

Liebe Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer,

das Team der Rückenschule Hannover möchte, dass ihr fit und wohlgelaunt durch den Januar kommt. Daher bieten wir Euch ein vierwöchiges Online-Programm an.

Hier haben wir dir alle Informationen für deine Teilnahme zusammengestellt:

- 1. Wenn du Zoom schon kennst**
- 2. Kursstunden**
- 3. Dein Raum und dein Gerät**
- 4. Installation der Zoom-Software**
- 5. Start des Zoom-Meetings**
- 6. Link zu den Onlinekursstunden**

Mit entspannten Grüßen

Maike Truckenbrodt, Jasmin Hallmann, Jana Rothe und Ulrich Kuhnt

1. Wenn du Zoom schon kennst

=====

Dann hast du Zoom wahrscheinlich schon installiert und benutzt. Du kannst die Punkte 5. und 6. unten überlesen. Bitte klicke an deinem Kurstag folgenden Link:

<https://us02web.zoom.us/j/84977081238?pwd=QnR5ZWtjNDRPUXJBWFdHZSswT3g1Zz09>

Bitte finde dich 5 Minuten vor Beginn ein, damit wir ggf. deine Kamera und dein Licht einstellen können. Danke!

2. Kursstunden

=====

Deine Kursstunden beginnen ab dem 10.01.22.

Zur Teilnahme benutzt du stets den gleichen Link (siehe unter 1. oder 6.)

Kurstermine:

Montags Termine: 10.01./17.01./ 24.01./31.01.	Dienstags Termine: 11.01./18.01./ 25.01./01.02.	Mittwochs Termine: 12.01./19.01./ 26.01./02.02.	Donnerstags Termine: 13.01./20.01./ 27.01./03.02.
Kurs-Nr.: On1-1 16.00 – 17.00 Uhr Yoga Kursleitung: Jana Rothe			
Kurs-Nr.: On1-2 17.15 – 18.15 Uhr Yoga Kursleitung: Jana Rothe			Kurs-Nr.: On1-10 17.15 - 18.15 Uhr Rückenfit Kursleitung: Ulrich Kuhnt
Kurs-Nr.: On1-3 18.30 - 19.30 Uhr Rückenfit Kursleitung: Ulrich Kuhnt	Kurs-Nr.: On1-5 18.15 – 19.15 Uhr Rückenfit Kursleitung: Maike Truckenbrodt	Kurs-Nr.: On1-7 17.45 - 18.45 Uhr Pilates Kursleitung: Jasmin Hallmann	Kurs-Nr.: On1-11 18.30 - 19.30 Uhr Rückenfit Kursleitung: Maike Truckenbrodt
Kurs-Nr.: On1-4 19.45 - 20.45 Uhr Rückenfit Kursleitung: Ulrich Kuhnt	Kurs-Nr.: On1-6 19.30 - 20.30 Uhr Rückenfit Kursleitung: Maike Truckenbrodt	Kurs-Nr.: On1-8 19.00 – 20.00 Uhr Rückenfit Kursleitung: Jasmin Hallmann	Kurs-Nr.: On1-12 19.45 - 20.45 Uhr Rückenfit Kursleitung: Ulrich Kuhnt
		Kurs-Nr.: On1-9 20.15 – 21.15 Uhr Zumba Kursleitung: Jasmin Hallmann	

3. Dein Raum und dein Gerät

=====

Wir empfehlen dir, den Online - Kurststunden in einem großen Zimmer mitzumachen.

Achte darauf, dass du genug Platz hast und nirgendwo anstößt.

Die Übungen finden im Stehen, Sitzen und Liegen statt.

Nimm am besten mit einem Gerät teil, das du mit einem großen Monitor oder deinem Fernseher verbinden kannst: Vielleicht kannst du deinen Laptop per Kabel an deinen Fernseher anschließen? Oder kannst du dein Mobilgerät mit dem Fernseher verbinden ("Chromecast" oder "Airplay")?

Die stabilste Verbindung und einfachste Bedienung bieten PCs und Laptops oder auch Tablets. Vorteilhaft ist es, wenn du deinen Laptop per Kabel mit dem Internet verbinden kannst. Diese Verbindung ist ggf. stabiler als dein Tablet oder Handy im WLAN.

Die Kursstunde dauert 60 Minuten. In der Zeit verbraucht dein Gerät Strom für die Videoübertragung. Lade es vorher oder schließe es während der Stunde an das Ladegerät an.

4. Installation der Zoom-Software

=====

Wir nutzen für die Übertragung der Kursstunden das System Zoom.

Um teilzunehmen, installiere die aktuelle Zoom-Software (falls du sie noch nicht hast):

- Dein Teilnahme-Link (siehe unter 1. oder 6.): führt Dich zu einer Web-Seite, auf der ein Download-Link steht.
- Auf Android musst du sie von Google Play installieren, auf dem iPhone aus dem App Store. Sie heißt dort "Zoom Cloud Meetings".
- Installiere die Software oder App, starte sie und stimme den Nutzungsbedingungen zu.

Hinweis: Man kann an Zoom-Meetings auch ohne Software-Installation teilnehmen. Das ist aber nur eine Notlösung und führt zu einem schlechteren Erlebnis.

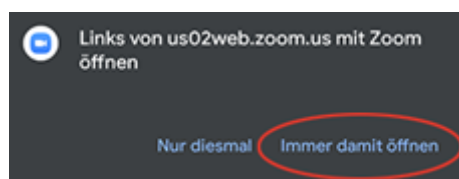
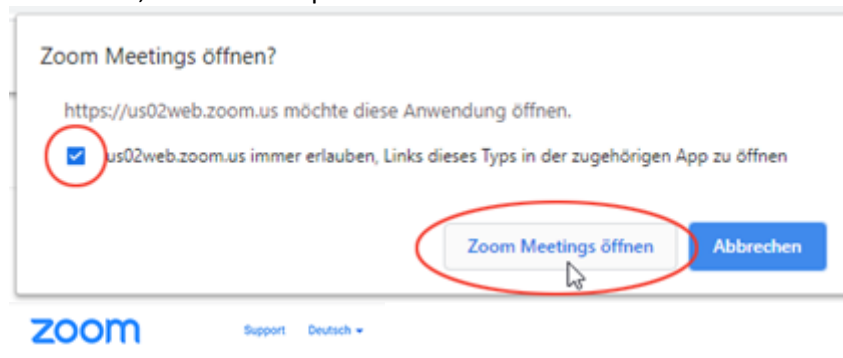
5. Start des Zoom-Meetings

=====

Natürlich brauchst du einen Internetzugang und dein Gerät mit der Zoom-App oder -Software.

Klicke auf deinen Teilnahme-Link (siehe unter 1. oder 6.)

Nun wirst Du gefragt, ob die Zoom-Software verwendet werden soll. Das sieht auf jedem Gerät anders aus, hier sind Beispiele:



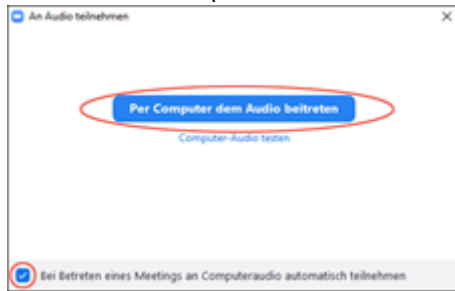
Evtl. wirst Du nach deiner Kamera oder deinem Video gefragt. Bitte nimm mit Video teil.

Dann bist du im Meeting!

Damit wir uns unterhalten können, musst du dein Audio aktivieren:

- Auf den Mobilgeräten taucht der (irritierende) Hinweis auf: "Anruf über Internet". Tippe bitte darauf und gib ggf. die Benutzung von Mikrofon und Lautsprecher frei.

- Auf PCs wird die (ebenfalls verwirrende) Frage gestellt: "Per Computer dem Audio beitreten".



Bitte aktiviere diesen Button. (Wenn du sie beim nächsten Mal nicht mehr sehen möchtest, klicke das Häkchen unten links an)

Noch ein Tipp: Zur Bedienung hat Zoom während des Meetings diese Menüleiste:



Die verschwindet automatisch. Ein Tipp auf die Bildschirmmitte zeigt sie wieder. Bei PCs muss man mit der Maus darüber fahren.

6. Link zu den Onlinekursstunden

=====

Ulrich Kuhnt lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein.

Zoom-Meeting beitreten:

<https://us02web.zoom.us/j/84977081238?pwd=QnR5ZWtjNDRPUXJBWFdHZSswT3g1Zz09>

Meeting-ID: 849 7708 1238

Kenncode: 815336