

Checkliste: Fit und bewegt durch die Corona-Krise

Das brauchen Sie zur Kursteilnahme:

- einen Computer, Laptop oder ein Smartphone
- den Browser Firefox oder Chrome
- eine gute Internetverbindung

So melden Sie sich an:

- Klicken Sie auf der VHS-Internetseite auf den Link: <https://vhs.link/Wrfvvg>. Sie werden auf die Seite unseres technischen Partners www.edudip.com weitergeleitet.
- Geben Sie in der nun erscheinenden Anmeldemaske Ihren Vornamen, Ihren Nachnamen und Ihre E-Mailadresse an. Außerdem müssen Sie auswählen, an welchem Termin Sie teilnehmen wollen.
- Klicken Sie dann auf JETZT ANMELDEN. Klicken Sie, ein paar Minuten bevor der Kurs beginnt, auf WEBINAR SOFORT BETRETEN.

Damit es Spaß macht:

- Stellen Sie die Lautstärke an Ihrem Computer, Laptop oder Smartphone laut genug ein.
- Achten Sie auf genug Platz vor Ihrem Gerät, auch auf dem Boden. Manche Übungen werden – wie im normalen Kurs – im Liegen ausgeführt.
- Wenn Sie kleine Hanteln, Terabänder oder ähnliches haben, legen Sie die bereit. Möglicherweise werden Sie für die Übung benötigt.

Viel Freude in Ihrem Online-Kurs

Ihre VHS Sachsenwald