

# SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG FÜR PERFORM DIGITAL INBESTFORM®

1. Folge dem von INBESTFORM zu Verfügung gestellten Link zur SEITE. Dieser könnte beispielweise so aussehen: <https://coach.perform-digital.de/de/event/707b59e6-0f9c-4ea4-a146-3c162b967bfb> (nur ein Muster!!!)
2. Du gelangst auf die PERFORM DIGITAL SEITE, dort bitte nach unten scrollen und auf EINLOGGEN KLICKEN

Finest Functional Training

**Mathias Wengert INBESTFORM®**  
Dipl.-Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Dein Partner für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

**DU SUCHST EIN TRAINING, DASS DICH INBESTFORM BRINGT ?  
DANN BIST DU BEI INBESTFORM FUNCTIONAL TRAINING GENAU RICHTIG.**

Trainiert wird in einer Art Zirkeltraining, wobei jede Übung auf Zeit durchgeführt wird. Das Training ist so abgestimmt, dass deine Stabilität, Ausdauer, Mobilität und dein Stoffwechsel sich verbessern werden.

20 Min. - Funktionelles Warm Up - Faszien Fitness - Mobilität  
30 Min. - 3 Runden Zirkel-Kraft-Ausdauer-Training à 6-9 Übungen  
10 Min. - Cooldown - Stretching - Entspannung

**FUNCTIONAL TRAINING IST DIE ÜBERHOLSPUR FÜR EINEN SCHMERZFREIEN, LEISTUNGSFÄHIGEN UND AUCH OPTISCH ATHLETISCHEN KÖRPER. BRING DICH IN BESTFORM.™**

!!! Der Präventionskurs ist ZPP zertifiziert (3x60 min) und wird von deiner Krankenkasse bezuschusst. Melde Dich hierfür vorab gerne bei mir [www.inbestform.de/!](http://www.inbestform.de/)

**Was Du brauchst:**

- \* Gymnastikmatte, Faszien Rolle, Theraband/Blackroll Multiband, Miniwand
- \* Trinkflasche, Handtuch, Stuhl

Setup / Technik:  
Registrierung für Teilnehmer auf [coach.perform-digital.de](http://coach.perform-digital.de) nur einmalig nötig

- \* Auch nur mit Smartphone gut nutzbar
- \* PC/Laptop/Tablet/Smartphone mit Internetzugang & Kamera/Micro-Funktion, diese kannst Du vorab über PERFORM-DIGITAL testen und bei Bedarf einstellen.
- \* Die Plattform ist DSGVO konform und bietet sehr gute Qualität.
- \* Bei Technischen Fragen kontaktiere uns gerne unter +49 160-1858288 oder während dem Meeting über die Chatfunktion
- \* Wenn etw as nicht funktioniert hat unsere Erfahrung gezeigt, dass es hilfreich sein kann, sich nochmals aus- und nochmals neu einzuloggen.
- \* Viel Spaß und bleibt bewegt, erfrischt und begeistert auch nach dem Training!
- \* Video bleibt noch 30 Tage nach Anmeldung zu diesem Termin unbegrenzt nutzbar.

Hier findest ihr unsere Hinweise zum [Datenschutz bei Online Trainings >>>](#)

**Datum und Uhrzeit** Di., Jan. 12 2021 19:30 CET  
**Preis (inkl. MwSt.)** 12,50 €  
**Dauer** 1 Stunde

**Teilen**

Das Event wird aufgezeichnet.  
Die Aufzeichnungen stehen allen Teilnehmern nach dem Event zur Verfügung.

Möchtest Du am Event teilnehmen ? Keine Plätze verfügbar

Um Deine Teilnahme für das/den „VGruppen-Coaching/Live-Kurs“ bestätigen oder ablehnen zu können, musst Du Dich einloggen **Einloggen**

3. Danach auf Neuer Benutzer ? REGISTRIEREN KLICKEN

PERFORM DIGITAL

Beitragssprache: Deutsch

E-Mail: \_\_\_\_\_  
Passwort: \_\_\_\_\_

**Anmelden**  
Passwort vergessen?

**Neuer Benutzer? Registrieren**

Better Coaching.  
Better Health!

Deine Coachings und Kurse live und online anbieten

4. Bitte fülle alle Felder entsprechend mit deinen Daten aus.



The image shows a registration form for PERFORM DIGITAL. The form is titled "PERFORM DIGITAL" and "Deutsch". It contains the following fields and options:

- Vorname: Max
- Nachname: Mustermann
- E-Mail: maxmuser@web.de
- Land: Deutschland
- Passwort: \*\*\*\*\*
- Wiederholungs-Passwort: \*\*\*\*\*
- Als Coach registrieren
- Ich bin über 18 Jahre alt
- Ich bestätige die Perform Digital AGB und Datenschutzerklärung

Buttons: "Registrieren" and "Zurück zur Anmeldung".



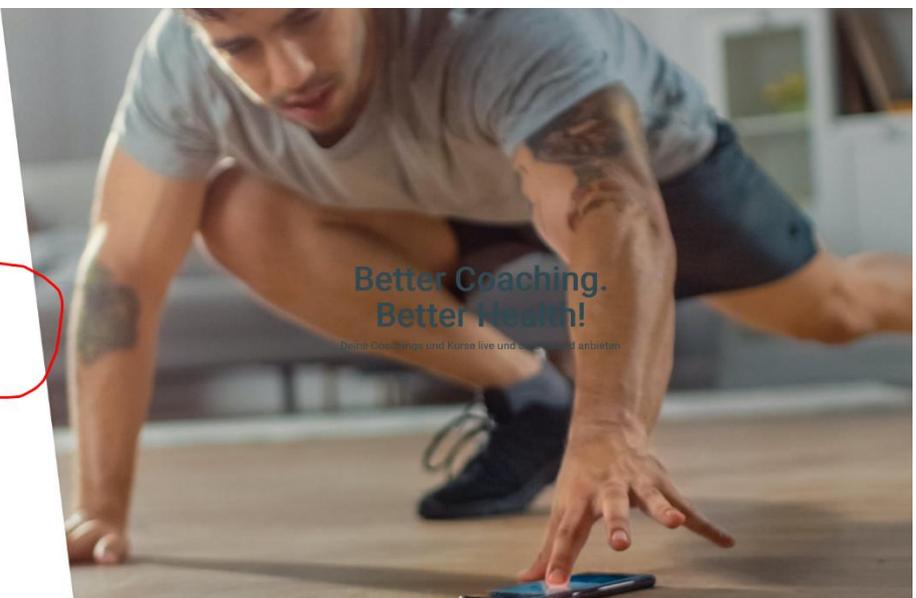
Better Coaching.  
Better Health!  
Online Coachings und Kurse live und persönlich anbieten

5. Deine Registrierung ist noch nicht ganz abgeschlossen. Bitte schau in Dein angegebenes Postfach, auch im Spam nach der Email von PERFORM DIGITAL und klicke dort auf den Bestätigungslink.



The image shows the same registration form as above, but with a red circle around a warning message:

⚠ Du musst deine E-Mail-Adresse verifizieren, um das Benutzerkonto zu aktivieren.  
Bitte öffne jetzt dein E-Mail-Programm und klicke in der von uns versendeten E-Mail auf den Validierungslink.  
Falls du keine E-Mail erhältst, kannst du hier klicken, um die Validierungsmail erneut versenden zu lassen.



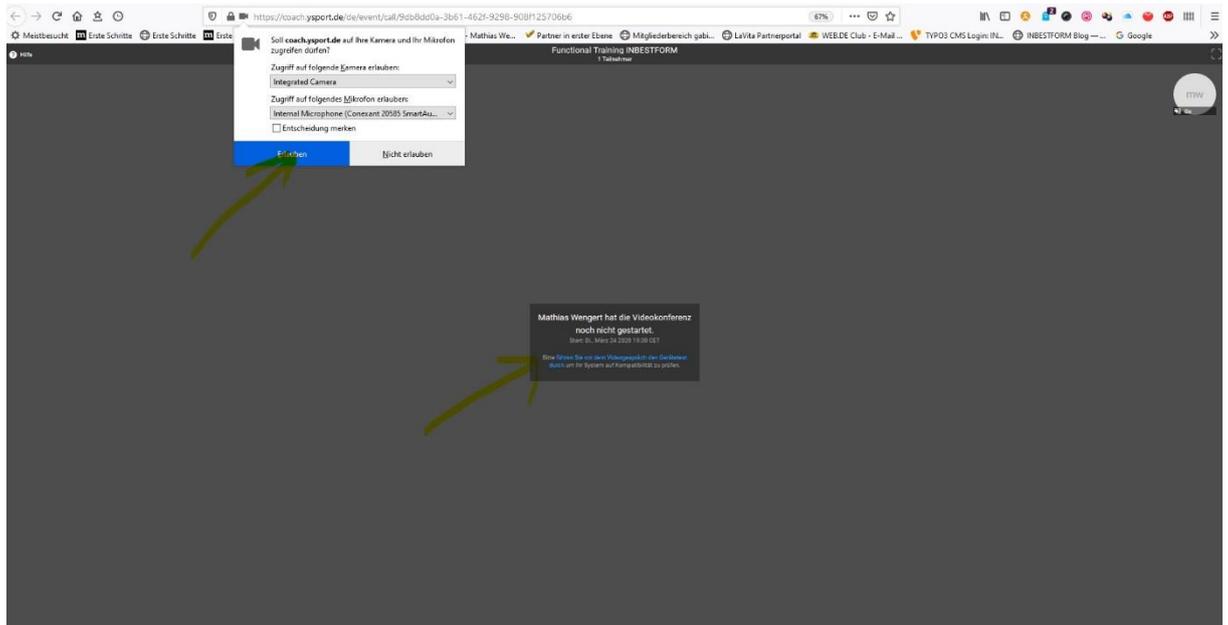
Better Coaching.  
Better Health!  
Online Coachings und Kurse live und persönlich anbieten

6. Dort loggst Du dich dann mit deiner Emailadresse und deinem Passwort ein und klickst auf dein entsprechendes Training ... hier beispielsweise Functional Training INBESTFORM

7. Falls Du einen **Gutschein-Code** von uns erhalten hast, dann kannst du statt Deinen Zahlungsinformationen diesen hier eingeben, damit kommst hier kostenfrei zum Online Training. Wenn Du noch nicht bezahlt hast kannst Du auch direkt über Perform Digital mit Visa oder Mangopay bezahlen und dann weiter zum Kurs.

The image shows a payment form titled 'Rechnungsadresse' (Billing Address) powered by MANGOPAY, ARKKA, and Payline. The form includes fields for 'Adresse \*', 'Zusatz', 'Postleitzahl \*', 'Stadt \*', 'Bundesland', and 'Land' (set to 'Deutschland'). A 'Speichern' (Save) button is visible. Below the address fields is a section for 'Gutscheincode' (Coupon Code) with a 'Prüfen, Zurücksetzen' (Check, Reset) button. A red arrow points to this section. Below the coupon code field, the price is listed as 'Preis: 12,50 €' with a note about VAT. A checkbox is present with the text 'Hiermit bestätige ich Malmes Wergem HBBSTTODMEE's Nutzungsbedingungen und Malmes Wergem HBBSTTODMEE's Datenschutzbestimmungen'. A second red arrow points to this checkbox. At the bottom, there is a 'Kartenzahlung registrieren' (Register card payment) button.

8. Nachfolgend musst Du bitte noch deine Zahlungsinformationen und Kontaktdaten eingeben. Dies ist für die Rechnungsstellung und Abrechnung nötig. **ACHTUNG !!!** Dieser Punkt entfällt bei kostenlosen Kursen.
9. Anschließend hast Du noch die Möglichkeit Dich 1. Über Veranstaltungsänderungen informieren zu lassen, 2. In der Warteraum gehen dort startet dann auch das Training und 3. Natürlich kannst Du auch vor Beginn der Veranstaltung noch stornieren.
10. Wenn es sich um ein Gruppen-Coaching und nicht um einen Live Kurs handelt, kannst Du im **WARTERAUM** bitte deine Kamera und dein Micro freigeben sonst können wir Dich beim Training nicht hören und nicht sehen! 😊 und am besten auch kurz einen Gerätetest ausführen, ob Du uns hören und sehen kannst!



11. Sollte es hierbei Probleme geben oder Du vorab noch Fragen haben, dann melde Dich bei uns: +49(0)7142-9184803 oder +49 (0)160-1858288 oder [info@inbestform.de](mailto:info@inbestform.de)

Wir sehen uns dann beim Training **INBESTFORM**® !

DEIN **INBESTFORM**® TEAM