

Gym-Tonic ONLINE - Live Kurse und Video Kurse

(Stand: 23. März 2020)



SO FUNKTIONIERT'S

Du hast zwei Möglichkeiten: entweder buchst du eine **Live-Lektion**, oder du meldest dich für einen **Videokurs** von Gym-Tonic an, bei dem du von uns ein Übungsvideo erhältst, das du dir herunterladen kannst wann immer du willst. Mit dieser Variante bleibst du zeitlich flexibel, und du kannst es dir nach der Aufschaltung zu jedem beliebigen Zeitpunkt immer wieder anschauen. Gerne beschreiben wir dir hier ausführlich, wie du vorgehst:

Wir arbeiten mit dem Buchungssystem SportsNow. Falls du bei uns noch nicht Kunde/Kundin bist, registriere dich bitte einmalig. Dies geht schnell und ist kostenlos. Geh dazu auf www.gym-tonic.ch und du wirst durch alle Schritte durchgeführt. Danach kannst du dich mit deinem Login und Passwort jederzeit anmelden und alle unsere Kurse buchen. Vielleicht bist du bei Gym-Tonic bereits registriert, in diesem Fall klickst du einfach auf Passwort vergessen (deine Daten werden ausschliesslich von Gym-Tonic verwendet). Für Live- und Videokurse brauchst du einen Computer, ein Tablet oder Mobiltelefon sowie eine gute Internetverbindung.

In der Regel finden die Lektionen ohne Hilfsmittel statt. Eine Matte oder andere Unterlage reicht. Wenn in einer Lektion ein Hilfsmittel (z.B. ein Theraband) benötigt wird, so steht dies bereits in der Kursanmeldung. Falls das Hilfsmittel bei dir nicht vorhanden ist, melde dich bei uns.

So gehst du vor um eine beliebige online Stunde (Videokurs oder Live-Lektion) zu buchen:

1. Melde dich über unseren Stundenplan auf www.gym-tonic.ch oder direkt in SportsNow für deinen gewünschten Videokurs oder deine Live-Lektion an. Alle online Kurse sind jeweils mit einem Einzeleintritt bis 30 Minuten vor Lektionsbeginn buchbar. Jede Anmeldung wird dir per E-Mail bestätigt.
2. Wähle bei der Anmeldung aus, wie du deine Lektion bezahlen möchtest. Du kannst dies entweder mit Kreditkarte (Mastercard, Visa) oder über Rechnung tun. Eine Online-Lektion kostet CHF 10. Wenn du die Option Rechnung wählst, ist diese innert 10 Tagen zahlbar.
3. **Wenn du einen Videokurs wählst**, wird das Übungsvideo pünktlich zum Stundenbeginn aufgeschaltet. Du kannst es dir aber jederzeit nach der Aufschaltung und immer wieder anschauen. Für diese Variante brauchst du Skype nicht, da der Videokurs nicht live ist und nur heruntergeladen werden muss. Der Videokurs dauert 45 Minuten.
4. **Wenn du eine Live-Lektion wählst**, musst du dir als erstes die Software Skype auf dein Gerät herunterladen, falls du diese noch nicht hast. Dies geht am einfachsten, in dem du auf www.skype.com gehst und auf den Button «Skype herunterladen» klickst. Skype ist eine Software, über die du kostenlos Video- und Sprachanrufe führen kannst. Der Download ist kostenlos. Falls du Hilfe brauchst zu Skype, findest du unter www.support.skype.com.
5. Ca. 15 Minuten vor Beginn der Live-Lektion erhältst Du von Gym-Tonic eine E-Mail mit einem Link. Über diesen Link kannst du dich zuschalten. Die Lektion beginnt pünktlich zu der im Stundenplan angegebenen Zeit und dauert 45 Min.

Egal ob Videokurs oder Live-Lektion: Jetzt kann es losgehen! Bequeme Kleider anziehen, Matte ausrollen und sich auf die Stunde freuen!

Viel Spass 😊