



Willkommen zur bewegten Pause!

Schön, dass Sie dabei sind!

Bevor es los geht ein paar Hinweise:

- Die ausgewählten Übungen sorgen aus Erfahrung für Lockerung und ein Wohlfühlgefühl. Wenn Sie allerdings das Gefühl haben, dass die gezeigten Übungen Ihnen nicht gut tun, hören Sie bitte unbedingt auf. Ebenso, wenn Sie aus anderen Gründen eine Übung nicht machen können.
- Im Videotraining kann ich auf individuelle gesundheitliche Beeinträchtigungen nicht eingehen. Passen Sie daher bitte selbst auf sich auf.
- Sie müssen selbstverständlich nicht alles mitmachen, wenn es Ihnen zu viel wird. Es hat keine Auswirkungen, wenn Sie eine Übung auslassen oder früher aufhören.
- Wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie mitmachen sollen, fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt.

Bewegte Pause über zoom

Bei einem Video mitmachen macht Spaß, doch sich mit anderen zusammen zu bewegen ist es noch viel schöner. Daher gibt es die Möglichkeit, über die Videokonferenzsoftware Zoom direkt bei der bewegten Pause mitzumachen.

Hier der Zoomlink, damit Sie direkt an der bewegte Pause teilnehmen können:

Thema: bewegte Pause online

Hier stehen dann die
Einwahldaten für
zoom

Die Konferenzsoftware ist DSGVO-konform. Weitere Informationen finden Sie unter diesem Link:

<https://zoom.us/docs/de-de/privacy-and-security.html>

Wenn Sie zoom das erste Mal nutzen, sehen Sie hier ein Video, wie Sie dem Meeting beitreten:



Noch ein paar Infos zum Ablauf:

- Es ist für mich hilfreich, wenn Sie Ihre Kamera anstellen, denn dann kann ich sehen, ob die Übung ausreichend erklärt wurde. Zoom läuft stabil, wenn alle Kameras an sind.
- Bitte stellen Sie Ihr Mikrofon auf „Stumm“ um Rückkopplungen zu vermeiden- außer Sie wollen etwas sagen, dann bitte unbedingt anstellen.
- Fragen können Sie jederzeit stellen. Wenn gerade nichts erzählt wird, stellen Sie ihr Mikro an und fragen direkt. Wenn jemand gerade redet, halten Sie einfach Ihre Hand in die

Kamera. Dann können Sie bei der nächsten Gelegenheit Ihre Frage stellen.

Das sind jetzt aber genug Infos. Am Freitag gehts endlich los!



Ich freue mich, Sie zu sehen und wünsche Ihnen viel Spaß!

Viele sportliche Grüße

Heike Furch



movigo

Heike Furch

Rottmannstraße 2-4

69121 Heidelberg

[Datenschutzerklärung](#)

[Impressum](#)

Sie bekommen die Infos zur bewegten pause, weil Sie sich dafür angemeldet haben. Wenn Sie die Mails nicht mehr bekommen wollen, klicken Sie bitte auf Abmelden:

[Abmelden](#)

mailer lite