



BAUCHWÄRTS
TRAINING · BERATUNG · THERAPIE

MamaWorkout Ganzkörperkräftigung

Liebe Kursteilnehmerin,

schön, dass du dich für den Onlinekurs „MamaWorkout Ganzkörperkräftigung“ angemeldet hast.

Für den Kurs benötigst du neben einem Laptop/Tablet, einem Internetzugang und der App „Zoom“, bequeme Sportkleidung und eine Matte. Sportschuhe brauchst du keine, da wir in Socken bzw. barfuß trainieren. Für die verschiedenen Kursstunden benötigst du: 1,5 - 2 kg Hanteln o. Wasserflaschen, ein Theraband, einen Tennisball, 2 Trockentücher o. Putzlappen, Reaktivhanteln (Togu Brasils) o. zwei kleine Smoothieflaschen gefüllt mit z.B. Reis.

Bitte suche dir für unseren Kurs einen geeigneten Platz zu Hause, wo ich dich gut sehen und damit auch bestmöglich in deinen Übungsausführungen korrigieren kann.

Ich werde für den Kurs eine WhatsApp Gruppe zum Austausch einrichten. Wenn du dieser Gruppe beitreten möchtest, sende mir bitte kurz vor Kursstart eine WhatsApp-Nachricht mit deinem **vollständigen Namen und dem Kursnamen + Kurstag** an 0176-66847923.

Solltest du noch Fragen haben, kannst du mich gern telefonisch kontaktieren (Anruf/ SMS/ WhatsApp).

Liebe Grüße und bis bald im Kurs,

Maria (Agethen)

Die Zugangsdaten und der Einwahllink für Zoom:

Zoom-Meeting beitreten

<https://us06web.zoom.us/j/84527483510?pwd=VnpkZUJzdm9hOEs4cjFlZTB6eFd2dz09>

Meeting-ID: 845 2748 3510

Kenncode: GKL1