

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Kolleginnen und Kollegen

infolge der COVID-19 Ausbrüche müssen wir unser Leben umstellen. Wir sitzen, ob wir wollen oder nicht, alle zu Hause fest. Das ist gar nicht so einfach, müssen wir doch dadurch auf viele lieb gewordene Dinge verzichten, auch auf Bewegungsmöglichkeiten, weil unsere Fitnessstudios, Vereine und andere Trainingsmöglichkeiten geschlossen sind. Daher müssen wir andere Wege finden, um in Form zu bleiben.

Eine einfache Möglichkeit ist das Home Training. Das hört sich vielleicht langweilig an, ist aber mit einer guten Fitness App effektiv und macht Spaß. Ich habe es selbst ausprobiert.

Um das Trainieren zu Hause für alle Schülerinnen und Schüler, die das 18. Lebensjahr erreicht haben, und Kolleginnen und Kollegen der Alice-Salomon-Schule Hannover zu ermöglichen, habe ich die Alice Salomon Schule bei den Fitness Apps von „Down Dog“ angemeldet.

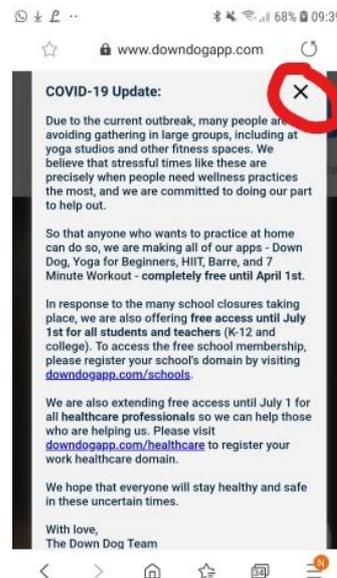
Diese können für alle bis zum 1. Juli kostenlos genutzt werden. Sie haben somit die Möglichkeit die Trainingseinheiten auszusuchen, die Sie am meisten motiviert.

Anmeldungshinweise für die Apps:

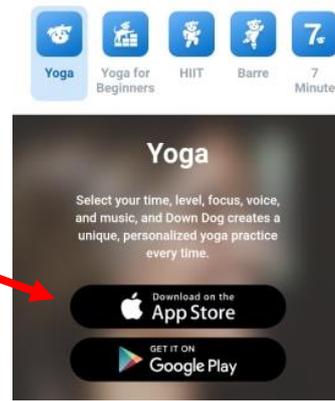
Um einen Zugang zu den Apps, die Sie auch im Anhang unten ansehen können, zu erhalten, müssen Sie sich mit **Ihrer** Schul-E-Mail-Adresse, xxx@alice-salomon.de anmelden. Als Beispiel zur Verdeutlichung meine E-Mail-Adresse: gabrielsenu@alice-salomon.de.

Gehen Sie dabei folgendermaßen vor:

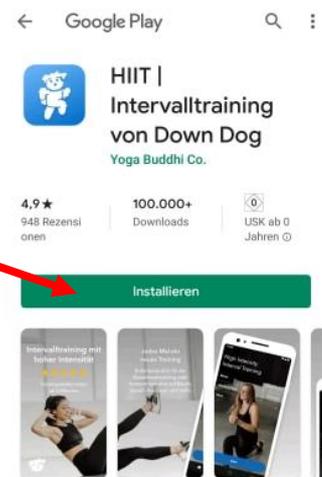
- Gehen Sie auf die Internetseite:
www.downdogapp.com
- Dort erscheint ein Fenster mit COVID- 19 Update, welches Sie einfach schließen können.



- Wählen Sie nun den entsprechenden Store für Ihr Handy aus.



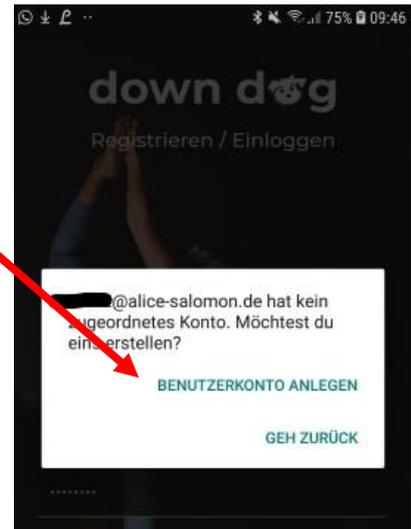
- Laden Sie die App auf Ihr Handy herunter.



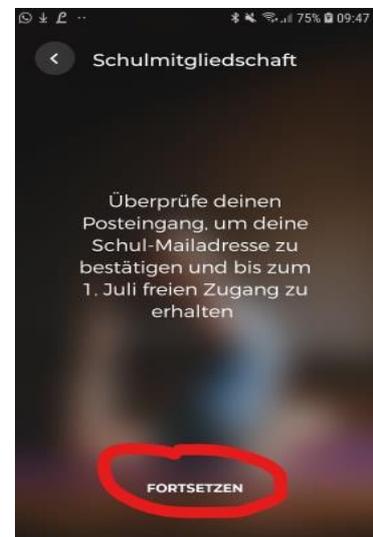
- Im nachfolgenden Fenster **Registrieren/Einloggen** gehen Sie auf **E-Mail und Passwort**
- **Jetzt melden Sie** sich mit Ihrer Schul-E-Mail-Adresse (xxx@alice-salomon.de) an. Zum Einloggen verwenden Sie ein eigenes Passwort, welches Sie sich merken sollten. Anschließend **„Absenden“!**



- Nun erstellen Sie ein Konto, indem Sie sich mit **Ihrer** Schul-E-Mail-Adresse (xxx@alice-salomon.de) anmelden. (Es kommt die Meldung: es liegt noch kein zugeordnetes Konto vor. Dann erfolgt die Aufforderung **„Benutzerkonto anlegen“**,



- folgend erscheint das Fenster „Schulmitgliedschaft **„Fortsetzen“**. Jetzt sind Sie eingeloggt! Drücken Sie nun **„Start“**.



- Danach können Sie sich auch die vielfältigen Apps auf Ihr Handy herunterladen und haben bis zum 1. Juli uneingeschränkten, einfachen Zugriff auf die Apps.



- Es ist noch wichtig zu erwähnen, dass Sie die Apps nach dem 1. Juli nicht verlängern sollten, da diese sonst kostenpflichtig werden.

