

Schritt für Schritt Anleitung (Links sind nicht gültig)

1. Einladung per E-Mail

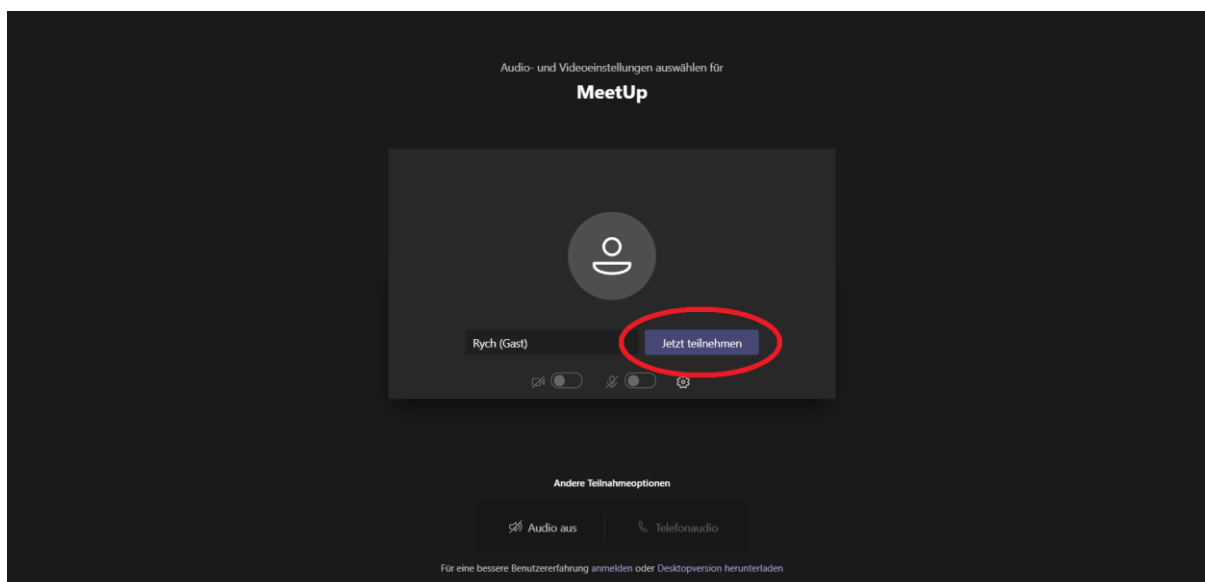
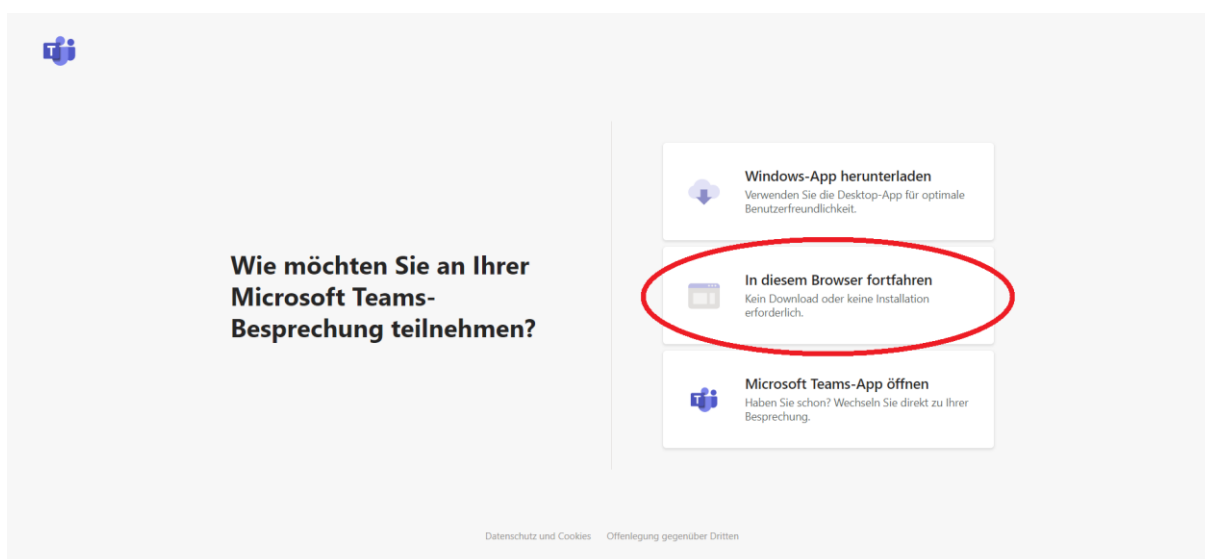
Sie sind eingeladen, an einem Live-Online-Präventionskurs teilzunehmen.

Titel: Präventionskurs nach § 20 SGB V

[Klicken Sie hier, um dem Live-Online-Präventionskurs beizutreten](#)

2. Einloggen in den virtuellen Kursraum

Indem Sie auf den Link „[Klicken Sie hier, um dem Live-Online-Präventionskurs beizutreten](#)“ klicken, gelangen Sie in den virtuellen Kursraum.



3. Ablauf

Sie benötigen nur eine Fitnessmatte und einen Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone. Die Übertragung mit dem Smartphone funktioniert nur, wenn Sie die MS Teams App installiert haben.

Ab 18:00 Uhr des jeweiligen Wochentages, an dem der Kurs stattfindet, ist der virtuelle Kursraum geöffnet. Indem Sie auf den nach der Buchung per E-Mail erhaltenen Link „[Klicken Sie hier, um dem Live-Online-Präventionskurs beizutreten](#)“ klicken, gelangen Sie in den virtuellen Kursraum und der Kurs startet dann um 18:15 Uhr. Bitte heben Sie die E-Mail mit dem Link sorgfältig auf. Dieser ist für die kompletten 8 Wochen gültig.

Bei Fragen kontaktieren Sie mich jederzeit per E-Mail (richard.ondr@rych-fitness.com) oder Telefon (017638958290).

4. Kontraindikationen

An den Live-Online-Präventionskursen sollte bei bestimmten Herzkreislaufbeschwerden (z.B. Bluthochdruck, Schmerzen in der Brust etc.), Lungenerkrankungen, Gelenkbeschwerden (z.B. akuter Bandscheibenvorfall), anderen gesundheitlichen Beschwerden oder diagnostizierten Erkrankungen nicht in jedem Fall teilgenommen werden. Daher sollten Patienten vor der Anwendung unbedingt Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt halten. Weiter sollten Sie bei der Ausführung des Kurses darauf achten, dass Sie eine körperliche Überbeanspruchung und ruckartige Bewegungen bei der Ausführung der Übungen vermeiden.