

Hallo liebe Sportbegeisterte des TSV Barrien,

die Corona-Pandemie hat uns, nach Monaten der Lockerung im Sommer nun wieder neue Einschränkungen beschert. Dies hat auch zur erneuten Schließung der Sportstätten geführt. Für mich persönlich heißt es jetzt, nach Alternativen und neuen Möglichkeiten der sportlichen Betätigung zu suchen. Ist es doch in dieser Zeit besonders wichtig einen Ausgleich mit Sport und Bewegung zu haben. Ich bin überzeugt vielen von Euch geht es genauso, weshalb ich Euch ein vielfältiges Fitnesstraining per Video (Zoom-Meeting) zu Hause anbieten möchte.

Die Übungsstunden beginnen jeweils montags um 19:00 Uhr und samstags um 17:00 Uhr.

Alle sind herzlich eingeladen dabei sein und diese neue Form der Übungsstunde zu probieren.

Wie funktioniert das Ganze und was benötigt Ihr um daran teilzunehmen!

Ich werde mit Hilfe der Online-Meeting-Software *Zoom* eine Online-Sportstunde (60 min) geben.

Um daran teilzunehmen benötigt ihr die Software/App *Zoom Cloud-Meeting* auf eurer Hardware. Als Hardware kann ein Windows-PC/Notebook, jedes Apple-Gerät (IMac/iPAD/iBook/iPhone) oder auch Android-Gerät (Tablet/Notebook/Smartphone) genutzt werden. Um gut zu sehen was ich zeige, empfiehlt es sich, natürlich einen möglichst großen Bildschirm zu verwenden. Super wäre ein Beamer .

Eure Hardware/Gerät sollte zwingend einen Lautsprecher besitzen um mich auch zu hören. Eine Webcam und Micro wären auch sinnvoll damit ich euch bei Bedarf ebenfalls sehe und höre, **ist aber nicht zwingend notwendig**. Die eigentliche Trainingsstunde ist jedoch ein Monolog von meiner Seite, da man mich nicht versteht wenn alle gleichzeitig sprechen könnten.

Um teilzunehmen müsst ihr zuerst (wenn nicht bereits geschehen) die Software/App Downloaden/laden und installieren.

Die App *ZOOM Cloud Meeting* findet ihr für Apple-Geräte im *APP-Store*, für Android im *Play-Store*.

Unter dem folgenden Link <https://zoom.us/download> könnt ihr die Software für Windows downloaden.

Anschließend unter Windows die Datei **Zoominstaller.exe** ausführen. Damit wird das Programm installiert.

Dann Zoom starten/öffnen! Das Fenster sollte in etwa so aussehen.



Dann kann man sich anmelden/registrieren **muss man aber nicht!**

Wenn eine Anmeldung nicht erwünscht ist auf den Button **An Meeting teilnehmen** klicken!

Alternativ bei einer vorherigen Anmeldung wählt man den Button **Beitreten!**

Anschließend müsst ihr die Meeting-ID eingeben und auf *Beitreten/Dem Meeting beitreten* klicken.

Anschließend wird noch nach dem Kenn-Code für das Meeting gefragt.

Meeting-ID und Kenn-Code bekommt ihr vorab von mir per Mail (tsv-ghs@online.de) oder Telefon (015253744857)

Damit sollte eine Teilnahme am gemeinsamen Zoom-Meeting kein Problem sein!

Solltet ihr noch Fragen zur Nutzung der Software oder allgemeine Fragen zum Ablauf haben meldet Euch gerne vorab bei mir.

Das Zoom-Meeting eröffne ich jeweils 10 min vor der eigentlichen Startzeit.

So nun hoffe ich, dass ich bei vielen Interesse und Lust an meinem Angebot geweckt habe.

Ich würde freue mich, Dich/Euch live bei der nächsten Übungsstunde zu begrüßen!

Sportliche Grüße
Heiko