

Wirbelsäulengymnastik auf YouTube

Aufgrund der aktuellen Situation wird die Wirbelsäulengymnastik-Stunde auch im Sommersemester 2021 wieder online von Irene Weis via YouTube abgehalten

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 jetzt wöchentlich den Link von Irene zugeschickt bekommst und im Sommersemester mitmachen willst, brauchst du dich nicht neuerlich anmelden. Falls Du jedoch nicht mehr mitmachen willst, gib' Irene bitte Bescheid, dass sie Dich aus dem Verteilernehmen soll.
- Falls Du bisher noch nicht dabei warst, ersuche bitte die Trainerin unter 0650/7359777 um Aufnahme bzw. melde dich auch gerne bei ihr, wenn es noch Fragen gibt.

Kann ich Fragen an die Trainerin stellen?

Detailfragen können gerne per WhatsApp oder SMS direkt an die Trainerin gerichtet werden.

Ab wann und um welche Uhrzeit wird die Einheit angeboten?

Die You-Tube-Sessions finden auch im Sommersemester – also ab 8.2. statt. Wöchentlich wird - wie bisher - montags um 18 Uhr ein Link auf eine neue 50-minütige Video-Aufzeichnung zur Verfügung gestellt. Falls es dir montags einmal nicht möglich sein sollte, dabei zu sein, gibt es noch eine Woche lang – bis zur nächsten Aufzeichnung - die Möglichkeit, das Video anzuschauen.

Ist die Teilnahme kostenpflichtig?

Für die Teilnahme an dieser Einheit wird zusätzlich zum Semester-Mitgliedsbeitrag (beträgt EUR 25,-- für Erwachsene, bzw. EUR 40,-- für Familien) um eine einmalige Überweisung von EUR 10,-- auf unser Konto mit IBAN AT 27 3200 2000 0000 3079 ersucht. Diese Gebühr fällt anstelle der EUR 1,-- für das sonst im Turnsaal übliche Stunden-Entgelt als Semester-Pauschale für die Wirbelsäulengymnastik an.

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

**VIEL SPASS BEI GESUNDER BEWEGUNG
WÜNSCHT IHNEN DAS TEAM DER**