Betreff: TriNews 10/20
Datum: Mon, 30 Mar 2020 00:37:17 +0200
Von: André Beltz <andrebeltz@arcor.de>
An:

Moin ihr,

ich hoffe, dass es euch soweit gut geht und ihr es dann auch so beibehaltet!! Heute eine TriNews ohne Anhang! Doch einen, den ich beim letzten Mal vergessen habe... Der Ausleihvertrag für die Leihrennräder!

Dann habe ich euch Rahmentrainingspläne für U14, U16 und die Erwachsenen gestellt. Schaut euch das doch mal bei Time2Tri an:

https://www.time2tri.me

Hier könnt ihr euch kostenlos als Athlet anmelden und euch die App aufs Handy ziehen. Dort und über euren Rechner könnt ihr super eure Trainingsdaten von der Uhr einlesen, das Training planen etc. Ich habe Rahmenpläne und weitere Infos in unsere Community eingepflegt. Da sind wir auch unter uns und ich bin gespannt, ob es was für euch ist. Nutzt die Kommentarmöglichkeiten etc. Hier der Link zu unser Community:

https://app.time2tri.me/i/d23c0544-b66e-4762-9120-fd6386c8458f

Ich nutze die App/Homepage schon länger zur individuellen Traininigsplanung, die jedoch mit Kosten verbunden ist, da ich bei der Variante sehen kann, was trainiert wird und ich super mit den Athleten kommunizieren kann. Das entfällt bei der kostenfreien Variante. Hier können wir lediglich über die Kommentare kommunzieren. Dennoch glaube ich, dass euch das ganze ein Hilfe sein kann und auch einfach nett ist, wenn wir uns dort austauschen! Wir probieren es einfach mal aus. Sollte ich merken, dass es nicht genutzt wird, stampfe ich es wieder ein. Ist halt auch recht aufwendig, habe ich da heute doch recht lange drangesessen!! Ergänzen werde ich die Pläne noch von den Läufern. Die nehme ich mit bei uns rein, da es einfacher mit den allgemeinen Infos ist!

Einige von euch nutzen die Down Dog App ja schon fleißig: hier gute Nachrichten!!

Liebe Down Dog Community,

Angesichts der weltweit bestehenden Ausgangssperren und Quarantänen, erweitern wir den kostenlosen Zugang zu allen unseren Apps bis zum 1. Mai.

Wir hoffen, dass Down Dog, Yoga für Anfänger, HIIT, Barre und 7 Minuten Training, Ihre geistige und körperliche Gesundheit in dieser Zeit weiterhin unterstützen können.

Bitte helfen Sie uns, diese Nachricht an alle weiterzuleiten, von denen Sie denken, dass sie ebenfalls von dem längeren kostenlosen Zugang profitieren würden. Weitere Information finden Sie unter downdogapp.com.

Bleiben Sie zu Hause und bleiben Sie gesund.

In Liebe,
Das Down Dog Team

P.S. Wenn Sie Schüler oder Lehrer sind, besuchen Sie downdogapp.com/schools, um bis zum 1. Juli freien Zugang zu erhalten.

Wenn Sie im Gesundheitswesen arbeiten, können Sie unter downdogapp.com/healthcare ebenfalls bis zum 1. Juli freien Zugang erhalten.

Wenn Ihr Unternehmen kürzlich auf Heimarbeit umgestellt hat und Sie Ihre Angestellten in ihrem Wohlbefinden unterstützen wollen, senden Sie uns eine E-Mail an company@downdogapp.com und wir helfen Ihnen weiter.

Euer André