



BAUCHWÄRTS
TRAINING · BERATUNG · THERAPIE

BODEGA moves - Hybridkurs

Hallo!

Schön, dass du dich für BODEGA moves© entschieden hast. Mit deiner 5er oder 10er-Karte kannst du ganz flexibel immer nur dann am Kurs teilnehmen, wenn es für dich passt. In Präsenz, Online Live oder mit einer Aufzeichnung. Du hast mal keine Zeit? Kein Problem, keine Einheit geht verloren. Du möchtest die Stunde gern zu einer anderen Zeit nachholen? Auch kein Problem. Jede Kursstunde wird aufgezeichnet und kann flexibel innerhalb einer Woche nachgeholt werden. Dafür sende mir einfach eine SMS an 017666847923 oder melde dich in unserer WhatsApp-Gruppe (ich füge dich automatisch bei Kursanmeldung hinzu) und du erhältst von mir den Link für die Aufzeichnung.

Wer gern in Präsenz bei Bauchwärts (Dörener Weg 72) teilnehmen möchte, meldet sich immer am Donnerstag in der WhatsApp-Gruppe. Insgesamt können 8 Personen vor Ort teilnehmen.

Ich habe keinen Warteraum bei Zoom eingerichtet, so dass du auch mal etwas später dazukommen kannst. Auch brauchst du dir keine Gedanken darüber machen, an wie vielen Einheiten du schon teilgenommen hast: Das mache ich für dich!

Für den Kurs zu Hause benötigst du lediglich bequeme Sportkleidung und eine Yogamatte. Eine normale Sportmatte oder ein Teppich tun es aber auch. Schuhe oder Socken brauchst du nicht. Nimmst du in Präsenz teil, benötigst du *keine* Matte.

Wenn du nicht möchtest, dass man dich oder deine Räumlichkeiten während der Online-Kursstunde sieht, kannst du deine Kamera natürlich gern ausschalten. Ich freu mich aber auch immer, wenn ich meine Teilnehmerinnen sehen kann. :)

Jetzt, wo du alle Informationen für den Kurs bekommen hast, fehlt dir nur noch der Zugangslink bzw. die Zugangsdaten.

Solltest du noch Fragen haben, kannst du dich gern bei mir melden!

Liebe Grüße und bis bald im Kurs,
Maria



BAUCHWÄRTS
TRAINING · BERATUNG · THERAPIE

rs:

BODEGA moves©

Uhrzeit:

donnerstags 20 - 21 Uhr

Zugangslink:

<https://zoom.us/j/98591052367?pwd=cGdHQjJXdJ4VU5yU1o2ODFObVlOQT09>

Zugangsdaten:

Meeting-ID: 985 9105 2367

Kenncode: bodega