

Häufige Fragen zu den fitbase Onlinekursen



Wie lange dauern die fitbase Onlinekurse?

Die fitbase Onlinekurse haben eine Dauer von 8 bzw. 10 Wochen und für Krankheit, Urlaub etc. gibt es eine zusätzliche Pufferzeit von 4 Wochen. Insgesamt hast Du nach Anmeldung also 12 bzw. 14 Wochen Zugang zu den fitbase Onlinekursen.

Wie viel Zeit brauche ich für eine Kurseinheit?

Grundsätzlich ist je Kurseinheit ein Zeitaufwand von ca. 45–60 Minuten geplant. Die enthaltenen Übungen sind unterschiedlich lang. Plane pro Workout ca. 15–30 Minuten, pro Rückenübung ca. 3–5 Minuten und für Entspannungsübungen ca. 10–15 Minuten ein. Für alle Video- und Audioübungen ist die Länge in der Übungsbeschreibung angegeben.

Was passiert, wenn ich innerhalb der Kurslaufzeit krank werde oder in den Urlaub fahre?

Bei Krankheit, Urlaub etc. kannst Du einfach die 4 Wochen Pufferzeit in Anspruch nehmen. Hierfür musst Du nichts weiter tun und fährst anschließend wie gewohnt mit Deinem fitbase Onlinekurs fort. Solltest Du mit den zusätzlichen 4 Wochen nicht auskommen, kontaktiere uns gerne per E-Mail an onlinekurse@fitbase.de.

Wie erfahre ich, dass die nächste Kurseinheit freigeschaltet wurde?

Die nächste Kurseinheit wird immer montags für Dich freigeschaltet. Damit dies geschehen kann, klick bitte in der vorherigen Kurseinheit auf den **Erledigt-Button**. Sobald eine neue Kurseinheit für Dich freigeschaltet wurde, informieren wir Dich per E-Mail. Ebenso erinnern wir Dich per E-Mail, falls Du den Klick auf den Erledigt-Button mal vergessen haben solltest.

Ich kann/möchte nicht mehr am Onlinekurs teilnehmen.

Wie kann ich mich abmelden?

Wenn Du Deine Kursteilnahme vorzeitig beenden musst/möchtest, klicke in Deinem Profil auf **Profil deaktivieren**. Anschließend erhältst Du einen Bestätigungslink per E-Mail. Deine Daten werden nach 14 Tagen gelöscht. Achtung! Dies ist keine Stornierung. Wenn Du Deinen Kurs stornieren willst/musst, kannst Du kostenfrei innerhalb der ersten 14 Tage von Deinem Widerrufsrecht Gebrauch machen. Schreib uns in diesem Fall bitte eine E-Mail unter Angabe Deines gebuchten Onlinekurses, Namens und Deiner E-Mail-Adresse an onlinekurse@fitbase.de.

Kann ich mir die Kursinhalte downloaden?

Nach jeder Kurseinheit hast Du die Möglichkeit Kursinhalte als PDF herunterzuladen. Den **Download-Link** findest Du jeweils unter dem letzten Reiter der Kurseinheit. Videos und vertonte Übungen können aus rechtlichen Gründen nicht heruntergeladen werden.

Kann ich den Eingangsfragebogen noch einmal ausfüllen?

Solltest Du den Fragebogen zu Beginn des Kurses übersprungen haben, kannst Du diesen unter dem Reiter **Statistik** erneut aufrufen und ausfüllen. Hier siehst Du auch die Auswertung des Fragebogens. Nach der letzten Kurseinheit bekommst Du die Möglichkeit, die Befragung erneut auszufüllen und Deine Ergebnisse mit denen der ersten Woche zu vergleichen.

Wo bekomme ich Unterstützung, wenn ich spezielle Fragen zum Onlinekurs habe?

Bei speziellen Fragen wende Dich gerne per E-Mail an das Support-Team von fitbase unter onlinekurse@fitbase.de. Wir melden uns dann innerhalb von 48 h bei Dir.

Was ist mit dem Datenschutz? Werden meine Daten an Dritte weitergegeben? Welche Daten werden von mir gespeichert?

Für die Registrierung benötigen wir Deinen Vor- und Nachnamen, Deine E-Mail-Adresse und Dein Geburtsdatum sowie ggf. Deine Krankenversicherungsnummer. Diese Daten werden ausschließlich mit Deiner Zustimmung an Deine Krankenkasse weitergegeben. Zusätzlich speichern wir Daten, die Du innerhalb des Kurses freiwillig eingeben kannst. Dazu zählen Fragebögen, Tagebücher- und Barometereinträge. Diese Einträge sind nur für Dich sichtbar. Um den Kursfortschritt und -abschluss bestätigen zu können, speichern wir die abgeschlossenen Kurseinheiten. Die Weitergabe an Dritte erfolgt ausschließlich mit Abschluss einer Auftragsdatenverarbeitungsvereinbarung zwischen uns und unseren Dienstleistern. Dazu zählt unser Serverhoster Hetzner Online GmbH, Deutschland. Nach sechs Monaten ab Deaktivierung des Zugangs werden die Daten anonymisiert und können der teilnehmenden Person nicht mehr zugeordnet werden. Weitere Informationen zum Datenschutz erhältst Du in unserer [Datenschutzerklärung](#).

Meine Übungsvideos laufen nicht einwandfrei, was ist da los?

Unsere Website ist für alle modernen Browser optimiert, bei einigen Browserversionen kann es jedoch passieren, dass Du die Cookies für den Videodienst Vimeo erst manuell zulassen musst. Damit Du die Übungsvideos einwandfrei abspielen kannst, brauchst Du eine stabile Internetverbindung. Wenn Du Videos auf anderen Webseiten ansehen kannst, ist Deine Internetverbindung ausreichend schnell.

Bei weiteren Problemen oder Fragen wende Dich gerne per E-Mail an das fitbase Support-Team unter onlinekurse@fitbase.de. Wir melden uns dann innerhalb von 48 h bei Dir.

Ich erhalte eine Fehlermeldung „Die Seite existiert nicht“.

Was soll ich tun?

Bitte versuch zuerst, die Seite noch einmal neu zu laden und leere den Cache Deines Browsers. Wenn die Seite anschließend nicht korrekt angezeigt wird, kontaktiere bitte unser fitbase Support-Team per E-Mail unter onlinekurse@fitbase.de. Sende, wenn möglich, einen Screenshot der Fehlermeldung und teile uns mit, welcher Link nicht funktioniert. Wir melden uns dann innerhalb von 48 h bei Dir.