

Wirbelsäulengymnastik als Livestream auf YouTube

Aufgrund der aktuellen Situation wird die Wirbelsäulengymnastik-Stunde im Wintersemester 2020/21 wieder online abgehalten. Um den technischen Aufwand für die Teilnehmer möglichst gering zu halten, haben wir uns entschieden, ein **Streaming über YouTube** anzubieten.

Wie kann ich mitmachen?

Der Link zum wöchentlichen Video wird in einer von der Trainerin, Irene Weis, moderierten WhatsApp Gruppe wöchentlich kurz vor Trainingsbeginn verschickt oder auf Wunsch auch per e-mail bekannt gegeben. Ein Click auf diesen Link genügt, um mitmachen zu können. Wenn du bereits in Irenes Wirbelsäulen-WhatsApp Gruppe bist, brauchst du dich nicht extra anzumelden. Falls Du bisher noch nicht dabei warst, ersuche bitte die Trainerin unter 06507359777 um Aufnahme bzw. melde dich auch gerne bei ihr, wenn es noch Fragen gibt.

Kann ich während der Streaming-Session Fragen stellen?

Während der Streaming-Session können leider keine Fragen gestellt werden. Ein Chat wäre zwar technisch möglich, aber nicht sinnvoll, da Chat lesen während des Vorturnens ablenken würde. Kommentare sind willkommen. Auch Detailfragen können gerne unmittelbar nach der Trainingsstunde direkt an die Trainerin gestellt werden, allerdings bitte per SMS.

Um welche Uhrzeit wird die Einheit angeboten?

Das Live Streaming findet wie gewohnt montags zwischen 18:00 und 19:00 Uhr statt. Wir empfehlen bei diesem Rhythmus zu bleiben. Falls es dir montags aber einmal nicht möglich sein sollte, dabei zu sein, gibt es noch eine Woche lang – bis zur nächsten Aufzeichnung - die Möglichkeit das Video zu einem anderen Zeitpunkt anzuschauen.

Ist die Teilnahme kostenpflichtig?

Für die Teilnahme an dieser Einheit wird zusätzlich zur aktiven Mitgliedschaft bei der Sportunion Absdorf um eine einmalige Überweisung von EUR 10,- auf unser Konto mit IBAN AT 27 3200 2000 0000 3079 ersucht – anstelle der EUR 1,- für das sonst im Turnsaal übliche Entgelt je Stunde. Die Trainer- und Turnsaalbenutzungskosten sind für uns auch in dieser Online-Variante unverändert, da der Raum bereits gebucht wurde.

Wann erfolgt der Start?

Die „technische Probestunde mit Teilnehmern“ findet am 28.9.2020 ab 18 Uhr statt. Der reguläre Start des Wirbelsäulen-Livestreams ist - wie im Programm angeführt - am Montag, den 5. 10. 2020, um 18 Uhr.

Wir danken Irene für ihre Flexibilität und freuen uns auf viele gemeinsame Bewegungs-Stunden, um möglichst gesund und fit auch durch diesen Winter zu kommen!

Das Team der Sportunion Absdorf

**VIEL SPASS BEI GESUNDER BEWEGUNG IM RAHMEN
DER KURSE UND VERANSTALTUNGEN
WÜNSCHT IHNEN DAS TEAM DER**