

Live Online Kurse

LIVE
über
zoom

KURSPROGRAMM FÜR 01.04.2023 – 31.03.2024

Tag	Kurs	Uhrzeit
Montag	Yoga	 https://kur-bgm.de Die aktuellen Kurszeiten und Kursaufzeichnungen finden Sie unter dem QR-Code oder dem Link.
Dienstag	Gesunder Rücken	
Dienstag	Full Body Workout	
Mittwoch	Entspannungstechniken	

1. Laden Sie sich die kostenlose Zoom App auf Ihr Handy, Tablet oder Ihren Laptop herunter.
2. Dann geben Sie in Zoom die Meeting ID sowie den Kenncode ein.
3. Rollen Sie Ihre Matte aus und trainieren Sie von dort, wo Sie sich wohl fühlen.

Meeting ID:

Kenncode:

Kurs-Equipment:

- Die kostenlose Zoom-App auf dem Endgerät Ihrer Wahl
- Eine stabile Internetverbindung
- Eine weiche Unterlage (z.B. eine Matte)
- Etwas zum Trinken



Kurs-Informationen



Die Kurse sind für alle Levels geeignet
(Anfänger/in oder fortgeschrittene/r Sportler/in)

Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich.

Sie haben noch weitere Fragen?

Schreiben Sie gerne eine Mail an support@ugawy.de
oder rufen Sie uns einfach an +49 941 46 39 95 52.

Gesundheitscoachings

Haben Sie schon an einem 1:1 Coaching
von uns teilgenommen?

Sichern Sie sich jetzt Ihren
Gesundheitsgutschein
und melden Sie sich unter support@ugawy.de
oder bei Ihrer Klinikleitung.

