

Woran erkenne ich einen guten ...

virtuellen Sportkurs?

Sie möchten sich mit Online-Videos oder Apps fit halten, wissen aber nicht, wie Sie ein gutes Angebot finden? Diese Fragen sollen Ihnen dabei helfen.

- 1 Findet man Infos zu Namen und Qualifikation der Anbieter bzw. zu Trainern in den Videos?
- 2 Ist erkennbar, für wen das Training geeignet ist und für wen nicht?
- 3 Werden die Übungen verständlich dargestellt?
- 4 Sind Kurse sinnvoll aufgebaut (Aufwärmen, Training, Cool down)?
- 5 Weist der Trainer, die Trainerin auf Verletzungsrisiken hin?
- 6 Werden zu schwierigen Übungen Alternativen angeboten?
- 7 Gibt es allgemeine Informationen zum Training, Trainingszielen und zur Ernährung?