

# (Corona) Gymnastik Kursplan

Ab Mo 04.01.2021 bis auf Weiteres

Live Stream + ID / KC: KennCode

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:30 - 10:25 Bodyfit (Andrea) ID: 93801776161 KC: fDvy9V	10:00 - 10:55 Pilates (Evi) ID: 93644008103 KC: 9wsXAL			10:00 - 10:55 Rückenfit (Miriam) ID: 93745264090 KC: 969708	10:15 - 11:10 Bodyfit (wechselnde Trainer) ID: 92150029152 KC: NSw6Rt
	11:00 - 11:55 Rückensoft (Michi) ID: 98240336328 KC: wUMu5t		11:00 - 11:55 Pilates (Evi/Maike) ID: 96814438340 KC: r6R1jr		
		18:00 - 18:45 Athletic Home Workout (Michi) ID: 91475565751 KC: d3DvNq	18:00 - 18:45 Athletic Home Workout (Ben) ID: 96915319256 KC: 500759	17:30 - 18:25 Rückenfit (Sabine) ID: 94800499308 KC: X51uks	
18:00 - 18:45 Athletic Home Workout (Maike) ID: 95703333538 KC: Subg91	19:00 - 19:55 Pilates (Evi) ID: 95750009250 KC: 8Zdu8Q	18:00 - 18:55 Pilates (Maike) ID: 99045467913 KC: 6XKmN1	19:00 - 19:55 Pilates (Simone) ID: 99067119163 KC: HJzHh3	18:45 - 19:35 Bodyfit (Heike) ID: 95767895864 KC: gFaM3G	
19:00 - 19:55 Stretch & Relax (Nele) ID: 94330463063 KC: 257501	19:05 - 19:50 Athletic Home Workout (Ben) ID: 94166290502 KC: JnLV8t	19:05 - 20:00 Bauch Beine Po (Nele) ID: 92335542053 KC: 859623			

## Wie kann ich an den Online Kursen teilnehmen?

- Schicke eine Email mit Deinem Namen und dem Betreff „Loco Zoom Kurse“ an: [info@locomotion-mainz.de](mailto:info@locomotion-mainz.de)
- Zum Installieren auf dem PC / Laptop oder Tablet gehe auf „zoom. us“ und registriere Dich dort kostenlos mit Deinem Namen
- Auf dem Handy kannst du die App (ZOOM Cloud Meetings) herunterladen
- Melde Dich mit Deiner Emailadresse und Deinem Passwort bei Zoom an
- Gehe kurz vor dem Kurs auf „Einem Meeting beitreten“
- Gib die ID Nummer ein und klicke auf „Beitreten“
- Klicke auf Zoom Meetings / Link öffnen
- Gib den Kenncode ein
- Warte bis der Host (Trainer) dieses Meetings beginnt und Dich eintreten lässt
- Aktiviere dein Audio und schalte dein Mikrofon auf stumm

Aufgrund technischer Organisation kann es zu zeitlichen Verzögerungen kommen.  
Im Kursplan findest Du die ID und Kenncodes.

Wir bitten, auch aus Datenschutzgründen darum, den Plan mit den Codes nicht anderen Personen zu zeigen oder auszuhändigen.  
Viel Spaß!