



PostSportverein Remagen e. V. - Postfach 1508 - 53405 Remagen

An alle Mitglieder des
PostSportverein Remagen e.V.

Start unseres neuen Online-Kurses

Aerobic & Fitness
Basketball
Cheerleading
Gesundheits- & Seniorensport
Gymnastik für Frauen
Leichtathletik für Kinder & Jugendliche
Nordic Walking
Pilates
Qigong
Tanzsport
Turnen für Eltern und Kind
Volleyball

Online-Kursplan

Wie bereits angekündigt findet ab Montag, 23. März 2020, unser Online Kursplan statt.

Lea und Lisette aus der Aerobic-Abteilung werden für Euch die Kurse leiten, aber natürlich sind Sportler aus allen Abteilungen herzlich willkommen.

Ihr fragt Euch bestimmt wie es nun funktioniert?

Es ist ganz einfach, ihr müsst einfach auf den folgenden Link klicken <https://zoom.us/download> und folgendes tun:

Installiert dafür bitte einmal "Zoom-Client für Meetings" oder installiert Euch die App "Zoom Cloud Meeting" auf Euer Smartphone. Danach das Programm starten und auf "Beitreten" klicken. Wenn Ihr unter Meeting-ID "694-968-0042" eingibt, landet Ihr automatisch in unserem Live Sportkurs. Es wäre super, wenn ihr eure Namen eintragt, sodass wir nachvollziehen können wer zu dieser Zeit mit trainiert.

Leider ist jeder Kurs auf 40 min. begrenzt, daher bitten wir euch, selbst ein Warm-Up und Cool-Down von je 10 min. zu machen. Wir werden dann Live das Workout mit euch zusammen machen. Bitte meldet Euch frühzeitig an, damit die Kurse pünktlich zu den angegebenen Zeiten starten können. Ob ihr ohne Bild oder mit Live-Bild trainieren wollt, das könnt ihr selber entscheiden. Diese Frage wird am Anfang des Videos gestellt. Wir hoffen, dass es so klappt wie wir es uns vorstellen und die Technik es auch mitmacht.

In der kommenden Woche probieren wir unseren Plan erstmal aus und schauen, wie es klappt. Änderungswünsche oder sonstige Anmerkungen könnt ihr uns gerne jederzeit an aerobic@postsv-remagen.de oder per PN auf Facebook schicken.

Natürlich bieten wir nur Sportkurse an, die ihr auch jederzeit zu Hause mitmachen könnt. Das Einzige was ihr braucht: Matte/Handtuch und Hanteln (Alternative: Wasserflaschen) und natürlich Motivation.

Wir freuen uns auf Euch!

Viele Grüße von Lea und Lisette