

Fit ins neue Jahr mit BODYFIT (Onlinetraining)

Für das Onlinetraining wird nur ein Computer/Smartphone und Internet, sowie Zoom benötigt! Unten angeführten Link anklicken und am Training teilnehmen!

Bodyfit besteht aus Kräftigungsübungen für den ganzen Körper (Bauch, Rücken, Beine, Gesäß und Arme). Nach dem Aufwärmen sorgen gezielte Übungen neben einer Straffung und Kräftigung der Muskulatur auch für eine Verbesserung der Kraftausdauer und der Koordination.

Durch die wechselnde Schwerpunktsetzung auf verschiedene Muskelgruppen und den Einsatz von zusätzlichem Gewicht wird eine vielfältige sowie effektive Trainingsgestaltung ermöglicht.

Dehnübungen am Kursende runden das Programm ab und sorgen für eine verbesserte Muskelregeneration und -entspannung.

Bodyfit ist für alle Altersklassen geeignet!

10 x Bodyfit:

immer mittwochs ab 13. Jänner – 17. März 2021,
von 18:30 – 19:30 Uhr,
Einstieg in Zoom über Link ist spätestens **ab** 18:25 Uhr möglich.



Bereitzuhalten:

2 mit Wasser gefüllte 500 ml Flaschen (oder 2 Hanteln), Turnmatte,
Handtuch und ausreichend zu trinken
Wichtig: Jeder kann während des Trainings jederzeit eine Pause machen.



Da der Kurs von der Sportunion OÖ gefördert wird ist die Teilnahme gratis!



Trainerbeschreibung:

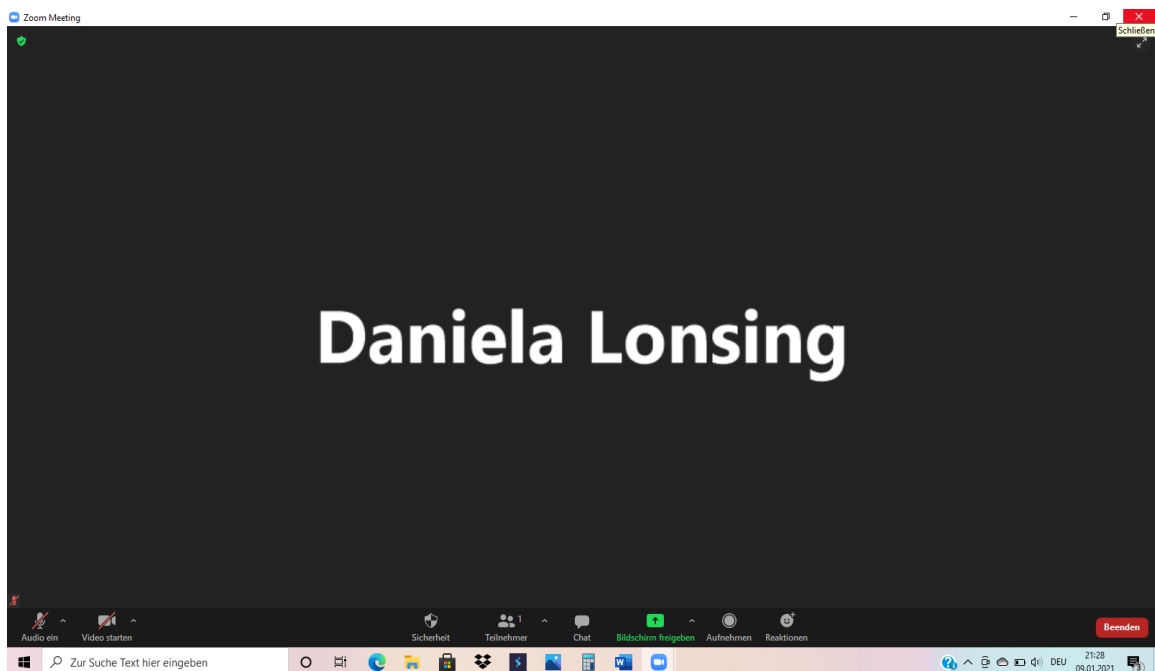
Lonsing Daniela, BSc.
Physiotherapeutin, Dipl. AISA Aerobic-Instructor, Dipl. AISA Step-Instructor

KEINE Anmeldung notwendig!

WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG
Aktuelle Änderungen (zB: Kursausfälle) werden immer sofort auf der Homepage der Sportunion Rainbach <http://www.sportunion-rainbach.at> veröffentlicht! Bitte regelmäßig selbst informieren!
Es kommt keine zusätzliche Information durch den Trainer/Übungsleiter!

Onlinetraining via Zoom und einige Informationen zu Zoom:

- Zoom ist kostenlos!
- **Zoom herunterladen:** Zoom kann (für Windows) unter folgendem Link heruntergeladen werden: <https://zoom.us/support/download>
Für andere Betriebssysteme bitte im Internet nach dem Downloadlink suchen (Zoom download für ...) bzw. im Appstore bei Smartphones.
- Diesen **Link anklicken** und am Onlinetraining teilnehmen:
<https://us02web.zoom.us/j/86998884253?pwd=QXNEVG1vWkJHeVFXVTEwV2dYdUIvQT09>
Der Link befindet sich auf der Homepage der Sportunion Rainbach unter Fitness - Bodyfit.
Der Einstieg ist spätestens **ab** 18:25 Uhr möglich.
- Der Ausstieg aus dem Onlinetraining ist jederzeit möglich, **niemand muss sich zu keiner Zeit abmelden** – einfach das Meeting verlassen.
- So sieht der Bildschirm aus:

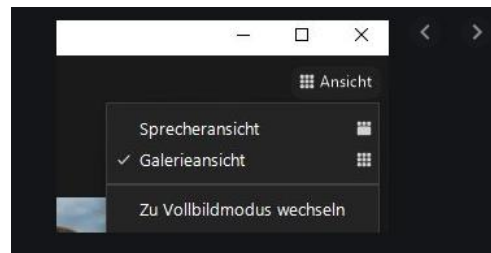


WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG
Aktuelle Änderungen (zB: Kursausfälle) werden immer sofort auf der Homepage der Sportunion Rainbach <http://www.sportunion-rainbach.at> veröffentlicht! Bitte regelmäßig selbst informieren!
Es kommt keine zusätzliche Information durch den Trainer/Übungsleiter!

- Jeder Teilnehmer kann (wenn er möchte) sein Kamerabild abschalten (in Zoom in der schwarzen Leiste links unten auf das Kamerasymbol drücken, wenn es durchgestrichen ist, ist die Kamera ausgeschaltet und man ist somit für niemanden anderen sichtbar).



- Bitte bei JEDER Trainingseinheit rechts oben Sprecheransicht anklicken (NICHT wie am Bild Galerieansicht) – so werde ICH die ganze Zeit über groß am Bildschirm angezeigt.



- Die Teilnehmer werden alle von mir auf stumm geschaltet (da ich sonst wegen der Nebengeräusche nicht verstanden werde).
- Ein Interagieren von mir mit den Teilnehmern ist nicht möglich.
- Falls etwas nicht funktioniert eventuell aus Zoom aussteigen und wieder neu einsteigen. Falls das Problem nicht behoben werden kann, bitte selbst versuchen es zu lösen – ich bin nicht die richtige Ansprechpartnerin dafür.

Ich freue mich darauf diese spannende Herausforderung mit euch zu meistern!

Bis 13. Jänner!

Liebe Grüße!

Daniela

WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG
Aktuelle Änderungen (zB: Kursausfälle) werden immer sofort auf der Homepage der Sportunion Rainbach <http://www.sportunion-rainbach.at> veröffentlicht! Bitte regelmäßig selbst informieren!
Es kommt keine zusätzliche Information durch den Trainer/Übungsleiter!