

Instructie online training voor deelnemers

Versie 6 april 2020

Leuk dat je meedoet met onze online lessen. Om het allemaal wat makkelijker te maken voor iedereen hebben we wat zaken op een rij gezet waarmee je snel en soepel in onze virtuele omgeving kunt gaan bewegen!

1. Aanmelden voor de online lessen gaat via Virtuagym
2. Onze online lessen kun je prima doen zonder trainingsmaterialen; tips voor alternatieve materialen ontvang je tijdens de les
3. Een matje is aan te bevelen
4. Zorg voor voldoende ruimte om je heen
5. Zet wat te drinken (water) klaar
6. Je ontvangt de link 15 minuten voor de les via Virtuagym in je e-mail inbox.
7. Zorg ervoor dat je e-mail adres klopt en dat je je Virtuagym account zo hebt ingesteld dat je updates over lessen ontvangt
8. Je kunt de les volgen op je telefoon, iPad of computer (Windows 10 of MacOS)
9. Op je telefoon of iPad dien je *vooraf* de Zoom video conference app te installeren via de Play of App store
10. Op de computer wordt je gevraagd bij de eerste keer deelnemen om de Zoom app te installeren
11. Klik op de link uit de e-mail en je komt in de les; je hebt geen Zoom account nodig voor deelname
12. Je microfoon staat direct "open", video moet je zelf aanzetten; je kunt je haar nog even goed doen! Iedereen kan elkaar zien trouwens; houd daar rekening mee
13. Het helpt als de lesgever je goed kan zien. Enkele tips:
 - a. Zorg voor voldoende licht, bij voorkeur van achter de camera/webcam
 - b. Gebruik een statief of houder zodat je de camera kunt richten
 - c. Tegenlicht (licht van achter) zorgt ervoor dat je zelf erg donker wordt
14. Hoe gaat het met de credits?
 - a. Voor bestaande groepsleden: het abonnement is gepauzeerd en april wordt niet geïncasseerd.
 - b. Voorlopig vragen we je te betalen per les. Het aantal lessen dat je meedoet houden we bij en per les incasseren we €7,50.
 - c. Wat we in mei gaan doen communiceren we tegen die tijd
15. Aanwezigheid:
 - a. Als je er toch niet bij kunt zijn, meld je dat ten minste 12 uur voor de les af. Je maakt dan ruimte voor iemand anders
 - b. Als je te laat afmeldt rekenen we de les als aanwezig.

Veel plezier!