

## Schritt für Schritt Anleitung

Sie werden innerhalb von 24h von mir per E-Mail kontaktieren. Wir vereinbaren dann einen Termin zum Personal Training und Sie erhalten den Zugangslink zum virtuellen Trainingsraum.

### 1. Einladung per E-Mail

**Sie sind eingeladen, an einem Personal Training teilzunehmen.**

Titel: Personal Training

[Klicken Sie hier, um dem Personal Training beizutreten](#)

### 2. Ablauf und Login

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

Indem Sie auf den Zugangslink „[Klicken Sie hier, um dem Personal Training beizutreten](#)“ klicken, gelangen Sie in den virtuellen Trainingsraum und das Personal Training startet dann zur vereinbarten Uhrzeit. Bitte heben Sie die E-Mail mit dem Zugangslink sorgfältig auf.

Bei Fragen kontaktieren Sie mich jederzeit per E-Mail ([richard.ondr@rych-fitness.com](mailto:richard.ondr@rych-fitness.com))

