Die ersten 60 Tage sind kostenlos. Du musst dich registrieren und deine Kreditkarte hinterlegen damit du die Programme gratis benutzen kannst. Danach nicht vergessen das Abo wieder zu kündigen, falls du kein Bedarf mehr hast 😊.

Viel Spass dabei und bleibt gesund!