



Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Yoga
Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Fitness
Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Fitness
Freitag	09.00 - 10.00 Uhr	Yoga

Als Vereinsmitglied des TFV Ober-Hörgern kannst du **kostenfrei** an allen Stunden **beliebig oft**, mit einer einmaligen Anmeldung (hast du vielleicht bereits gemacht), **teilnehmen**.

Stundenaufbau:

Wird immer vom Leichten zum Schweren angeleitet, ich werde den Stundenablauf den Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmer anpassen.

Zum Lock-In:

Ende Januar teile ich in allen Gruppe einen **Link**, mit ihm kannst du an den Stunden teilnehmen.

Du loggst dich kurz vor der Stunde über diesen **Link** nur mit deinem Namen ein, eine App braucht nicht installiert zu werden!

Wenn du bereit bist, d. h. deine Matte, die benötigten Utensilien bereitgestellt hast und vor deinem Gerät sitzt, schalte kurz Kamera und Mikrofon zur Begrüßung ein.

Datenschutz beachten:

Informiere dich im Voraus über die Handhabung bei/mit jitsi. **Ganz privat**, möchte ich dich bitten, die Stunde nicht aufzunehmen, sowie den Link nicht an Dritte zusenden.

In eigener Verantwortung:

Nimmst du an den Online- Stunden teil – sei achtsam, korrekt und langsam in den Ausführungen der Übungen. Ich kann dich nur mündlich einweisen, denn die Teilnehmer schalten ihre

Kamera und Ihr Mikrofon nach der Begrüßung aus!

Mich siehst du groß auf dem Bildschirm – Klick 2x auf mein Bild.

Jeder Teilnehmer kann ungesehen gemäß seinem eigenen Fitnessstand trainieren oder pausieren.

Nach dem Motto: was gut geht, mach besser - was schwierig ist, lass sein!

Solltest du dich verspäten?!

Lass die Kamera und das Mikrofon aus - so werden deine restlichen Sportler/innen nicht gestört.

Dein Verein und ich, freuen uns auf eine sportlich, entspannte Online - Zeit mit dir.

Liebe Grüße, eure Britta