



SportQuadrat@home >> Training-zu-Hause

# Wichtige Infos für die Teilnahme an unserem Online-Kursangebot über ZOOM-Livestreaming

- (1) Achte auf ausreichend Platz für Dein Training. Stelle Möbel oder spitze Gegenstände in einen sicheren Abstand.
- (2) Sorge durch kurzes Lüften für ein optimales Raum- und Trainingsklima.
- (3) Lege vor Kursbeginn eventuell notwendige Kleingeräte bzw. Alltagsmaterial bereit. Infos hierzu findest Du in Deiner Bestätigungsmail.
- (4) Stelle eine Unterlage, idealerweise eine Gymnastikmatte und Trinken bereit.
- (5) Schalte Dein Mikrofon und Deine Kamera zur Begrüßung und kurzem Austausch mit dem Kursleiter und den anderen Teilnehmern gerne an, dann aber im weiteren Kursverlauf auf „stumm“ und „aus“.
- (6) Achte auf Deine Gesundheit und passe Dein Training und Deine Kursauswahl stets an Dein eigenes Wohlbefinden und Leistungsniveau an.
- (7) Schreibe uns Deine Fragen, Wünsche oder Feedback gerne jederzeit per E-Mail an [training@tsvbietigheim.de](mailto:training@tsvbietigheim.de).

*Wir wünschen Dir nun viel Spaß beim Kurs!*

*Euer SportQuadrat-Team*

MITEINANDER | FÜREINANDER | ZUSAMMENHALTEN