

# Fragen und Antworten zum Online Training der Boxschule

## Ich bin Mitglied. Muss ich für ein Online Training zahlen?

Nein! Als Mitglied musst du natürlich für das Online Training nichts extra bezahlen. Du kannst unbegrenzt teilnehmen.

## Ich bin kein Mitglied, was kostet das Training?

Eine einzelne Einheit Zirkeltraining, Pilates, Yoga, Kindertraining oder Kickboxen kostet 5,- €, eine 5er Karte 20,- €. Eine einzelne Einheit Boxen (Schüler und Erwachsene) kostet 9,- €, eine 5er Karte 40,- €. Ein gesamter Monat ohne Begrenzung kostet 69,- €.

## Brauche ich Equipment?

Nein. Die Inhalte all unserer Online Trainings sind so aufgebaut, dass du ohne jegliches Equipment mittrainieren kannst. Falls du aber einen Sandsack zuhause hängen hast kannst du an diesem auch trainieren, der Trainer gibt dafür dann spezielle Anweisungen.

## Brauche ich viel Platz?

Ca. 2m auf 2m sind absolut ausreichend.

## Was brauche ich an Technik?

Internetempfang und entweder ein Smartphone mit Kamera oder einen Laptop oder PC mit Kamera. Viele Sportler spiegeln auch das Smartphone auf ihren Fernseher, damit sie den Trainer auch schön groß sehen. Den Fernseher kann man natürlich auch per HDMI-Kabel mit dem Laptop oder PC verbinden. Damit man z. B. seinen Partner in der gemeinsamen Wohnung nicht stört haben auch einige Sportler während dem Training kleine Bluetooth-Kopfhörer auf.

## Sieht mich der Trainer denn und verbessert er mich? Oder macht er nur sein „Ding“ und wir machen alles irgendwie nach...

Genau DAS ist der Vorteil am Online Live Training: du wirst gecoacht. Sollte dem Trainer ein Fehler oder eine Verbesserung auffallen, dann wird er dich individuell darauf hinweisen und dich durch das Training leiten. Er sieht jeden Sportler an einem großen Bildschirm und beobachtet genau, wie sie trainieren.

## Ich habe noch nie etwas gemacht und bin nicht sonderlich sportlich... ist das Training dann überhaupt was für mich?

Ja aber selbstverständlich!!! In jedem Training heißt es: alles kann - nichts muss. In der Regel werden vom Trainer auch skalierte Varianten vorgeschlagen, und wenn man mal eine Pause einlegt ist das auch gar kein Problem. Die Abläufe und Übungen werden jedes Mal erklärt und Fragen stets ausgeräumt. Einzig das Boxen Technik und Taktik-Training ist den Fortgeschrittenen Boxerinnen und Boxern vorenthalten.

## Welche Stunde ist für welches Alter geeignet?

Das Kindertraining Mittwoch und Sonntag ist für Kinder im Alter zwischen 6 und 8 Jahren. Das Schüler Boxen am Montag, Mittwoch und Freitag ist für Kinder im Alter zwischen 9 und 14 Jahren geeignet. Alle anderen Trainingseinheiten eignen sich ab einem Alter von 14 Jahren.

## Über welches Programm läuft denn dann das Training?

Wir arbeiten mit ZOOM. Es wäre gut, wenn du dich vor dem Training ein wenig mit ZOOM beschäftigst, damit du bei Trainingsbeginn keine technischen Probleme mit Video und Ton hast. Die App über das Smartphone heißt: ZOOM Cloud Meetings. Ein Programm zum Herunterladen für Windows findest du unter <https://zoom.us-zoom.de.uptodown.com/windows> .

## Ich will mitmachen. Wie läuft das jetzt?

Du brauchst einen Account bei Eversports, den Mitglieder der Boxschule Dachau bereits haben. Für Nicht-Mitglieder legen wir einen Account an, dafür benötigen wir lediglich Namen, Vornamen und eMail Adresse. Schicke uns diese per eMail an [info@boxen-dachau.de](mailto:info@boxen-dachau.de). Danach erhältst du eine Einladung per eMail, in der du dir dein Passwort vergeben kannst. Deine Zugangsdaten bestehen somit aus deiner eMail Adresse und dem von dir vergebenen Passwort.

In eine unserer Stunden kannst du dich dann mit diesen Zugangsdaten über folgende drei Möglichkeiten anmelden:

- über unsere Homepage und den dortigen Trainingskalender <https://www.eversports.de/widget/w/2yd42j>
- Über Eversports direkt auf <https://www.eversports.de/s/boxschule-dachau> (die Trainingsstunden findest du dort im Reiter „Klassen“)
- Über die Smartphone App Eversports - Sport Kurse, Fitness Center & Yoga (im AppStore zu finden). Die Boxschule findest du in der App, wenn du bei der Suche BOXEN und beim Ort DACHAU eingibst. Füge dann die Boxschule Dachau über das Herz zu deinen Favoriten hinzu.

Bei Eversports (Homepage oder App) findest du dein gebuchtes Training dann immer in deinem Account unter „Buchungen“. Dort wird auch der Link zum Online Stream über ZOOM immer 15 Minuten vor Trainingsbeginn aktiviert. Klicke vor dem Training auf diesen Link und du wirst automatisch in das Online Live Training via ZOOM weitergeleitet.

## Ja ich bin Mitglied, aber ich weiß meine Zugangsdaten für Eversports nicht mehr...?

Schreib Wimsi eine kurze eMail an [info@boxen-dachau.de](mailto:info@boxen-dachau.de), sie schickt dir eine neue Einladung an deine eMail Adresse.

## Ich habe alles geschafft und bin über meinem Smartphone in dem ZOOM Meeting, allerdings möchte ich das Meeting über meinen Laptop laufen lassen, geht das?

Ja! Tippe auf deinem Smartphone in dem ZOOM Meeting einmal auf das Display, dann erscheint oben mittig ein kleines grünes Schild mit einem Haken drin, daneben steht ZOOM und ein Pfeil nach unten. Tippe hierauf und es öffnen sich die Informationen zu diesem Meeting, auch die **Meeting-ID** und der **Kenncode** für dieses Meeting.

Gehe über deinen Laptop auf die Seite <https://zoom.us/join> . Für das Beitreten über den Laptop benötigst du die Information **Meeting-ID** und **Kenncode** aus deinem Smartphone. Gib beides ein und du bist über deinem Laptop im Meeting.

## Ich bin Mitglied, hab auch über Eversports schon gebucht, aber plötzlich zeigt es mir nur noch an dass ich etwas für das Training bezahlen muss...

Hier liegt ein technisches Problem bei Eversports vor. Melde dich zur Problembeseitigung bitte bei Wimsi per eMail an [info@boxen-dachau.de](mailto:info@boxen-dachau.de), sie wird dir unverzüglich weiterhelfen.