

Liebes Mitglied,

in diesen turbulenten Zeiten und der damit verbundenen Wiederschließung des TuS Ost haben wir uns im Rahmen unserer Möglichkeiten dazu entschieden ein Online-Kursangebot anzubieten. Natürlich kannst Du unser Angebot ohne zusätzliche Beiträge nutzen, die üblichen Kursschnipsel die normalerweise in unseren Präsenzkursen in der Turnhalle Ost eingesammelt werden, entfallen.

Um an den Online-Kursen teilzunehmen benötigst Du einen PC oder Laptop mit einer Webcam (ein Smartphone oder ein Pad reicht von der Bildschirmgröße leider nicht aus), eine stabile Internetverbindung und ein wenig Platz in deinen eigenen vier Wänden. Du hast alles Notwendige da? Prima, dann geht's wie folgt weiter:

- Schicke eine E-Mail an onlineangebot@tus-ost.de
- Du erhältst eine automatisierte Rückantwort mit einem Link und/oder einer Meeting-ID auf deine E-Mail-Adresse. Bitte antworte darauf nicht. Es kann aus technischen Gründen bis zu 24 Stunden dauern, bis der Link versendet werden kann, deshalb melde dich am besten einen Tag vor Kursbeginn unter der oben genannten E-Mail-Adresse an.
- Sollte es Schwierigkeiten beim Einloggen geben oder erhältst Du den Meeting-Link nicht automatisch, melde Dich bitte unter k.hunger@tus-ost.de. Wir versuchen dann Dein Problem gemeinsam zu lösen.
- Auf unserer Homepage: www.tus-ost.de, kannst Du dich über unser Online-Kursangebot informieren. Dieser ist auf der Startseite unter „Kurse“ hinterlegt und wird wöchentlich im Verlauf des Montags erneuert.
- Kurz vor Kursbeginn loggst Du dich mit dem zugesendeten Link von uns mit Doppelklick in das Zoom-Meeting ein.
- Warte noch einen Moment im digitalen Warteraum, der/die TrainerIn wird Dich via Mausclick in den Kursraum dazu holen, wenn es soweit ist.
- Schalte Deine Webcam ein, auch unsere TrainerInnen möchten Dich gern sehen, keine Angst vor der Kamera, man fühlt sich zuerst beobachtet, aber da alle mit sich selbst beschäftigt sein werden, wird es schnell zu Normalität und Du kannst Dich befreit fühlen.
- Schalte Deinen Bildschirm so, dass Du den/die TrainerIn groß auf Deinem Bildschirm im Vollbildmodus sehen kannst.
- Um ein zu großes Stimmen durcheinander zu vermeiden, sind alle, die zum Onlinekurs dabei sind bis auf der, die TrainerIn automatisch auf „Stumm geschaltet“. Das ist normal, also nicht wundern und diese Einstellung so lassen. Es sei denn der, die TrainerIn fordert Dich dazu auf.
- Schalte deine Kamera bitte ein. Solltest Du keine Kamera haben, geht es ausnahmsweise auch so. Bedenke bitte, wenn Du die Kamera nicht anhast, wie sich der/die Trainerin dabei fühlt in lauter schwarze Kästen zu schauen, auch er/sie freut sich über Dein lächelndes Gesicht. ;)
- Nun geht's los und turne mit. Alle Kurse sind so geplant, dass Du keine Sportgeräte benötigst. Eine Sportmatte ist von Vorteil, es geht aber auch eine Decke, die Du mehrmals faltest.
- Bedenke, dass Du etwas freien Platz benötigst, sodass Du dich frei im Raum bewegen kannst. Gerade wichtig für tänzerische Kursangebote.
- Nachdem Kurs schließt Du dein Fenster und beendest somit Deinen ersten Kurs.
Glückwunsch! 😊

Das war es auch schon. Wir hoffen das wir Dich mit unserem Angebot erfreuen können und wenigstens etwas Normalität in Deinen Alltag bringen können.

Bis ganz bald und bleib gesund!

Zoom-Online-Kursplan ab dem 22.02.2021

22.02.2021

- Montag: 10.00 bis 11.00 Uhr BBP mit René/Nadine
Montag: 17.30 bis 18.30 Uhr Tabata mit René/Nadine
Montag: 19.00 bis 20.00 Uhr Salsation mit Nina (Tanzkurs)

(Für Anmeldungen zum Salsation-Kurs bitte Kontakt zur Übungsleiterin aufnehmen: ninalorenz82@yahoo.de oder via WhatsApp unter der Mobilnummer: 0176/96904429)

23.02.2021

- Dienstag: 10.00 bis 11.00 Uhr Power-Mix mit Vanessa
Dienstag: 18.00 bis 19.00 Uhr Pilates mit René/Nadine

24.02.2021

- Mittwoch: 10.00 bis 11.00 Uhr Body Complete mit René/Nadine
Mittwoch: 18.00 bis 19.00 Uhr BBP mit Nelly/Shay

25.02.2021

- Donnerstag: 10.00 bis 11.00 Uhr Rückenfit mit René/Nadine
Donnerstag: 19.00 bis 20.00 Uhr Salsation mit Nina (Tanzkurs)

(Für Anmeldungen zum Salsation-Kurs bitte Kontakt zur Übungsleiterin aufnehmen: ninalorenz82@yahoo.de oder via WhatsApp unter der Mobilnummer: 0176/96904429)

26.02.2021

- Freitag: 10.00 bis 11.00 Uhr Power-Mix mit Vanessa
Freitag: 17.00 bis 18.00 Uhr Fitness-Mix + Stretch mit Larissa

27.02.2021

- Samstag: 10.00 bis 11.00 Uhr Pilates mit René/Nadine

28.02.2021

Sonntag: 11.00 bis 12.00 Uhr Body Complete mit Nelly/Shay

01.03.2021

Montag: 10.00 bis 11.00 Uhr BBP mit René/Nadine

Montag: 17.30 bis 18.30 Uhr Power-Mix mit Larissa (High Intensity Training)

Montag: 19.00 bis 20.00 Uhr Salsation mit Nina (Tanzkurs)

(Für Anmeldungen zum Salsation-Kurs bitte Kontakt zur Übungsleiterin aufnehmen: ninalorenz82@yahoo.de oder via WhatsApp unter der Mobilnummer: 0176/96904429)