

Unsere Fit@Home Live-Kurse sind für alle Abonnenten in ihrem Abonnement enthalten.

Unsere Live-Kurse finden über Zoom statt!

Dafür benötigst du Folgendes:

- Internetzugang
- Laptop, Smartphone oder Tablet mit Lautsprecher und optional Mikrofonfunktion und Videokamera

Zusammen mit unserem motivierten Fitness-Team präsentieren wir für euch jede Woche folgende Live-Kurse:

Dienstag um 18:00-18:45 Uhr Tabata mit Jeremy

Der Link wird dir eine Stunde vor Kursbeginn per E-Mail zugeschickt.

Mittwoch um 9:00- 9:45 Uhr Body Balance mit Sarka

Der Link wird dir eine Stunde vor Kursbeginn per E-Mail zugeschickt.

Mittwoch um 17:30-18.00 Uhr Bauchexpress mit Alpha

Der Link wird dir eine Stunde vor Kursbeginn per E-Mail zugeschickt.

Ohne Registrierung

Eine Anmeldung/Teilnahme an einem Zoom Meeting ohne Registrierung oder Herunterladen der App geht folgendermaßen:

Schritt 1: die Seite www.zoom.us/join aufrufen.

Schritt 2: Meeting-ID eingeben

Schritt 3: Name und Meeting-Passwort eingeben. Der Name ist frei wählbar und kann später noch geändert werden.

Schritt 4: Anweisungen der nachfolgenden Fenster folgen. Zuerst wird möglicherweise die Kamera aktiviert, wenn vorhanden. Als nächstes wird gefragt, ob die Audioverbindung für das Meeting über die Internetverbindung (Computer Audio) oder per Telefon Einwahl erfolgen soll. In der Regel sollte es via Computer Audio funktionieren. Du kannst auswählen, ob du mit oder ohne Video beitretest.

Teilnahme über Smartphone oder Laptop

Wenn die Teilnahme über Smartphone erfolgt, ist es empfehlenswert die App "Zoom Cloud Meetings" herunterzuladen!

In der App fügst du den per E-Mail erhaltenen Link und das Passwort ein.

Im nächsten Schritt trittst du dem Meeting bei und kannst auswählen, ob du mit oder ohne Video beitretest.

Während des Trainings

Wenn du dein Training draußen oder in einer unruhigen Umgebung absolvierst, schalte bitte dein Mikrofon aus, da dies sonst unangenehme Störgeräusche verursacht.

So bereitest du dich auf die Teilnahme an deinem Kurs vor:

- Die für die Videoübertragung genutzten Geräte sollten vor der Kursstunde komplett aufgeladen werden oder während der Stunde an eine Stromversorgung angeschlossen sein.
- Bitte finde dich immer ca. 10 Minuten vor Beginn der Stunde im virtuellen Kursraum ein und prüfe deine Kamera (optional), Lautsprecher und Mikrofon.
- Stelle auch sicher, dass du dich mit deinem Namen angemeldet hast, da wir nur Teilnehmer mit einem Vor- und Nachnamen zum Kurs zufügen können.
- Stelle dein Gerät so auf, dass du im Kamerabild komplett, von Kopf bis Fuß, zu sehen bist. Nur so können deine Trainer dich während der Übungen korrigieren.
- Schaffe dir ca. 4-5 qm freie Fläche, sodass du genügend Platz für die Übungen hast.
- Bitte räume alle Gefahrenquellen (Gegenstände, die umfallen oder kaputtgehen können) in deiner näheren Umgebung zur Seite.
- Lege eine Gymnastikmatte und/oder ein Handtuch bereit.
- Solltest du dich unwohl fühlen oder akute Beschwerden haben, teile dies bitte deinem Trainer mit und entscheide dann, ob du am Kursprogramm teilnehmen kannst.
- Bitte beachte, dass während des Kurses keine Personen im Raum sein dürfen bzw. die Videoübertragung miteinsehen dürfen, die keine aktives Abonnement haben.
- Nach dem Eintritt in den virtuellen Raum schalte bitte ein Mikrofon lautlos und schalte es nur ein wenn du mit uns sprechen möchtest, da sonst alle Teilnehmer sämtliche Geräusche hören können.
- Bitte beachte, dass der Kurs erst circa 15 Minuten vor Beginn freigeschalten wird.

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!