

# Tipps und Hinweise für die Teilnahme am Online-Kurs

**Teilnehmer:**

***Muss ich meine Kamera und/oder das Mikrofon anmachen?***

**Alex:**

Nein, das ist nicht zwingend nötig. Du kannst ganz anonym am Kurs teilnehmen!

Ich möchte dich aber einladen kurz aus meiner Sicht zu schauen: Ich bin dann vor einem Bildschirm aktiv, wo ich nur schwarze Bilder sehe und keinerlei Rückmeldung bzw. Kommunikation über Körpersprache zurück bekomme. Kein Lächeln. Kein Daumen hoch. Keine Reaktionen. :( Dabei ist das für ein effektives Training grundlegend.

Wichtig ist mir jedoch, dass du dich wohl fühlst und ohne negative Gefühle teilnehmen kannst.

**Teilnehmer:**

***Wie kann ich mich technisch optimal auf den Kurs vorbereiten?***

**Alex:**

Ich empfehle den Test deiner technischen Funktionen direkt nach Erhalt dieser Email.

Hier der Link: [Testraum](#)

Spätestens 30min vor Kursbeginn solltest du den Testraum ausprobieren, damit du notfalls noch Zeit hast Probleme zu lösen.

**Teilnehmer:**

***Wann sollte ich den virtuellen Gruppenraum am Kurstag betreten?***

**Alex:**

Damit du den Start nicht verpasst, empfehle ich circa 5 Minuten vor Kursbeginn online zu sein. So können wir gegeben falls noch einen kurzen Moment für SmallTalk nutzen und auf jeden Fall pünktlich und gemeinsam starten. ;)

Außerdem kann immer aus technischer Sicht etwas geschehen, das wir nicht verhindern konnten. So hast du ein kleines Puffer dafür.

**Teilnehmer:**

***Was benötige ich während der Kurseinheit?***

**Alex:**

Gute Laune und die Motivation, meine Übungen auszuprobieren. Während dessen kannst du immer noch entscheiden, ob du 100% mit machst oder einzelne Übungen weglässt bzw. längere Pausen machst.

**DU kennst deinen Körper am besten.**

**Nichts muss, alles kann!!!**

**Teilnehmer:**

***Sind Geräte oder eine Matte notwendig?***

**Alex:**

In den ersten Kurseinheiten nutzen wir bewusst noch keine Zusatzgeräte. Unser Körper ist erstmal genug.

Später oder in speziellen Bewegungsthemen kommen maximal Alltagsgeräte hinzu wie bspw. Wasserflaschen, Besenstiel oder Handtuch.

Eine Matte wäre ok, ein Teppich tut es auch. Später kannst du dich immer noch besser ausstatten.

**Teilnehmer:**

***Was, wenn ich mich verspäte?***

**Alex:**

Das ist schade, da du dann gegeben falls coole Übungen und die Erwärmung verpasst hast. Dennoch kein großes Problem.

Du kannst den Gruppenraum jederzeit betreten und noch teilnehmen.

Bitte denke aber daran, nicht direkt Vollgas zugeben.

**Teilnehmer:**

***Kannst du mir noch kurz vor Kursbeginn bei Problem mit der Technik helfen?***

**Alex:**

Leider nein. Bitte teste deine technischen Voraussetzungen frühzeitig und nutze gern den Testraum dafür:

Hier der Link zum [Testraum](#)

**Teilnehmer:**

***Muss ich mich bei Dir abmelden, wenn ich zugesagt habe, aber dann doch nicht teilnehme?***

**Alex:**

Bei Gratis-Angeboten ist das nicht notwendig. Bei Bezahl-Angeboten auf jeden Fall (mindestens 48h vor Beginn) damit dein Beitrag nicht verfällt.

**Teilnehmer:**

***Wie kann ich Dir eine Frage während der Kurseinheit stellen?***

**Alex:**

Die einfachste Variante ist, die Frage in den Chat zu schreiben, sodass ich schnellstmöglich darauf eingehen kann.

Bei Fragen über das Mikrofon hören alle Teilnehmer mit und der Flow der Kurseinheit wird bei vielen und langen Fragen unterbrochen.

Daher nur im Notfall über das Mikrofon, gerne über den Chat. Ich werde versuchen schnellstmöglich auf deine Frage einzugehen.

**Teilnehmer:**

***Wieso hängt das Bild immer wieder? Was kann ich da tun?***

**Alex:**

Ein Risiko bei Online Veranstaltungen besteht immer in der Verbindung sowie Datenübertragung vom Sender sowie Empfänger. Bei euch wie auch bei mir kann es jederzeit dazu kommen, dass die Verbindung zusammenbricht. Das nehmen wir dann mit einem Lächeln in Kauf und versuchen uns einfach wieder auf dem gleichen Weg einzuwählen.

**Teilnehmer:**

***Was, wenn ich früher aufhören muss oder möchte?***

**Alex:**

Auch das ist vollkommen okay. Ich freue mich dass du dabei warst und beim nächsten Mal kannst du vielleicht die gesamte Kurseinheit teilnehmen.

**Teilnehmer:**

***Wie geht es nach der Kurseinheit weiter?***

**Alex:**

Nach der Kurseinheit ist vor der Kurseinheit! ;) Wenn es dir Spaß gemacht hat und du es effektiv fandest, lass uns die nächste Kurseinheit planen. Auch trotz Einschränkungen und dieser turbulenten Zeit.

Hierfür findest du in der Kursübersicht alle kommenden Kurseinheiten. Hier der Link: [Kursübersicht](#)

Alternativ möchte ich Dir weitere Angebote bieten wie Personal Training oder Halbtages-Workshops zu spannenden Themen wie Rückengesundheit oder Erholsamer Schlaf.

Bei Interesse darfst du dich jederzeit melden.

**Teilnehmer:**

***Darf ich Freunden und Bekannten von deinem Angebot erzählen?***

**Alex:**

Unbedingt! Jeder ist herzlich eingeladen!

**Teilnehmer:**  
**Wie kann ich Dir Feedback geben?**

**Alex:**  
Möchtest Du mir ein allgemeines Feedback geben, dann gibt es mehrere Möglichkeiten.

Hier meine Ideen in einer Art Rangliste:

**Top 1: Eine Google-Bewertung für mein Unternehmen. Das setzt jedoch ein Google Konto voraus. Hier der Link:**  
**Link für Google Bewertung**

**Top 2: Ein Feedback auf meiner Homepage im Gästebuch.**  
**Link für Gästebucheintrag**

**Top 3: Ein direktes Feedback per Email, dass du jederzeit senden darfst. Diese Option bevorzuge ich, wenn Du ein spezielles Anliegen hast bspw. etwas zu der letzten oder nächsten Kursteilnahme wissen möchtest.**  
**Email an Alex senden**

**Nutze für Infos zu kommenden Kursen gerne erst meine Homepage. Wenn du dann noch Fragen hast, kontaktiere mich gerne.**

**Teilnehmer:**  
**Du bietest die Kurse gratis an! Wie kann ich dir dennoch einen Beitrag für die Kursteilnahme zusenden?**

**Alex:**  
Vielen Dank für deine Wertschätzung. Über den folgenden Link hast du verschiedene Optionen zur Auswahl. Hier der Link:  
**Beitrag senden**

**Teilnehmer:**

***Kann ich auch ganz persönlich mit Dir Online-Training durchführen, sodass du dich voll und ganz auf mich einstellst und mit mir meine Ziele erreichst?***

**Alex:**

Ja, sehr gerne. Ruf mich dafür am liebsten direkt an und wir vereinbaren ein erstes kostenfreies und unverbindliches Online-Treffen, indem wir uns kennenlernen und alles Weitere besprechen.

Meine Nummer ist 0176/70448239

**Teilnehmer:**

***Wo finde ich weitere Angebote von Dir?***

**Alex:**

Schau am Besten auf meine Homepage.  
Hier ein direkter Link: [www.gesund-mit-alex.de](http://www.gesund-mit-alex.de)  
und hier geht es zur [Kursübersicht](#)

Leider bin ich in meiner Tätigkeit stark eingeschränkt, sodass sich Angebote fast ausschließlich auf Online Kurse beziehen müssen.

Kommst du aus der Region Erfurt, dann besteht die Option eines gemeinsamen Personal Training im Freien!

**Welche Fragen sind noch offen geblieben?**

**Nutze dafür bitte folgende Möglichkeit → [hier klicken](#)**

**Kommst du aus der Region Erfurt, dann besteht die Option eines gemeinsamen Personal Training im Freien!**