**INFORMATIONEN ZUM
TELE-REHASPORT**

***Lieber Rehasportler,***

wir freuen uns, dass Du auch während der Clubschließung weiterhin aktiv sein möchtest. Uns ist es wichtig, dass Du in Bewegung bleibst, denn die muskuläre Aktivität beeinflusst das Immunsystem nicht nur sehr positiv, sondern ist überhaupt die Voraussetzung, damit die Abwehrkräfte stimuliert bleiben. Die Muskeln sind also das Schutzschild Deines Körpers – insbesondere jetzt!

**Informationen zum Tele-Rehasport**

Per Email schicken wir Dir einen Zugangslink, der jede Woche zu Deiner festen Gruppenzeit aktiv ist. Unser Tipp: Wähle Dich bei Deiner ersten Teilnahme bitte 30min vorher ein, damit wir pünktlich starten können. Ansonsten reichen zukünftig 10min. Sollte irgendetwas nicht funktionieren, erreichst Du uns gerne telefonisch.

* Teilnahme Laptop / PC: Du musst einfach nur auf den Link klicken.
* Teilnahme Tablet / Smartphone: Installiere Dir bitte vorab die App
„Zoom Cloud Meetings“ und trage dann zum LogIn einfach die Meeting-ID ein, welche wir Dir per Email geschickt haben.

Hast Du Fragen oder benötigst Du meine Unterstützung? Gerne helfe ich Dir bei der Installation. Werktags von 09.00 bis 13.00 Uhr erreichst Du mich telefonisch unter 06003-7282 oder jederzeit unter selina.wirth@sportweltrosbach.de.

 Bleib aktiv & gesund!