



Gesundheit. Fitness. Natur. Event

**#stayathome #stayfit**

### **Dein Online-Training – Mit Abstand die beste Möglichkeit, sicher zu trainieren!**

Wenn du nicht zum Training kommen kannst, dann kommt das Training eben zu dir.  
Und Du entscheidest, wohin und wie! Denn es gibt gleich zwei sportliche Chancen für Dich, fit zu bleiben:

#### **LIVE-Training in der Gruppe:**

Hier musst du auf die motivierende Dynamik und den Austausch mit Deiner Trainingsgruppe nicht verzichten. Deine Trainerin zeigt Euch nicht nur, wie es geht, sondern hat euch alle im Blick und kann direkt und persönlich Tipps geben oder Fragen beantworten.

#### **VIDEO-Training auf Abruf:**

Du möchtest in aller Ruhe und zeitlich ungebunden trainieren aber trotzdem eine fachkundige Anleitung und abwechslungsreiche Trainingseinheiten absolvieren? Dann forderst Du Deine gewünschten Kurseinheiten einfach als Video bei mir an und genießt deine sportliche Auszeit an deinem Wunschtrainingstag.

### **Lass Dich überraschen, wie einfach beides geht und wie viel Spaß es macht!**

Ganz bestimmt hast du noch Fragen. Ein paar beantworte ich hier. Solltest du eine Antwort nicht finden, dann melde Dich gerne direkt bei mir per Mail unter [info@katja-brocke.de](mailto:info@katja-brocke.de) oder telefonisch unter 06734-358071 bzw. 0176-70260563.

#### **1. Wie kann ich an einem Online-LIVE-Training teilnehmen?**

Möchtest du live und in der Gruppe trainieren, dann treffen wir uns im Video-Chat Team Viewer. Dort kann ich Euch beim Training motivieren und korrigieren.

Selbstverständlich erhältst Du von mir eine Kurzanleitung zur Installation und Anwendung der kostenlosen Video-Software (für PC und als App). Das ist eine besonders leichte Übung, versprochen!

In einem kurzen Video zeige ich Dir, wie das Training mit der Technik funktioniert:

<https://youtu.be/65Ann2PWECg>

Die aktuellen Trainingsangebote findest du im **Wochenplan** auf meiner Website. Einfach Wunschkurse auswählen und per Mail unter [info@katja-brocke.de](mailto:info@katja-brocke.de) buchen. Die Anmeldung kann bis zu einem Tag vor dem entsprechenden Kurs erfolgen.



Achtung: Es gilt eine begrenzte Teilnehmerzahl. Denn auch in den Online-Kursen bleibe ich meiner Philosophie treu und wir trainieren nur in Kleingruppen, damit eine gute Betreuung wie im Studio möglich ist (persönliche Anleitung, Korrektur, Fragen beantworten).

Solltest Du an einem gebuchten Training doch nicht teilnehmen können, sag bitte spätestens einen Tag vorher ab, damit andere Teilnehmer/innen nachrücken können. Bei Absagen am selben Tag fällt die Kursgebühr an. Gerne sende ich Dir in diesem Fall einen Link zum entsprechenden Trainingsvideo (siehe auch Online-VIDEO-Training).

## **2. Wie kann ich ein Online-VIDEO-Training buchen?**

Wenn Du zeitlich unabhängig für dich trainieren möchtest, suchst Du Dir im **aktuellen Wochenplan** einfach deinen Wunschkurs aus und fragst diesen für Deinen Wunschtage an. Dann bekommst du einen Link zu Deinem Trainingsvideo geschickt.

Für das Training an deinem persönlichen Trainingstag stehen dir zwei Zeitfenster zur Auswahl, in denen der Link aktiv ist: zwischen 8 und 12 Uhr oder zwischen 17 und 21 Uhr. Bitte gib in Deiner Buchung entsprechend an, ob du den Morgen-Link oder den Abend-Link erhalten möchtest. Inhaltlich sind die Videos identisch.

## **3. Was kosten Online-Kurse und wie wird abgerechnet?**

Jeder Kurs, der im **Wochenplan** steht, kann als einzelne Trainingseinheit gebucht werden – entweder als LIVE-oder als VIDEO-Training. Das Live-Training und das Video kosten jeweils 8 Euro pro Kurseinheit. Ihr erhaltet regelmäßig eine Rechnung, in der eure gesammelten Buchungen gelistet sind und könnt den Betrag dann überweisen.

## **4. Was benötige ich zum Training?**

Alle Online-Trainingsangebote sind so konzipiert, dass man mit dem trainiert, was jeder zu Hause vorfinden kann. Also einfach in die bequeme Sportkleidung schlüpfen und eine Matte ausrollen – schon kann es losgehen!

*Eure Katja Brocke*