

Einführung / Tipps Online-Sportkurse

Bitte lies dir die Tipps gut durch, damit bei den Onlinekursen auch alles gut klappt.

VORBEREITUNG ZUM MITMACHEN

Was brauchst du, um bei den verschiedenen Online-Bewegungseinheiten teilzunehmen? Das hängt vom jeweiligen Angebot ab. In der Regel wäre aber folgendes notwendig:

- Stabile Internetverbindung
- Computer/Notebook Anwendung Zoom oder Smartphone App Zoom (diese App ladet sich selbständig herunter, wenn du das erste Mal einsteigst)
- Computer/Notebook oder ein Smartphone/Tablet
- Lautsprecher/eventuell Kopfhörer (um die Anweisungen gut zu hören)
- Sportbekleidung & Trinkflasche
- Je nach Angebot ggf. eine Gymnastik-Matte oder Dinge, die wir alle zuhause haben
- Optional Mikrofon

WICHTIGE PUNKTE ZUM MITMACHEN

1. Wähle im Onlinekurs-Programm das passende Angebot für dich. Klicke auf den Link (siehe Kursplan) oder gebe den Link in deinem Browser ein.
2. App/Anwendung Zoom downloaden und installiere diese oder klicke auf den Link „Jetzt teilnehmen“ – wenn eine Anwendung benötigt wird, wirst du aufgefordert, diese herunterzuladen. Solltest du diese bereits installiert haben oder keine Anwendung benötigt werden, wirst du automatisch zum Angebot weitergeleitet.
3. Gebe den entsprechenden Zugangscode ein (siehe Kursplan).
4. Dem Angebot beitreten.
5. Achte darauf, dass zu Beginn dein Mikrofon ausgeschaltet ist, um andere nicht durch Nebengeräusche zu stören.

TIPPS ZUM ONLINE-TRAINING

- Für die Workouts benötigst du meist nur Sportgewand, ev. Sportschuhe und eine Matte, die du griffbereit haben solltest.
- Versuche dir den Platz für dein Workout vorher zu definieren und von gefährlichen Ecken und Kanten frei zu räumen. Der Platzbedarf ist bei jedem Workout etwa 3 x 3 m.
- Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr! Solltest du z.B. verspätet einsteigen, achte selbst darauf zunächst langsam zu beginnen. Dir fehlt ev. das Warm-Up um deinen Körper vorzubereiten!
- Beim Workout selbst bitte schalte dein Mikrofon auf stumm. Ansonsten ist es für die anderen Teilnehmer schwierig Musik, Anleitung der Übungen von anderen Geräuschen und Gesprächen zu unterscheiden!
- Konkrete Fragen zum Training bitte gleich nach dem Eintreten oder am Ende des Trainings stellen.

Viel Spaß!

Dein Fitsport-Team