

WILLKOMMEN

Dein Online-Fitness-Kurs in Notion

Kopiere den Online-Kurs in deinen eigenen Notion-Account bis zum 24.06.2022, damit du den Zugang nicht verlierst! Wenn du bereits einen Notion-Account hast, logge dich [hier](#) ein.

Wenn du noch keinen Notion-Account hast, kannst du [hier](#) kostenlos einen Account erstellen.



In Notion selbst findest du sämtliche Kurs-Inhalte in Video- und Textform, weiterführende Informationen und natürlich sämtliche Analysen, die dich in deiner Trainingsplanung unterstützen.



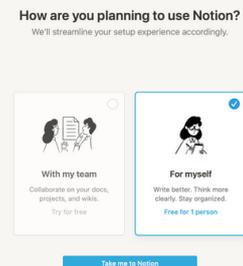
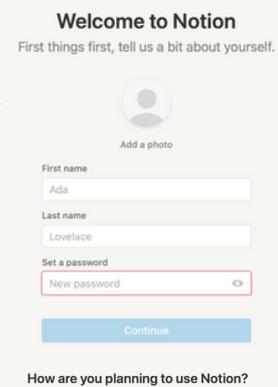
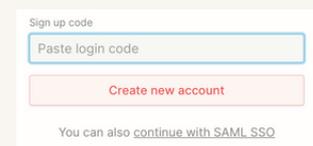
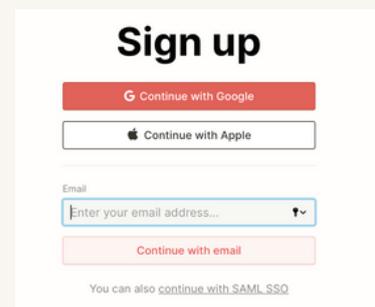
fitness@die-fitnesstrainerin.at

NOTION

So registrierst du dich bei Notion

Zu Beginn musst du dich bei Notion registrieren. Dies ist kostenlos und benötigt nur ein paar Klicks:

1. Rufe <https://www.notion.so/signup> auf
2. Gib deine Mailadresse an →
3. Du bekommst per E-Mail einen einmaligen Registrierungscode zugeschickt, den du nun auf der Website eingibst →
4. Du gibst deinen Namen ein
5. Nun kannst du dein eigenes Passwort festlegen (10 Zeichen mit Buchstaben und Nummern)
6. Zum Schluss gibst du noch an, ob du Notion privat oder geschäftlich nutzen möchtest



fitness@die-fitnesstrainerin.at

NOTION

So fügst du meinen Online-Kurs in dein Notion ein

Damit du sämtliche Tabellen und andere Tools in meinem Online-Kurs nutzen kannst, musst du diese erst in dein persönliches Notion kopieren. Das funktioniert ganz einfach mit wenigen Klicks:

1. Öffne den Link zu meinem Online-Kurs
2. Registriere dich in Notion oder logge dich ein
3. Klicke auf "Duplicate"



Nun findest du den Kurs in deinem persönlichen Notion-Bereich und kannst die Inhalte nach deinen eigenen Wünschen bearbeiten

Alle deine Änderungen werden von Notion normalerweise automatisch gespeichert, sodass du deine eingegebenen und/oder veränderten Daten nicht händisch sichern musst. Möchtest du ab und zu ein Backup deiner persönlichen Notion-Inhalte machen, kannst du das unter Settings > Settings > Export Content.

Wenn du dich näher mit Notion als Planungs-Tool befassen möchtest, findest du hier einige Anleitungen.

Anmerkung: Sollte nach dem Klick auf "Duplicate" die Anmerkung "Choose your workspace" auftauchen und nicht klickbar sein, bist du erst Gast-User. Klicke im linken unteren Bildschirm-Eck auf "Create a Workspace" und erstelle einen Account. Anschließend kannst du den Kurs wie oben beschrieben in deinen Workspace duplizieren.

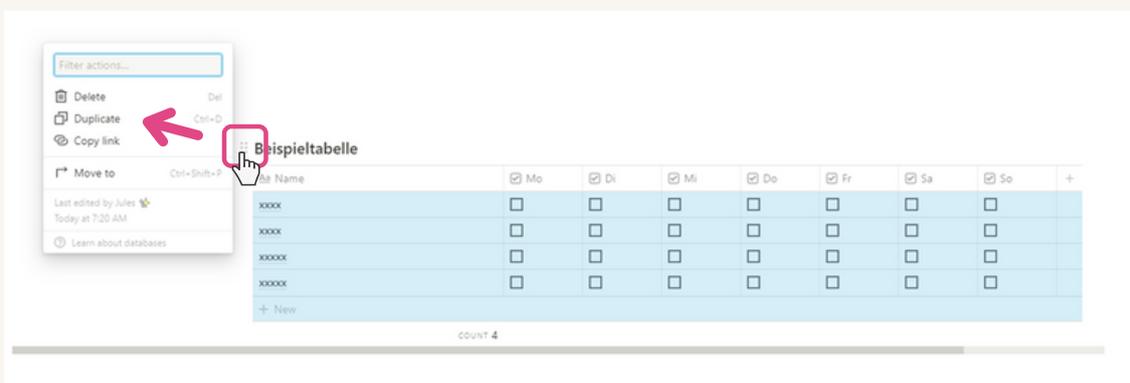


fitness@die-fitnesstrainerin.at

NOTION

So kopierst du Elemente in Notion

Damit du meinen Online-Kurs bestmöglich nutzen und die Auswertungen an deine Anforderungen anpassen und für neue Wochen und Monate erweitern kannst, folgt hier eine kurze Erklärung zum Kopieren von Elementen in Notion.



Um eine Tabelle oder andere Elemente in Notion zu kopieren, fährst du mit der Maus über die Tabelle, sodass links von der Tabelle ein Raster mit 6 Punkten erscheint. Klickst du auf diesen Raster, erscheint ein Menü-Fenster, in dem du auf "Duplicate" klicken kannst. Anschließend kannst du die kopierte Tabelle nach deinen Wünschen anpassen.

Wenn du dich näher mit Notion als Planungs-Tool befassen möchtest, findest du [hier](#) einige Anleitungen.



fitness@die-fitnesstrainerin.at