



# ONLINE TRAINING

Kostenlos für alle Mitarbeiter und Teilnehmer der  
Eckert Schulen sowie Mitglieder des Eckert Physiofit!



Bewegung ist wichtig, und die kommt in Zeiten von Homeoffice, Quarantäne und Lockdown zu kurz. Physiofit Eckert bietet für alle Mitarbeiter und Teilnehmer der Eckert Schulen sowie der Physiofit-Kunden ein kostenfreies Onlinetraining über die Zeit des Lockdowns an. Das Einzige, was Ihr dazu braucht, ist eine Fitnessmatte.

#### STEP 1 – ENTSCHEIDE DICH

Wir bieten kostenlos unterschiedliche Kurse mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden an (Dauer ca. 30 - 40 Min.):

##### **Kurs „Mein Neues Ich“ (Anfänger)**

Di : 17:30 Uhr

Do: 17:00 Uhr

##### **Kurs „Functional Training“ (Fortgeschrittene)**

Mo und Mi: 17:30 Uhr

##### **Kurs „Functional for Ladies“**

Do: 18:00 Uhr

##### **Kurs „Wirbelsäulengymnastik“**

Fr: 18:00 Uhr

##### **Kurs „Rückenschule“**

So: 10:00 Uhr

#### STEP 2 – VORBEREITUNG

Wir gehen mit **Zoom** online. Hol dir Zoom einfach im Playstore oder im AppStore (QR-Codes oben). Eine Registrierung bei Zoom ist nicht erforderlich!

#### STEP 3 – LOSLEGEN

Kontaktiere uns am Tag des ausgewählten Kurses über die E-Mail [physiofit.onlinetraining@eckert-schulen.de](mailto:physiofit.onlinetraining@eckert-schulen.de) innerhalb der letzten drei Stunden vor dem Kursbeginn. Lass uns bitte eine Nachricht mit deinem Namen und dem Kurs zukommen, an dem du teilnehmen möchtest.

Du bekommst von uns eine automatische E-Mail mit der ID und dem Passwort für dein Onlinetraining. Damit kannst du dich bei Zoom anmelden und dann können wir gleich starten!

#### Wir fangen immer pünktlich an!

Bitte pünktlich 5 Minuten vor Kursbeginn mit ID und Passwort in Zoom anmelden.

#### Anmeldung und Informationen:

09402 940-150 ++ [lavinia.albescu@eckert-schulen.de](mailto:lavinia.albescu@eckert-schulen.de)

Physiofit Eckert ++ Dr.-Robert-Eckert-Straße 1 ++ 93128 Regenstauf