

## **Vorbereitung für die online Trainings**

- Ich empfehle dir grundsätzlich, die Trainings mit dem PC zu machen, da der Bildschirm grösser ist. Gehe auf <https://zoom.us/> und drücke Einem Meeting beitreten und gebe die ID ein, welche ich per WhatsApp sende. Man kann Zoom auf dem PC herunterladen (empfehle ich) und vorher alles testen (Video und Ton). Das bitte machen.
- Lade die Zoom App auf dem Handy runter und teste, ob dein Video und Audio funktionieren, wenn du es per Handy machen willst
- Bitte teste alles vorgängig, wir werden pünktlich mit dem Training starten und können nicht warten, bis sich alle eingerichtet haben
- Bitte kläre vorgängig (Kompass oder Google Maps) ab, wo bei dir Osten ist und wo Norden (für die erste Übung, welche Superbrain Yoga heisst). Ältere Personen (50+) schauen dabei nach Norden, jüngere nach Osten.
- Bitte vergewissere dich vorher, ob deine Internetverbindung gut ist. Ich gebe mein bestes, damit meine gut ist. Ich bin jedoch kein Profi und bitte um Verständnis, wenn es mal stocken sollte.
- Ja nachdem kann es dir helfen, wenn du ein kleines Musikkboxli hast, damit du mich besser hören kannst
- Frauen mit einer schwachen Blase: Eine Binde kann eine gute Idee sein.
- Bitte teste vorgängig, ob du auf deinem Boden rumhüpfen darfst und kannst. (Lärm, Erschütterung). Teste auch, ob es rutschig ist. Überlege dir, wo du dein PC/Handy am besten hinstellst und installiere es schon mal vor.

## **Während den Trainings**

- Bitte lasse deine Videokamera an, damit ich dich auch sehen kann
- Ich stelle dich vor der ersten Übung auf mute, damit nicht alle Teilnehmer deine Hintergrundgeräusche hören.
- Wenn du eine Frage hast oder etwas sagen willst während dem Training, bitte benütze dafür den Chat (ich schaue während dem Training nicht auf WhatsApp)
- Gib Gas – das Training dauert nur 30 min. Wenn du nach jeder Übung eine Pause machst oder schon etwas früher aufhörst, hast du schlussendlich nicht 30 min trainiert. Ich werde die Übungen so machen, dass es immer an einem anderen Ort anstrengend sein wird und du es schaffst 😊
- Wenn du Verletzungen hast bitte ich dich, Eigenverantwortung zu übernehmen. Mache die Übung nicht oder anders, wenn dir etwas weh tut. Schmerzen können KEIN gutes Zeichen sein, ausser es brennt, weil es so anstrengend ist 😊

## **Bemerkungen zum Essen**

- Iss nichts in der letzten halben Stunde vor dem Training, es kommt sonst noch hoch 😊
- Trink auch nicht noch viel aufs Mal, sonst gluntscht es im Bauch
- Du brauchst kein Proteinshake VOR dem Training, der Effekt des Trainings wäre schlechter

- Gibt deinem Körper NACH dem Training etwas Zeit, um herunterzufahren, bevor du isst (mind. 20 min)
- Wenn du die Trainings für Fettverbrennung willst, dann sind sie auf leeren Magen noch ein Stückchen effizienter
- Wenn du vor dem Training Hunger hast oder die Pause zwischen der letzten Mahlzeit und dem Training zu gross ist, iss eine Frucht oder Datteln (oder andere Trockenfrüchte)
- Vermeide Süssgetränke und Isotonische Getränke rund ums Training, Energydrinks auch
- Schaue, dass du möglichst Unverarbeitet isst vor und nach dem Training (und sonst auch immer)

### **Bemerkungen zum Duschen**

- Dusche nach dem Training mit Salz. D.h., dass du nach Shampoo etc. einfach 1-2 Handvoll Salz (ganz normales Salz) am ganzen Körper verteilst, auch zwischen den Beinen und unter den Armen nicht vergessen, und 1-2min einwirken lässt und dann abduschst. Dies hilft dir, dich schneller zu erholen.
- Am Schluss empfiehlt es sich, dich (oder zumindest deine Beine) noch kurz kalt abzduschen
- Du kannst auch ein Vollbad nehmen: 1kg Salz und wenn du hast einige Tropfen ätherisches Lavendelöl rein. Badezeit 20-30min, nicht länger. Temperatur nicht zu heiss.

### **Trainingshäufigkeit**

- Trainiere nicht zu hart, wenn du noch Muskelkater hast.
- Du kannst theoretisch jeden Tag so ein Training machen – übertue dich einfach nicht. Wir werden in der Regeneration stärker, besser, fitter, schlanker etc.

### **Sharing is caring**

- Wenn du unsere Trainings teilst, hilfst du anderen, dass sie sich auch mehr bewegen. Wir alle brauchen Bewegung 😊 Leute können sich auch später noch bei mir anmelden und die Videos alle erhalten
- Es würde mich freuen, wenn du mal auf social Media einen Post machst und mich markierst 😊 du kannst mir auch ein Foto per WhatsApp senden 😊
- Du kannst für dich persönlich auch vorher-nachher Bilder machen und das Gewicht und Umfänge messen – feel free.

### **Aufgenommene Sessions**

- Werde ich nach der Live-Session auf Youtube laden und in die Gruppe den Link senden
- Die Videos werden für dich immer zur Verfügung stehen
- Du brauchst Internet, um die Videos sehen zu können