



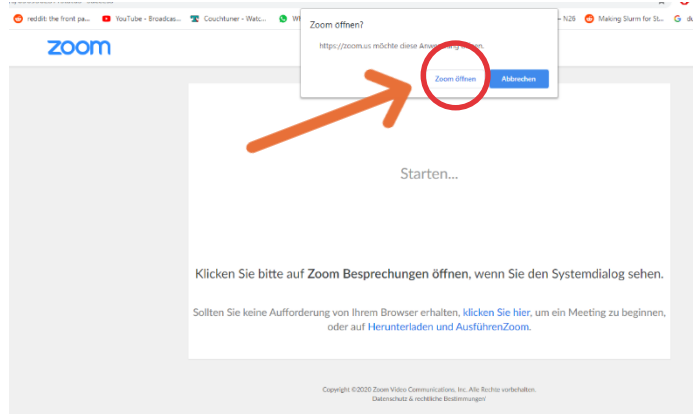
SPORTUNION FAVORITEN LIVE-TRAINING

Was brauche ich, um am Live Training teilnehmen zu können?

- Eine stabile Internetverbindung! Das heißt eine gute Wlan oder Lan Verbindung. Mit mobilen Daten ist die Teilnahme nicht zu empfehlen
- Einen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone
- Webcam und oder Mikro sind für dein Training nicht erforderlich
- Sportbekleidung
- Je nach Einheit eine Matte, einen weichen Untergrund, wie zum Beispiel einen Teppich oder Decke, einen Sessel, etc.
- Einen Platz in der Wohnung von etwa 2x2 Meter.

Wie kann ich am Live-Training teilnehmen?

- Gebraucht wird die **Zoom App**. Link: <https://zoom.us/> . Die App gibt es für alle gängigen Betriebssysteme. Bitte dafür in den App Store oder Play Store gehen, um die App kostenlos herunterzuladen.
- Du kannst zusätzlich einen Zoom Account anlegen, dies ist allerdings nicht notwendig um an den Live-Trainings teilzunehmen. Das Anlegen eines Basic Accounts ist kostenlos.
- Für die Teilnahme klicke einfach 5 Minuten vor dem Start der Einheit auf den Link in unserem Stundenplan.
- Es wird sich nun eine Seite öffnen. Klicke hier, dass die Zoom App verwendet werden soll.



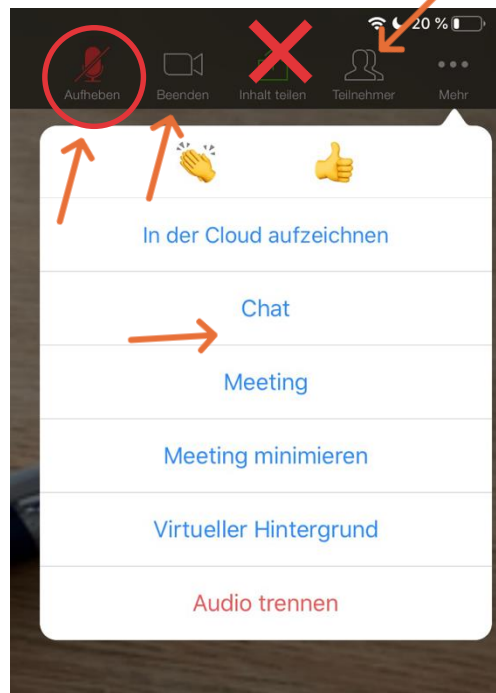
Regeln während des Live-Trainings!

- Super! Du hast es geschafft und bist nun im Zoom Live-Training dabei! So sollte es jetzt aussehen:



- In der Mitte des Bildschirms siehst du dein Trainerin/ deinen Trainer.
- In der schwarzen Leiste siehst du ein rot durchgestrichenes Mikrofon. Diese Leiste kann je nach Endgerät oben oder unten am Bildschirm sichtbar sein.

- Das Mikrofon bedeutet, dass du „stumm“ geschaltet bist. Dies muss auch die ganze Zeit so bleiben, da sonst deine Geräusche das Training stören würden!
- Wenn du mit deiner Trainerin kommunizieren möchtest kannst du dies über den Chat machen. Siehe Screenshot.
- Neben dem Mikrofon siehst du ein Kamera Symbol. Hier kannst du entscheiden, ob man dich während des Trainings sehen kann oder nicht. Wenn dieses Symbol durchgestrichen ist, ist die Kamera abgedreht. In unserem Screenshot ist die Kamera aufgedreht und der Ton abgedreht.
- Auf das nächste Symbol „Inhalt teilen“ bitte NICHT klicken! Hier kannst du deinen aktuellen Bildschirm teilen. Dies ist für das Live-Training nicht notwendig!
- Mit einem Klick auf das „Teilnehmer-Symbol“ siehst du, wie viele Personen gerade am Training teilnehmen.
- Du kannst auf deinen eigenen Namen klicken, Umbenennen auswählen und deine Mitgliedsnummer einfügen. So hilfst du uns die Kontrolle schneller durchführen zu können.
- Dies sind die Hauptfunktionen. Du solltest diese VOR dem Training einstellen und NICHT mehr umstellen!
- Abschließend die Information: Du kannst von der Sitzung entfernt werden, sobald du die Stummschaltung aufhebst und damit das Training stören würdest.



Sicherheitshinweis!

Die Teilnahme am Training findet auf deine eigene Gefahr und Haftung statt! Achte darauf, dass du, je nach Einheit, zumindest 2x2 Meter Platz hast. Prüfe ob du, Arme und Beine ungehindert in alle Richtungen bewegen kannst. Du befindest dich nicht im Turnsaal! Parkett und Fliesenböden können sehr rutschig sein. Teste deine Matte/deinen Teppich/deine Decke, bevor du sie während des Trainings verwendest. Denke auch an passende Sportkleidung!

Das Team der Sportunion Favoriten wünscht dir viel Spaß beim Trainieren!