



**LES MILLS**

**LIVESTREAMING GUIDE**

# INHALTE DES GUIDES

## 1. SO WIRD EIN LIVESTREAM ERFOLGREICH UMGESETZT

- 5 SCHLÜSSELFAKTOREN, FÜR EINEN ERFOLGREICHEN LIVESTREAM
- VERBINDUNG HERSTELLEN
- PROFESSIONALITÄT VON KLANG UND SET UP
- GUTE & KLARE ANWEISUNGEN
- ES DREHT SICH ALLES UM DIE MUSIK
- INTERAKTION FÖRDERN

## 2. MUSIKRECHTE

## 3. EMPFOHLENES SETUP

- OPTION 1 – NIEDRIGES BUDGET
- OPTION 2 – MITTLERES BUDGET
- OPTION 3 – HOHES BUDGET

# 1. SO WIRD EIN LIVESTREAM ERFOLGREICH UMGESETZT

Livestreaming ermöglicht es, LES MILLS Kurse an Studiomitglieder zu übertragen, egal wo sie sich befinden. Studios und Instruktor können entweder ein Streaming-"Studio" im Kursraum einrichten oder der Instruktor eines Studios kann den Livestream direkt von zu Hause aus übertragen.

LES MILLS Classes, die per Livestream übertragen werden, bieten Studiomitgliedern eine Möglichkeit, sich fit zu halten und mit anderen in Kontakt zu bleiben, auch wenn sie nicht am live im Studio sein können. Aus unseren eigenen Erfahrungen wissen wir, dass ein qualitativ hochwertiger Livestream den Kontakt zwischen Instruktoren und Teilnehmern und somit auch die Bindung ans Studio eher fördert, als herkömmliche Workouts für Zuhause.





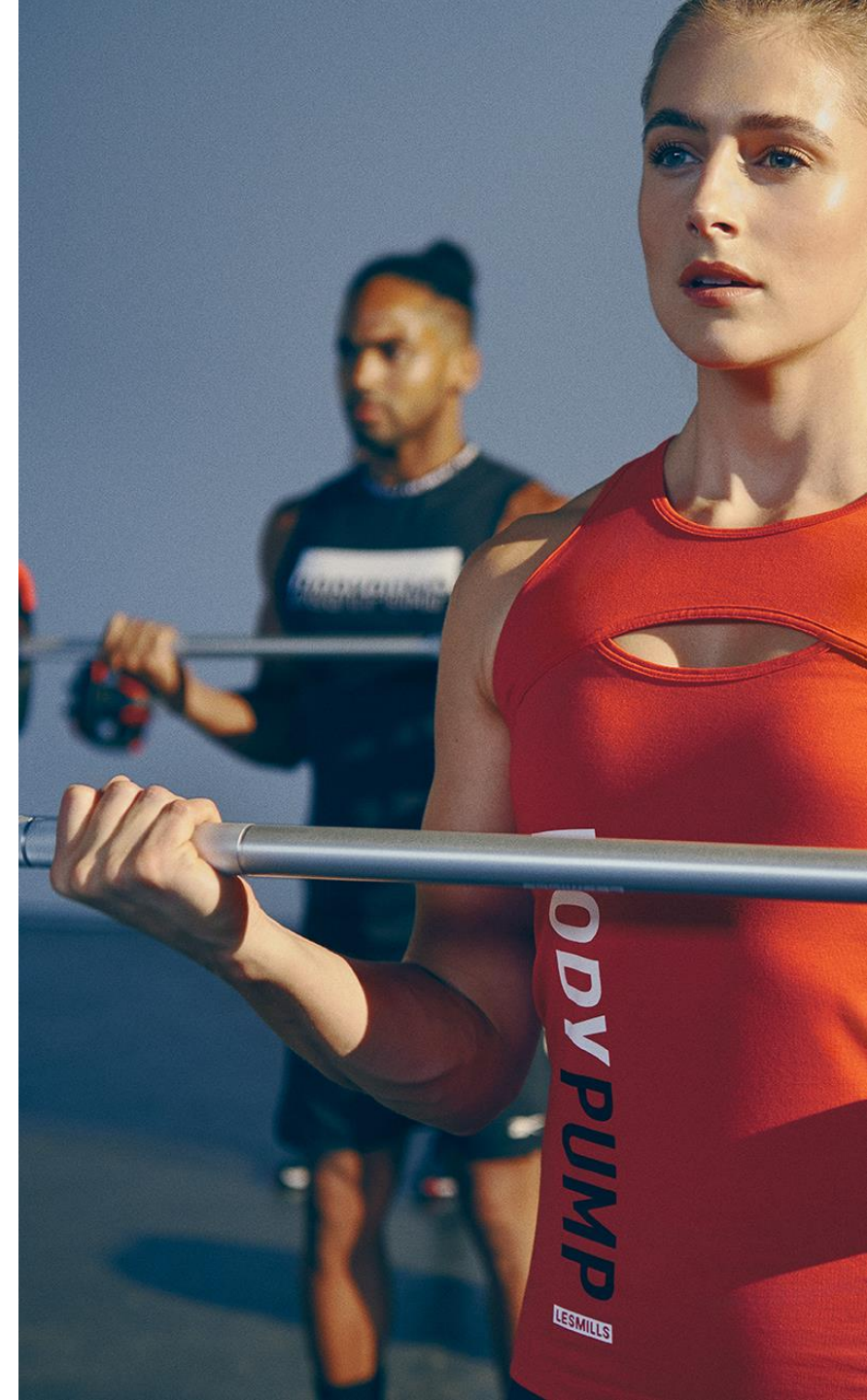
# 5 SCHLÜSSELFAKTOREN, FÜR EINEN ERFOLGREICHEN LIVESTREAM

- Verbindung
- Bild- & Tonqualität
- Anweisungen & Cueing
- Musik
- Engagement

# VERBINDUNG HERSTELLEN

Ein Livestream braucht eine gute Internetverbindung. Es sollte kein oder nur minimales Buffering auftreten, keine Einbrüche in der Audio- oder Videoqualität vorkommen und Verzögerungen bei der Übertragung zwischen Instruktor und Teilnehmern sollten vermieden werden. Wir haben ein paar Tipps zusammengestellt, die auf unseren eigenen Erfahrungen mit Livestreaming basieren, um sicherzustellen, dass der Livestream die bestmögliche Qualität bietet:

1. Wenn möglich, sollte ein Kabel verwendet werden, um das Gerät, über das der Livestream aufgenommen werden soll (wir empfehlen einen Laptop) mit dem Internet zu verbinden. Es sollte sich nicht auf eine WLAN-Verbindung verlassen werden. Dafür eignet sich ein Ethernet-Kabel, um das Gerät mit einem Modem zu verbinden. Dies gewährleistet die schnellste und stabilste Internetverbindung, die möglich ist.
2. Alle Anwendungen auf dem Gerät sollten geschlossen werden. Die Übertragung eines Livestreams benötigt viel Leistung und Kapazität des jeweiligen Geräts. Daher sollten alle anderen Fenster, Programme und laufenden Downloads auf dem Gerät geschlossen werden. Zusätzlich empfehlen wir, alle anderen Geräte, die mit dem Internet verbunden sind, zu trennen, um Buffering zu vermeiden.
3. Vorher sollte alles einmal getestet werden. Livestreaming erfordert eine Reihe von Tools - ein Gerät zum Übertragen, ein Mikrofon, ein Lautsprecher, eine Internetverbindung, ein Gerät, um die Musik abzuspielen usw. Vor jedem Livestream sollte jedes Element einzeln getestet werden und dann noch einmal alle zusammen. Wenn ein Element ausgetauscht werden muss, muss sichergestellt werden, dass vor dem nächsten Livestream alles erneut einzeln und zusammen getestet wird.





# PROFESSIONALITÄT VON KLANG UND SET UP

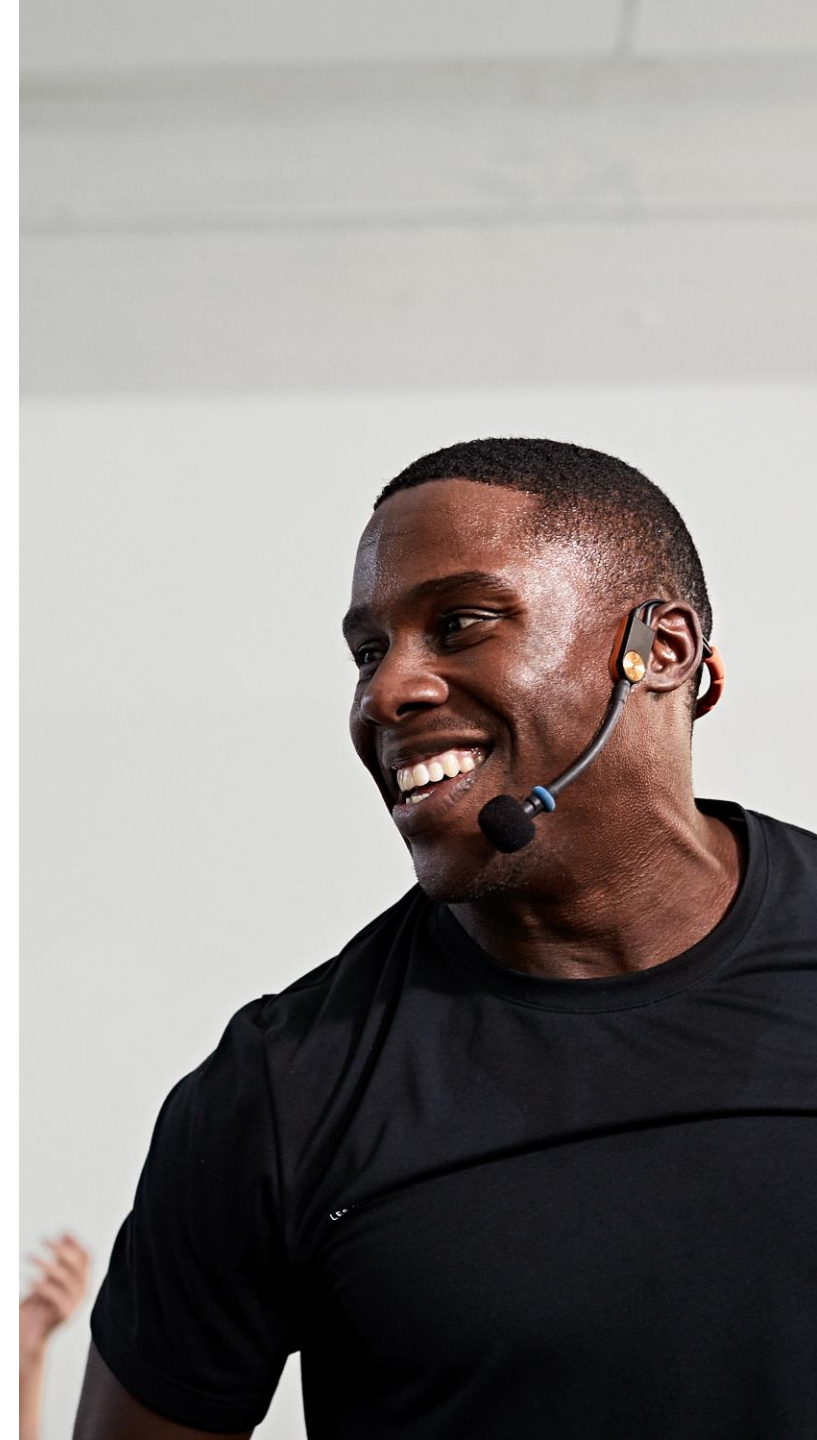
Ein Livestream muss gut aussehen, damit die Teilnehmer das Gefühl haben, mit dem Instruktor im Raum zu sein. Hier sind einige Tipps, wie man einen Livestream gut aussehen lässt:

1. **Eine gute Webcam.** Die im Gerät eingebaute Kamera ist möglicherweise nicht die beste, die es gibt.
2. **Genügend Platz.** Es ist wichtig, dass der Instruktor einen geeigneten Ort mit ausreichend Platz hat, an dem er seinen Livestream durchführen kann. Am Anfang des Livestreams sollte für die Teilnehmer verdeutlicht werden, wie viel Platz die für die Class benötigen, denn genug Platz ist wichtig, um den Livestream sicher und ohne Störungen durchführen zu können.
3. **Im Bild bleiben.** Der Instruktor sollte darauf achten, dass er zu jeder Zeit im Bild bleibt. Der Instruktor sollte von seiner Position aus sehen können, ob er in seiner Position im Bild zu sehen ist. Der Körper sollte während des gesamten Livestreams von Kopf bis Fuß im Bild zu sehen sein. Dafür sollte bereits vor dem Stream die Positionierung der Kamera überprüft und bedacht werden, dass auch bei Sprüngen und Übungen auf dem Boden, wie Burpees, Crunches etc. der gesamte Körper im Bild zu sehen ist. Wenn der Instruktor in die Nähe der Kamera kommt, um z.B. den Chat zu lesen, sollte er darauf achten, dass er in der Kamera bleibt. Ansonsten sollte alles, was im Bild oder im Hintergrund ablenken könnte, entfernt werden.

# GUTE & KLARE ANWEISUNGEN

Ein Gruppenfitnesskurs ist nur so gut, wie der Instruktor, der ihn leitet. Diese Tipps unterstützen bei einer klaren Kommunikation:

1. **Mikrofon testen.** Ein Livestream aus einem Fitnessstudio ist anders, als aus einem Wohnzimmer. Um den Sound anzuhören und zu checken kann man vorher eine Testaufnahme machen. Je nach Setup und Echo oder Hall in dem Raum kann das Mikrofon nach oben oder unten optimiert werden.
2. **Extra Anweisung und spezielle Cues.** Der Instruktor muss im Hinterkopf behalten, dass die Teilnehmer allein in ihrem Raum und nicht in einer Gruppe trainieren. Ohne Menschen um sie herum, die alle die gleichen Bewegungen machen, brauchen sie vom Instruktor zusätzliche Anweisungen und noch mehr Motivation.
3. **Mikrofon, das zum Programm passt.** Die Einstellungen für das Mikrofon können anders sein, als die Einstellungen, die Instruktoren im Studio verwenden. Es könnte an der Kleidung reiben oder sogar abfallen. Das Mikrofon sollte daher vorher beim Training getestet werden, um sicherzugehen, dass es während des Livestreams hält.





# ES DREHT SICH ALLES UM DIE MUSIK

Ein wichtiger Teil eines jeden guten Workouts ist die Musik. Hier sind einige Tipps, um sicherzustellen, dass die Teilnehmer mit den besten Beats trainieren.

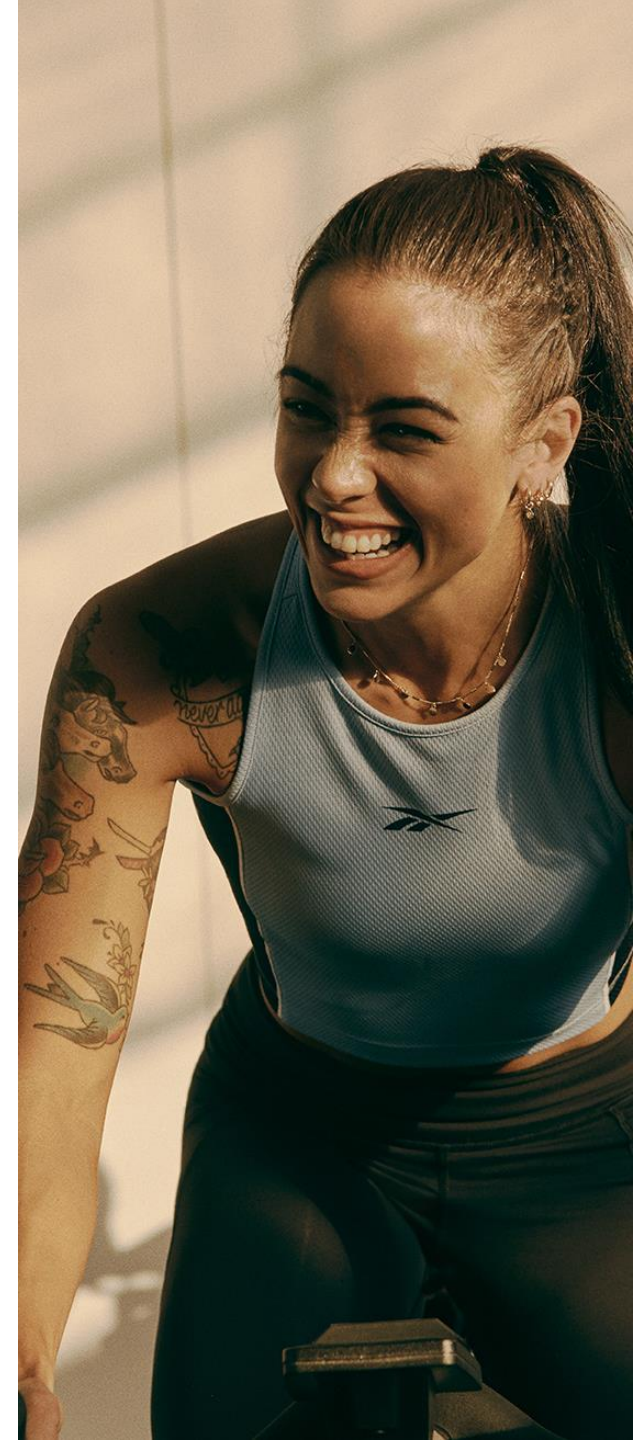
- 1. Verwendung von zwei Musik-Streams.** Wir haben anhand unserer eigenen Livestreams festgestellt, dass der Versuch, die Musik mit dem Livestream zu übertragen, indem sie nur im Raum abgespielt wird, zu einer schlechten Klangqualität führt. Die beste Klangqualität erreicht man, wenn die Musik über eine Livestreaming-Software separat gestreamt wird (mit der Einstellung "Computer-Audio freigeben/Share Computer Audio"). Dabei kann die Musik für den Instruktor separat abgespielt werden, entweder über Bluetooth-Kopfhörer oder leise im Raum, so dass nur der Instruktor sie hören kann. Alle Informationen und verschiedene Möglichkeiten dazu sind bei den jeweiligen Streaming-Plattformen zu finden, die das Studio nutzt.
- 2. Verwenden der richtigen Musik.** Livestreaming von LES MILLS Kursen sollte mit offizieller LES MILLS Cover Musik durchgeführt werden, es sei denn, das Studio verfügt über die erforderliche lokale Musiklizenz zur Verwendung von Originalaufnahmen der Künstler (eher unwahrscheinlich). Die jeweilige Release wird sich mit der Cover Musik ein wenig anders anfühlen, daher sollte der Instruktor vorher damit üben, um neue Musikelemente identifizieren zu können. Wenn der Instruktor mehrere Releases mit Cover Musik besitzt, kann er sich aus denen eine Wiedergabeliste aus verschiedenen Releases zusammenstellen, wie er es auch bei Live Classes machen kann.
- 3. Tonpegel testen.** Ähnlich wie beim Testen des Mikrofonpegels sollte die Musik so ausbalanciert sein, dass sie laut genug ist, um die Teilnehmer zu motivieren, aber nicht so laut, dass sie die Anweisungen übertönt. Auch hier kann man einige Testaufnahmen machen und die Lautstärke der Software mit der die Musik abgespielt wird so ändern, bis die richtige Balance gefunden ist.



# INTERAKTION FÖRDERN

Der Instruktor ist vielleicht nicht körperlich mit den Teilnehmern in einem Raum, aber es gibt verschiedene Tricks, mit denen sie motiviert werden können und wie die Interaktion zwischen Instruktor und Teilnehmern gefördert werden kann. Mit diesen Tipps bekommen die Teilnehmer das bestmögliche Ergebnis:

- 1. Es gibt zwei Möglichkeiten, um mit Teilnehmern zu interagieren.** Je nach Streaming-Software kann im Stream auf zwei Wegen kommuniziert werden. Das ermöglicht, dass live Gespräche mit den Teilnehmern geführt werden können und ist ein großartiger Weg, das Coaching-Element *Connecting* zu bedienen und das Trainingserlebnis zu verbessern. Der Instruktor kann Fragen stellen und auf den Chat verweisen oder einfach vor und nach der Class ein bisschen mit den Teilnehmern chatten, um ein besseres Gemeinschaftsgefühl zu schaffen. Für noch mehr Interaktion kann der Instruktor die Teilnehmer dazu auffordern, ihre Kameras einzuschalten. Das wird dem Instruktor mehr Energie für die Class geben, wenn er seine Teilnehmer sehen kann und er den ein oder anderen durch seine Cues korrigieren und ermutigen kann.
- 2. Veranstaltung einer Q&A-Runde.** Mit am erfolgreichsten sind unsere Q & A-Sessions am Ende eines Livestreams. Hier bekommen die Teilnehmer die Möglichkeit, Fragen zu stellen und nützliche Antworten zu erhalten oder sich auch Antworten zu Fragen von anderen Teilnehmern anzuhören. Wir empfehlen, kurze Frage-und-Antwort-Sessions, entweder mit den beiden zur Verfügung stehenden Kommunikationskanälen der Software oder der Chat-Funktion, anzubieten.
- 3. Livestream bewerben.** Die beste Teilnahme und der höchste Mehrwert werden erreicht, wenn die Teilnehmerzahlen getrackt werden und das Angebot des Studios und die Zeiten des Livestreams auf die Bedürfnisse der Mitglieder angepasst wird. Es sollte überprüft werden, ob die Programme und Zeiten der Livestreams zu den Wünschen der Mitglieder passen und zusätzlich kann um Feedback von den Teilnehmern gebeten werden, um den nächsten Livestream noch besser zu gestalten. Dafür können einfache Tools wie Mailings, Social Media Kanäle und die Website des Studios genutzt werden, um alle Studiomitglieder über das Livestream-Angebot in dem Studio auf dem Laufenden zu halten.





## 2. MUSIKRECHTE

Jedes Studio ist selbst dafür verantwortlich zu prüfen, ob entsprechende Lizenzen Livestreaming abdecken.

Jedes Studio zahlt eine Gebühr an die GEMA, um sicherzugehen, dass die Rechte der Interpreten gewahrt werden. Das tun sie für das komplette Studio. Sowohl für die Beschallung der Trainingsfläche, als auch für den Kursraum. Das Studio muss seinen Kontakt bei der GEMA kontaktieren und überprüfen, ob die bisherige Vereinbarung Livestreaming abdeckt. Viele Studios haben sich während der Coronakrise bereits erkundigt. Leider kann LES MILLS die regulären Releases nicht generell zum Streaming freigeben, da jedes Land spezifische Vereinbarungen mit der Musikindustrie hat.

In einige Plattformen, die international agieren, sind sogenannte CONTENT BLOCKER integriert, die eine Tonspur dann sperren, wenn lizenzrechtlich geschützter Inhalt erkannt wird. Daher empfehlen wir ausschließlich LES MILLS Cover Musik zu verwenden, um das Sperren deines Streams zu vermeiden.

Aktuell bieten wir Cover Musik für BODYBALANCE, BODYPUMP, BODYCOMBAT, BODYATTACK, CXWORX, RPM, SH'BAM und LMI-STEP an. Im nächsten Schritt produzieren wir Cover Musik für LES MILLS BARRE, LES MILLS SPRINT und LES MILLS GRIT.

Leider können wir aktuell keine Cover Musik für BODYJAM & LES MILLS TONE anbieten.

Bis die Musik für LES LES MILLS GRIT so weit ist, können natürlich die Workouts mit lizenzfreier Originalmusik verwendet werden, die so lange auf Youtube zu finden sind, bis in allen Ländern die Studios wieder geöffnet sind.

**Zu beachten:** Jedes Land hat seine eigenen Vorgaben und Richtlinien bezüglich Livestreaming und Musikrechte. Informationen in diesem Guide sind nicht gleichzusetzen mit einer rechtlichen Absicherung. LES MILLS übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch Handlungen entstanden sind, die auf diesem Guide basieren.

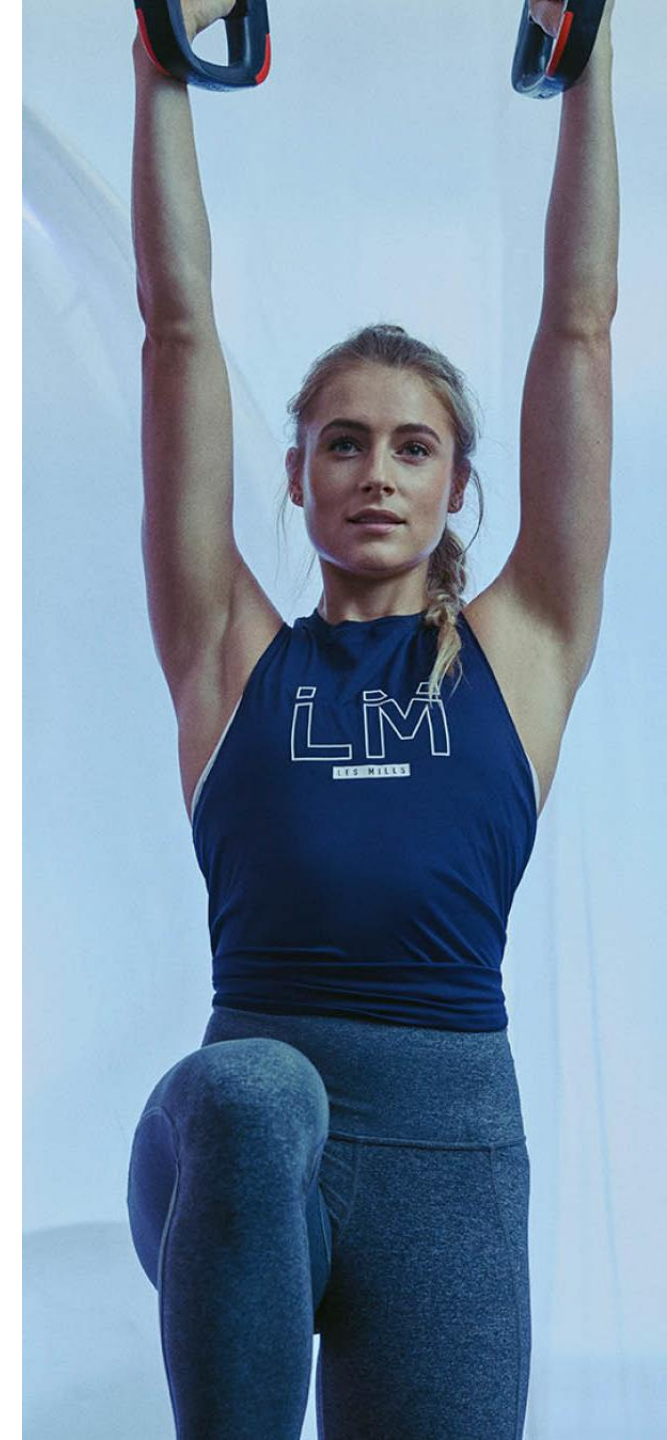
# 3. EMPFOHLENES SETUP

Es gibt eine Vielfalt an Tools und Geräten, die für Livestreaming verwendet werden können. Dabei kann es schwer sein, das Beste herauszufinden. Wir haben verschiedene Tests bezüglich Livestreaming gemacht und haben ein paar Empfehlungen zusammengestellt, an sich Studios und Instrukturen orientieren können.

Welches Gerät genutzt wird hängt davon ab, von wo der Livestream übertragen wird, welches Budget dafür vorhanden ist hat und wie technikaffin das Studio und der Instruktor ist. Aber keine Sorge, die Einrichtung eines Livestreams ist ganz einfach!

Im Folgenden haben wir 3 Optionen aufgelistet, die ein SetUp aufteilen in:

- Option 1 – Geringes Budget
- Option 2 – Mittleres Budget
- Option 3 – Hohes Budget





## OPTION 1 – GERINGES BUDGET

Man braucht nicht viel, um ein einfaches Setup für einen Livestream von zu Hause aus umzusetzen. Bas Hollander gibt in seinem Video (Englisch) wertvolle Tipps, wie die Kosten und das Equipment, das für einen Livestream benötigt werden, auf ein Minimum beschränkt werden können.

### Das wird benötigt:

- Anleitung für eine Livestreaming-Plattform
- Laptop/Handy/Tablet
- Bluetooth Mikrofon
- Eine gute Internetverbindung
- Wenn die Kamera an dem Gerät nicht die beste Qualität liefert, kann eine externe Kamera aushelfen. Diese müssen nicht zwingend die teuersten sein, dennoch solltest auf eine gute Auflösung geachtet werden.

# OPTION 2 – MITTLERES BUDGET

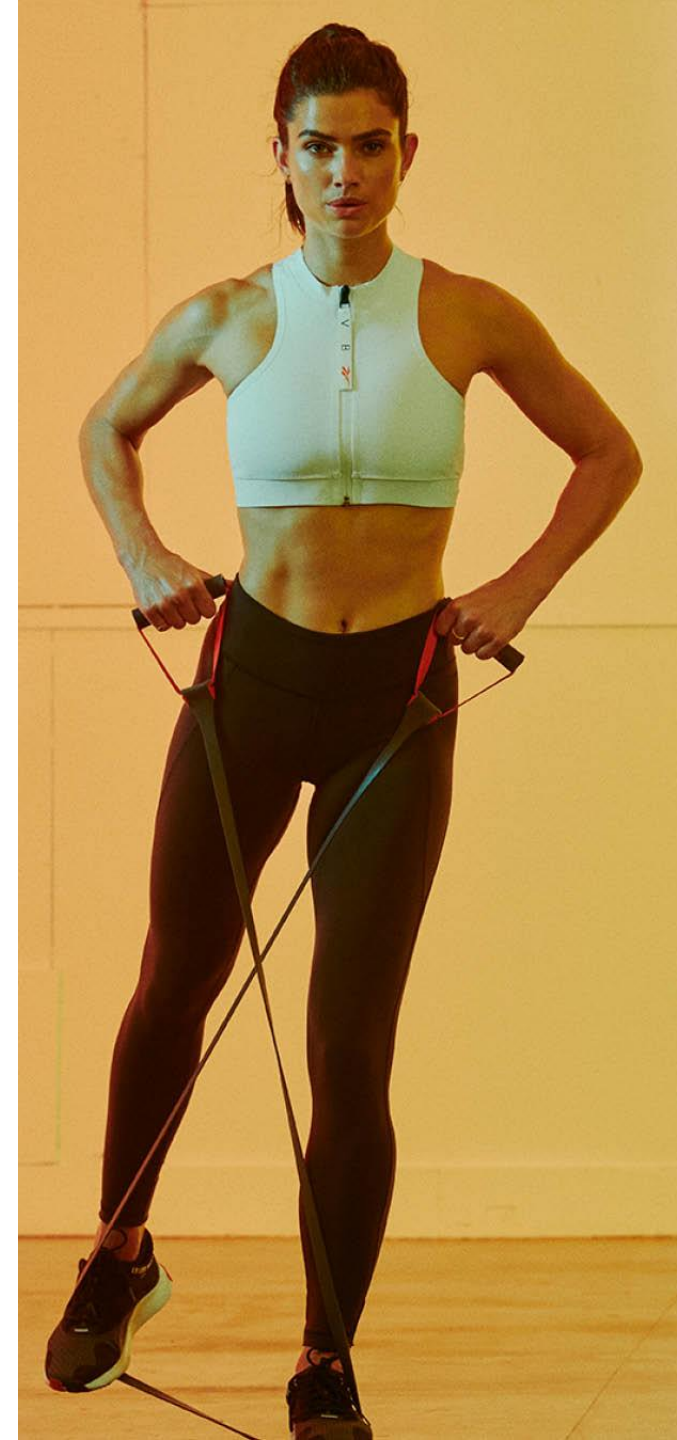
Wenn der Livestream vom Studio aus übertragen wird, und ein qualitativ hochwertigeres Setup gewünscht ist, kann man die Einrichtung wie folgt gestalten:

- Zugang zu einer Streaming-Plattform
- Laptop - dieser muss einigermaßen neu sein
- gute Internetverbindung
- Bluetooth-Mikrofon oder Headset
- Audio-Mixer
- Vorhandenes Soundsystem im Studio
- externe Webcam, um die Bildqualität zu verbessern, oder eine vorhandene Digitalkamera verwenden, falls das Studio eine besitzt.
- Um eine externe Kamera am besten über HDMI anzuschließen, benötigen Sie den Elgato Cam Link oder Ähnliches, um die Webcam an das Laptop anzuschließen

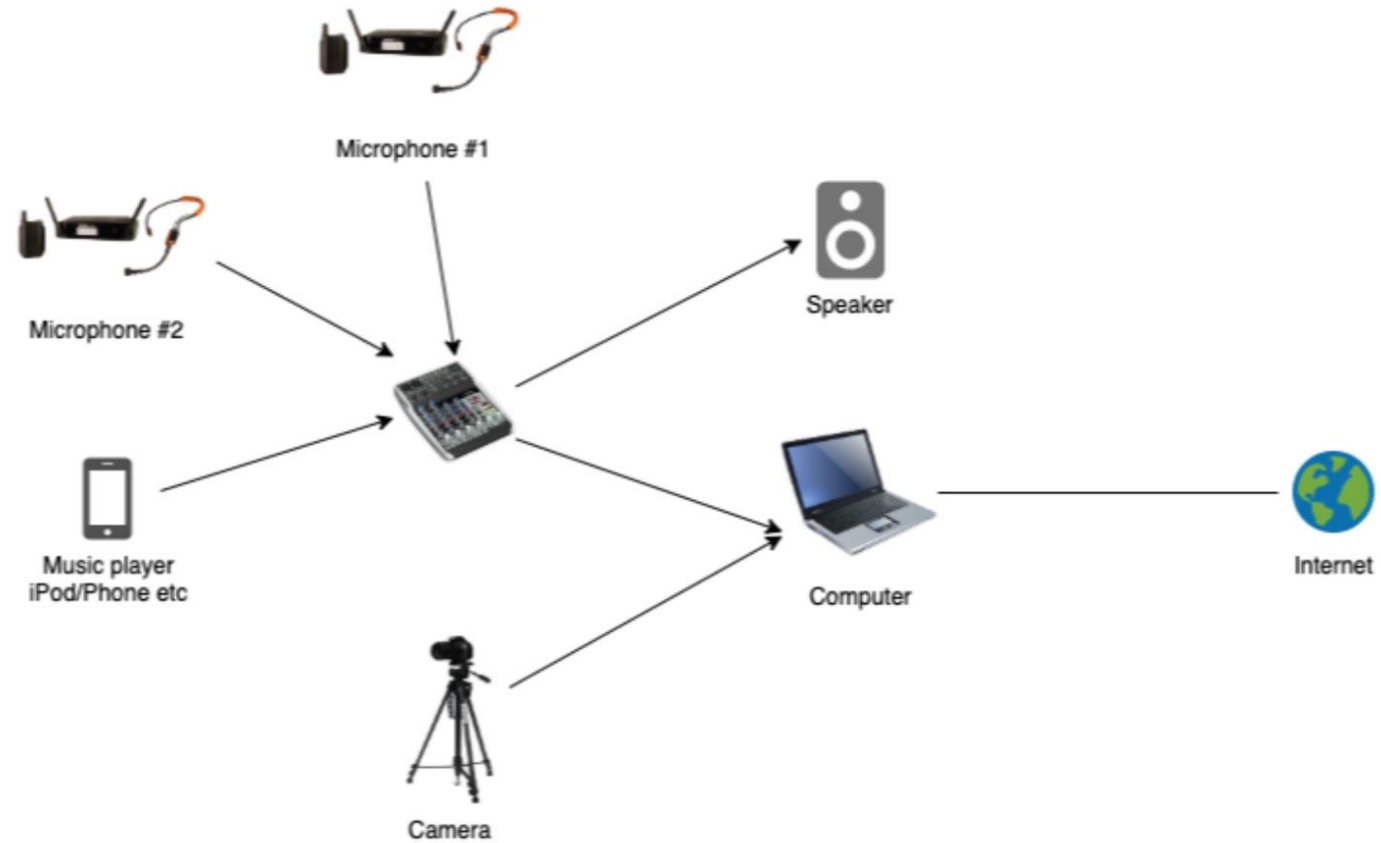
Audio-Qualität: Unserer Erfahrung nach ist die Audioqualität für die Mitglieder noch wichtiger als die Bildqualität. Wenn ein Livestream-Video hakt, kann das Mitglied oft so lange weitermachen, wie die Audio-Qualität gut zu verstehen und ununterbrochen bleibt.

Durch Hinzufügen eines Audiomixers kann die Balance zwischen Mikrofon und Musik gesteuert werden, bevor das Mikrofon mit der Streaming-Plattform verbunden wird, um den Livestream zu übertragen. Mit einem Audiomixer kann gesteuert werden, welche Audiodaten mit im Raum abgespielt werden, unabhängig davon, welche Audiodateien für den Livestream über den Computer gesendet werden. Dies ist der beste Weg, um einen großartigen Ton zu übertragen und gleichzeitig einfach und zuverlässig zu arbeiten.

**LES MILLS**



# MÖGLICHES SETUP FÜR OPTION 2





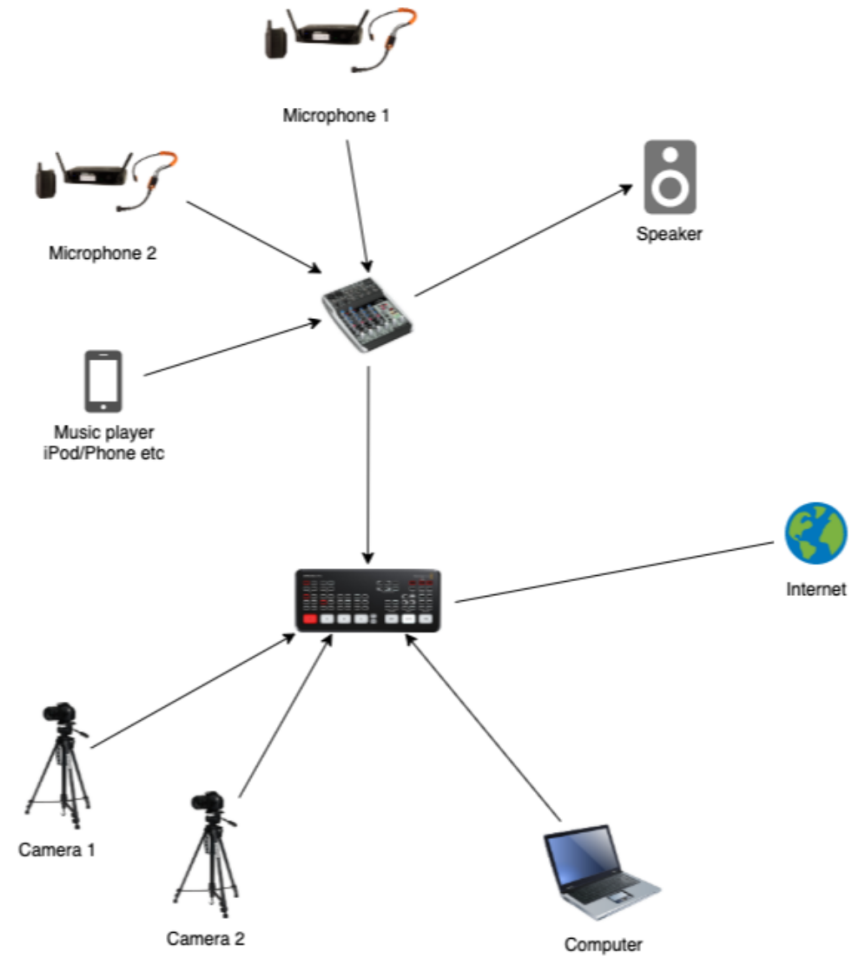
## OPTION 3 – HOHES BUDGET

Wenn Sie als Studio langfristig in Livestreaming investieren möchten, sollte es im Studio einen Raum geben, in dem ein dauerhaftes Livestreaming-Studio eingerichtet werden kann. Das Setup dafür könnte so aussehen:

- Zugang zu einer Streaming-Plattform
- Laptop
- Gute Internetverbindung
- Headset
- Audiomixer (siehe Anmerkung oben, bezüglich der Vorteile der Nutzung eines Audiomixers)
- Soundanlage im Studio
- DSLR- oder Videokamera mit hoher Qualität. Wir haben unsere Tests zum Beispiel mit der Sony Alpha A7 iii gemacht.
- Um eine externe Kamera am besten über HDMI anzuschließen, wird der Elgato Cam Link oder Ähnliches benötigt, um die Webcam mit dem Computer zu verbinden.
- Zusätzliche LED-Beleuchtung
- Mischpult für die Videoproduktion

Der große Schritt in diesem Setup besteht in der anpassungsfähigen, qualitativ hochwertigen Videoaufnahme, die durch die verschiedenen Lichtquellen und Belichtungen besser funktioniert und mehr Kontrolle und Flexibilität durch z.B. Wechselobjektive bietet. Dazu gehört auch ein Videoproduktionspult und darüber hinaus besteht die Möglichkeit, mehrere Kameras und eine Reihe von Livestream-Tools einzusetzen.

# MÖGLICHES SETUP FÜR OPTION 3





# LIVESTREAMING NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Fitnessstudios, die derzeit für die Nutzung von LES MILLS Programmen (offizielle Partnerstudios) lizenziert sind und ihre zertifizierten LES MILLS Instruktoren erhalten ein vorübergehendes und widerrufbares Recht für das Streamen von LES MILLS Classes gemäß folgender Bedingungen:

- Instruktoren dürfen nur LES MILLS Kurse via Livestream übertragen, wenn (i) sie für das jeweilige Programm zertifiziert sind und (ii) ihre Class im Namen eines lizenzierten Studios übertragen.
- Lizenzierte Studios dürfen LES MILLS-Programme nur per Livestream übertragen, (i) wenn der jeweilige Standort des Studios die Lizenz innehat, (ii) wenn der Kurs von einem zertifizierten LES MILLS Instruktoren übertragen wird, der in dem Studio unterrichtet, (iii) wenn die Teilnehmer, an die der Kurs gestreamt wird, registrierte Mitglieder des Studios sind (z.B. über einen Login oder innerhalb einer privaten Gruppe). Livestream-Kurse dürfen nicht an die breite Öffentlichkeit übertragen werden.
- Lizenzierte Fitnessstudios dürfen Livestream-Classes NICHT aufzeichnen oder nach dem Livestream zu irgendeinem Zeitpunkt zur Wiedergabe zur Verfügung stellen.
- Soweit erforderlich, sind die lizenzierten Fitnessstudios für die Sicherung und Bezahlung von erforderlichen Musiklizenzen der Organisation, der Nutzungsrechte oder einer anderen Einrichtung in Bezug auf ihre Livestream-Classes verantwortlich.
- Die lizenzierten Fitnessstudios sind für die Einhaltung der Nutzungsbedingungen und die Zahlung der Gebühren für die von ihnen gewählte Livestreaming-Plattform (falls zutreffend) verantwortlich.
- Die lizenzierten Fitnessstudios stellen sicher, dass eine angemessene Versicherung zur Deckung des Livestreamings (einschließlich etwaiger körperlicher Verletzungen der Teilnehmer) besteht.
- Die lizenzierten Fitnessstudios und Instruktoren sind für die Einhaltung aller Gesetze und Bestimmungen verantwortlich, die für Livestream-Classes gelten könnten.
- Für die lizenzierten Fitnessstudios fallen während einer ersten Pilotphase von drei Monaten ab dem oben genannten Datum keine Gebühren an; danach können Gebühren für das Livestreaming von LES MILLS-Programmen anfallen.
- Das Recht auf Livestream-Classes ist eine Erweiterung der bestehenden Vereinbarungen mit lizenzierten Fitnessstudios und Instruktoren. Die Bestimmungen und Bedingungen, die in solchen bestehenden Vereinbarungen für Programme und Kurse gelten, gelten auch für Livestream-Classes (es sei denn, der Kontext erfordert etwas anderes).
- LES MILLS kann das Recht für Livestreaming von LES MILLS-Programmen (oder bestimmter LES MILLS-Programme) jederzeit und ohne Vorankündigung widerrufen.

Alle weiteren Informationen finden Sie unter [www.lesmills.com/de/livestreaming](http://www.lesmills.com/de/livestreaming) oder kontaktieren Sie uns unter [info@lesmills.de](mailto:info@lesmills.de) oder wenden Sie sich an Ihren zuständigen Regional Manager

**LES MILLS**