



## Anleitung – Nathalie Meyer bewegt kinastic App

Die kostenlose kinastic App ist ein auf Fitnessprogramme ausgelegtes App. Die Funktionen dienen dem selbständigen Training. Gemeinsam mit dem Coach können Sie so effektiv auf Ihre persönlichen Ziele hinarbeiten – dies funktioniert mit **Nathalie Meyer bewegt** auch in folgenden Bereichen:

- **Atmung stärken**
- **entspannter werden**
- **selbstbewusster werden**
- **besser schlafen**
- **Faszientraining**
- **Fitness**



Laden Sie das App kostenlos herunter:

Iphone: <https://apps.apple.com/us/app/kathlete/id1326938710>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinastic.kathlete>

Scannen Sie meinen QR-Code:



Erstellen Sie Ihr Profil. (Optionale Angabe Ihrer Körperwerte. Diese sind bei unseren Programmen wie gewisse Funktionen innerhalb des Apps kaum von Bedeutung.)

### Menupunkte im Überblick:

- **Neuigkeiten:** Erhalten Sie Tipps, Tricks und Motivationsspritzen auf dem News-Screen
- **Profil:** Wählen Sie **Nathalie Meyer bewegt als Meine Studios**, um Ihre individuellen Programme zu sehen
- **Trainingspläne:** Hier finden Sie die Programme mit den Übungen (Videos und Tonanleitung), nachdem ich diese erstellt habe
- **Auswertung:** Hier sehen Sie, wie oft und wie lange Sie geübt haben.
- **Feedback:** Dies geht zu den App-Entwicklern. Möchten Sie mich kontaktieren, dann gerne per Email: [info@nathalie-meyer-bewegt.com](mailto:info@nathalie-meyer-bewegt.com) oder per Whatsapp: 076 44 99 017

Die Bedienung des Apps ist kinderleicht. Gerne erkläre ich es Ihnen, falls Sie Unterstützung benötigen!

**Ich wünsche Ihnen jetzt schon viel Erfolg und Spass mit Ihrem persönlichen Programm!**