

Online Kurse über Zoom

So funktioniert die Anmeldung für die Livestream Kurse

Vitamin D bietet dir Livestream Kurse in Echtzeit an. So kannst du unabhängig vom Ort von überall mitmachen. Sei es von zu Hause, auf Geschäftsreise, in den Ferien oder im Büro. Die Kurse sind wie im Studio, abwechslungsreich und Live. Hast du die Livestream Stunde verpasst oder hat es zeitlich nicht gepasst? Kein Problem lies die Anleitung auf den nächsten Seiten unter Flex Stunden.

Und so funktioniert es:

1. Anmeldung

Du buchst eine Stunde ganz normal über Sportsnow. Du kannst die Stunde über dein Abo buchen, oder ein Abo lösen. (Wenn du im Sportsnow noch nicht registriert bist, eröffne dir ein Konto im Sportsnow auf dem Handy oder PC).

Alle Daten und Zeiten für die Livestream Stunden findest du im Sportsnow unter «Live-Kalender».

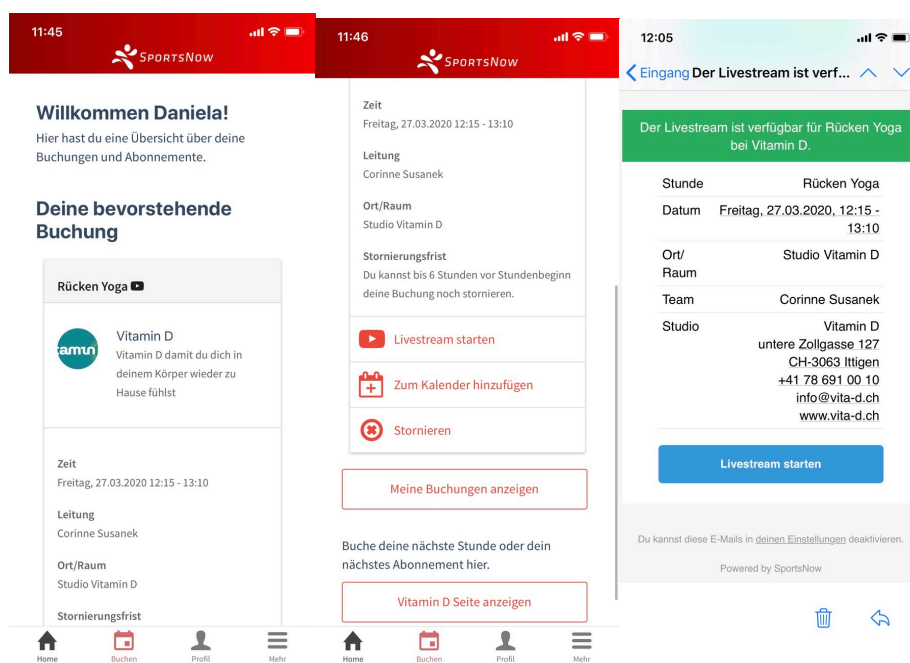
2. Technisches

Installiere die «Zoom» App auf deinem Handy oder PC (Zoom.us). Stell sicher, dass du in den Zoom Einstellungen die "Audio Freigabe" eingeschaltet hast, sonst hörst du keinen Ton. Alle Teilnehmer sind automatisch auf «Stumm» geschaltet, damit es keine störenden Geräusche in der Gruppe gibt. Stell dich zusätzlich selber auf stumm und schalte dein Video aus.

3. Vor Kursbeginn

Der Link wird 30 Minuten vor Beginn automatisch in der SportsNow App und per E-Mail freigegeben. Du kannst den Livestream direkt mit SportsNow starten. Wenn du auf der Startseite den Livestream Link nicht siehst, aktualisiere die Sportsnow App indem du mit dem Finger einmal nach unten ziehst. Du kannst den Link auch über die erhaltene Mail öffnen, wenn du z.B. auf dem Laptop üben willst.

Die Stunde wird pünktlich beginnen. Auf der Matte siehst du welches Material für die Stunde benötigt wird und kannst es für dich vor Beginn noch bereitstellen.



So funktioniert die Anmeldung für die Video Kurse

Du gehst gleich vor wie bei den Livestream Stunden. Der einzige Unterschied ist, dass die Stunde bereits im Vorfeld aufgenommen wurde. Auch hier bekommst du 30Min. vor Beginn den Link. Da es um eine bereits aufgenommene Stunde handelt, kannst du sobald du den Link erhalten hast loslegen. Möchtest du die Stunde zu einem andren Zeitpunkt machen, dann gehe vor wie bei der Flex Stunde beschrieben.

So funktioniert die Anmeldung für die Flex Stunden

Jede Livestream und Video Stunde kannst du nachholen. Die Stunde wird ca. 30Min. nach Kursende auf der Vitamin D Webseite unter Stundenplan erhältlich sein und bleibt dort eine Woche. So kannst du 7 Tage 24h Stunden zeitlich total unabhängig trainieren, einfach auf den Link auf der Webseite drücken und gleich loslegen.

Da du dich für die gewählte Stunde im Zoom registrieren musst, werde ich dir nachträglich einen Eintritt von deinem Abo abbuchen. Hast du kein Abo bitte ich dich eine Einzelstunde zu überweisen (CHF 24).