

Professionele fitnessless bij jou thuis, live video via internet (ook Wii)!



Met LiveWorkout doe je thuis of op kantoor via internet actief mee aan een groepsles op een fitnessclub. Dat kan via een PC of TV (Wii).

Je wordt live door een professionele instructeur of instructrice begeleid als je een webcam aansluit.

Elke fitnessclub kan meedoen, dus dan heb je de keuze om naar jouw fitnessclub toe te gaan of om thuis aan de les deel te nemen. LiveWorkout is een project van LiveWorkout b.v. en Brevidius MultiMedia Projecten.

Hoe werkt het?

Zet je computer of Wii aan, sluit eventueel je webcam aan en maak verbinding met LiveWorkout:

<http://www.liveworkout.tv>. De Wii versie vind je op

<http://www.liveworkout.tv/wii>

Als je wilt, kun je voor aanvang nog even met de andere deelnemers chatten en dan gaat de groepsles beginnen! Een professionele sport instructeur of instructrice begeleidt vanuit de fitnessclub ook jou en motiveert je tijdens de training.



Voor iedereen!

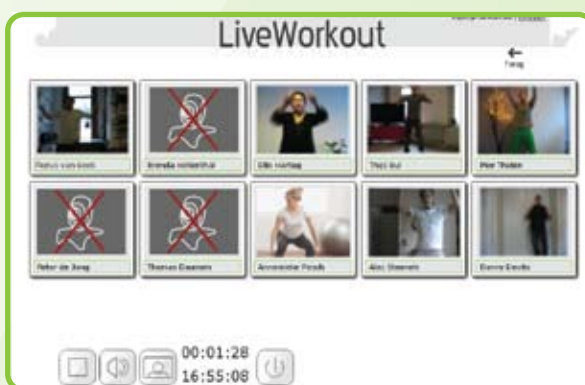
LiveWorkout biedt een laagdrempelige manier om actief te bewegen en is een goede aanvulling op of vervanging van je bezoek aan de fitnessclub. Mensen met een drukke levensstijl of onregelmatige werktijden kunnen nu thuis of op kantoor een les volgen wanneer hen dat beter uitkomt.

Samen!

Voorafgaand aan iedere les en na afloop heb je de mogelijkheid om met de sportinstructeur of instructrice en je medesporters te chatten. Zodra de les begint zie je de instructeur en alleen indien jij dat wenst ziet hij of zij jou ook. Je medesporters zien jou niet, zodat je rustig en ongestoord kan meedoen. Indien je webcam aanstaat en de instructeur je dus kan zien, krijg je tijdens de les aanwijzingen. Dit maakt de les optimaal interactief.

Uitproberen?

> ga naar www.liveworkout.tv voor meer info en een introductie-video. Daar kun je een proefles aanvragen.



Voor elke fitnessclub!

De eerste fitnessclub die meedoet is Action Fitness. Ook andere fitnessclubs kunnen deze extra dienst aan zijn of haar klanten aanbieden! Kijk op www.liveworkout.tv voor meer informatie.

De voordelen op een rijtje:

- 1) Ruim voldoende lessen per week, zodat klanten zelf kunnen kiezen wanneer en waar (thuis of in de gym) ze willen trainen.
- 2) Verschillende niveaus beschikbaar, van licht tot pittige trainingen. Ook voor 50+ is er een speciaal programma beschikbaar.
- 2) Gemiste lessen blijven 24 uur na uitzending beschikbaar, zodat je op je eigen moment alsnog de training kan volgen.
- 3) Voor leden van een bij Live Workout aangesloten fitnessclub bedragen de kosten 9,95 per maand voor 2x online trainen per week!
- 4) Begeleiding en feedback van een professionele fitness instructeur.
- 5) Notificatie mogelijk 30 minuten voor aanvang van de eerstvolgende les.
- 6) De les op TV volgen? Sluit je laptop, PC of Wii aan op je TV en doe mee!