

Zoom-Kurse

Liebe Mitglieder,

Ab KW48 bieten wir euch unsere Kurse über Zoom an. Die Kurse dauern jeweils 30 Minuten. Damit wir gleich durchstarten können, bitten wir euch jeweils 10 Minuten vorher aufzuwärmen und Handtuch, Matte, Trinken schon bereitzulegen.

Unser Kursangebot:

Dienstags:	18:30Uhr FIVE GYM mit Laura
Mittwochs:	09:15 Uhr Fitness-Mix mit Laura 18:30 Uhr Fitness-Mix mit Laura
Freitags:	19:00 Rückenfitness mit Alex

Zoom funktioniert wie folgt:

1. Ihr könnt es über Handy, Tablet (App herunterladen) oder Laptop (mit/ohne Webcam) starten. www.zoom.us
2. Öffnet die App oder das Internet
3. Klickt auf „an einem Meeting teilnehmen“
4. Die Meeting ID eingeben (bekommt ihr nach Anmeldung zum Kurs per Mail zugeschickt)
5. Nun könnt ihr entscheiden ob ihr mit oder ohne Kamera teilnehmen möchtet (Wichtig! Wenn ihr mit Kamera teilnehmt, können euch alle Teilnehmer und der Trainer sehen)
6. Danach auf „mit Computer Audio am Meeting teilnehmen“ klicken (Bitte schaltet dann euer Mikrofon auf stumm, so vermeiden wir zu viel Geräusche und ihr versteht den Trainer besser)

Und los geht's!

Bei Interesse melde Dich einfach bei uns per Mail:

Laura: info@ghz-studio.de

Alex: alexander.arnold@aub.de