

Online Kursbetrieb bei Bodydays

Lieber Bodydays Fan,

Gerade jetzt ist es wichtig, auf Deinen Körper zu hören und Dich um Deine Fitness, Gesundheit und Entspannung zu kümmern. Damit Dein Immunsystem stabil und kräftig ist.

Die derzeitigen Vorschriften machen es unmöglich, dass wir in einem Kursraum zusammenkommen, jedoch lassen wir deshalb nicht Deinen Schweinehund siegen.

Wir lassen Dich, Deine Fitness und Deine Gesundheit nicht im Stich.

Ab sofort findest Du auf bodydays.at im tagesaktuellen Kurskalender jede Menge **ONLINE Kurse** am Standort **DAHEIM** ;-)

Wie das geht:

- *) **Klicke auf den Kurs** den Du von Daheim aus besuchen möchtest
- *) **Melde Dich an:** Klicke auf den Anmelde-Button und Bestätige
- *) 5 Minuten vor Kursbeginn klickst Du auf den **Button zum Beitreten**.

Anmeldung →

Ca 5 Min vor Kursbeginn hier klicken zum Beitreten:

<https://zoom.us/j/9603669675>

Dann folgst Du einfach den Anweisungen und trittst dem Online Training bei. Die Zoom App wird geöffnet und Du gibst Deinen Namen ein. Wenn Du gefragt wirst, ob Du per Audio beitreten möchtest, klicke auf OK. So können Deine Boxen auch den Ton ausgeben.

Viel Spass beim Online Kurs
Dein Bodydays Team

Aufgrund vieler Rückmeldungen und gesammelter Erfahrungen, erweitern wir unsere TIPP-Sammlung laufend. Siehe folgende Seite(n).



BODYDAYS.at
Fitness Fun Family

Weitere Tipps für optimales Erlebnis beim Online Kurs

Die Trainer/innen werden Dich im Online Kursraum begrüßen und Dir den Ablauf erklären.

TIPP für Ton

stelle Dein Mikro im Meeting Raum stumm, damit es nicht zu laut wird. (wenn Du eine Frage hast stellst Du Dein Mikro wieder auf aktiv)

TIPP für Video

schalte Deine Videoübertragung ein, damit die Trainer/innen Dich auch sehen und Dir Feedback zur Ausführung geben können.

TIPP für Ton & Bild Synchronisation

Sollte Ton und Bild stark versetzt sein, kann es helfen die Audioeinstellung umzuschalten Teilnahme zu beenden und neu zu starten.

TIPP für Übertragung am Fernseher

Du kannst Deinen Laptop mit Deinem Fernseher verbinden. zB mit einem HDMI Kabel.

Wenn Du ein Bild erhältst, aber keinen Ton, prüfe die Lautsprecher Einstellungen im Meeting.

