

WIE NEHME ICH AN DEN ONLINE-KURSEN TEIL?

RESERVIERE DEN KURS IM KURSPLANSYSTEM:

Wenn du auf unserer Website in der Navigation auf den Punkt "Online-Kursplan" klickst, kommst du direkt auf unseren Stundenplan. Sofern du noch kein Kundenkonto bei uns hast, kannst du dies mit ein paar Klicks einrichten. Ohne die Angabe deiner vollständigen und korrekten Daten ist eine Teilnahme nicht möglich.

Du suchst dir deinen Wunschkurs aus (die Online-Kurse sind eindeutig gekennzeichnet):

Dienstag 2. Juni 2020			
17:00	Jetzt anmelden	Ballett für Erwachsene (Level: Ab Einsteiger)	Marianne
18:30	Jetzt anmelden	gracemethode Best of (alle Level)	Nicole
18:30	Jetzt anmelden	gracemethode Best of (alle Level) ONLINE	Nicole
18:30	Jetzt anmelden	Hatha Yoga (alle Level) ONLINE	Stephanie
20:00	Jetzt anmelden	Hatha Yoga (alle Level)	Stephanie

Mittwoch 3. Juni 2020			
18:00	Jetzt anmelden	Pilates (alle Level)	Jenny
18:00	Jetzt anmelden	Pilates (alle Level) ONLINE	Jenny
19:15	Jetzt anmelden	gracemethode Best of (alle Level)	Katharina
19:15	Jetzt anmelden	gracemethode Best of (alle Level) ONLINE	Katharina
19:15	Jetzt anmelden	Yin Yoga (alle Level)	Dominique
19:15	Jetzt anmelden	Yin Yoga (alle Level) ONLINE	Dominique

Donnerstag 4. Juni 2020			
18:00	Jetzt anmelden	Pilates für Erwachsene (Level: Ab Einsteiger)	Marianne
18:00	Jetzt anmelden	gracemethode Best of (alle Level)	Nicole
18:00	Jetzt anmelden	gracemethode Best of (alle Level) ONLINE	Nicole
18:00	Jetzt anmelden	Hatha Yoga (alle Level)	Stephanie
18:00	Jetzt anmelden	Hatha Yoga (alle Level) ONLINE	Stephanie

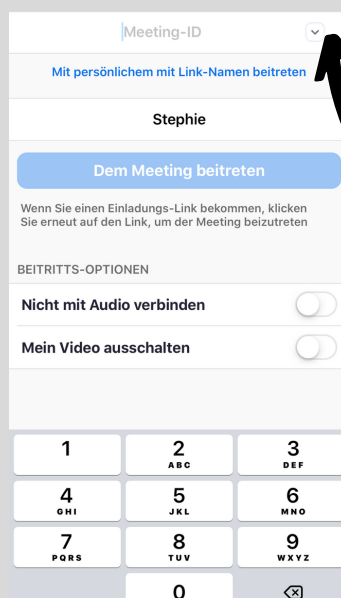
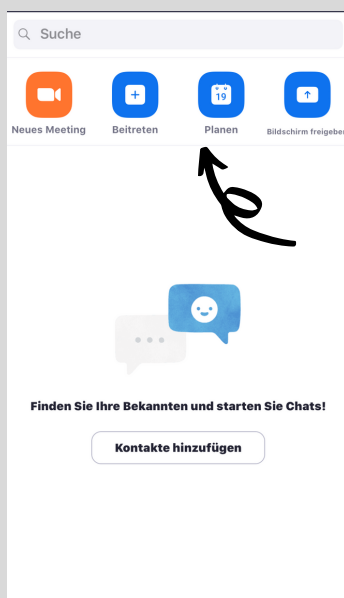
Freitag 5. Juni 2020			
18:00	Jetzt anmelden	Pilates (alle Level)	Jenny
18:00	Jetzt anmelden	Pilates (alle Level) ONLINE	Jenny
19:15	Jetzt anmelden	gracemethode Best of (alle Level)	Katharina
19:15	Jetzt anmelden	gracemethode Best of (alle Level) ONLINE	Katharina
19:15	Jetzt anmelden	Yin Yoga (alle Level)	Dominique
19:15	Jetzt anmelden	Yin Yoga (alle Level) ONLINE	Dominique

Samstag 6. Juni 2020			
18:00	Jetzt anmelden	Pilates für Erwachsene (Level: Ab Einsteiger)	Marianne
18:00	Jetzt anmelden	gracemethode Best of (alle Level)	Nicole
18:00	Jetzt anmelden	gracemethode Best of (alle Level) ONLINE	Nicole
18:00	Jetzt anmelden	Hatha Yoga (alle Level)	Stephanie
18:00	Jetzt anmelden	Hatha Yoga (alle Level) ONLINE	Stephanie

RICHE DIR EINEN ZOOM-ACCOUNT EIN:

Dazu musst du bitte Zoom herunterladen. Dies ist auf dem Smartphone/Tablet (als App via Appstore oder Google Play) oder auf dem Rechner möglich. Aufgrund der Bildgröße empfehlen wir eher den Rechner/Laptop: <https://zoom.us/download>.

WICHTIG: Stell bitte sicher, dass du dich mit deinem vollständigen Vor- und Nachnamen registrierst, damit wir dich beim Kursbeitritt eindeutig identifizieren können.



In der Navigation auf "Einem Meeting beitreten" klicken!

Meeting-ID eintippen (diese findest du im Kursplan unter "Raum" - s.o.) und "Dem Meeting beitreten" klicken.

Audio und Video müssen aktiviert sein, sonst klappt es mit dem Ton nicht!

NOCH EIN PAAR TIPPS & TRICKS

DER WARTERAUM:

Logge dich bitte spätestens bis 10 Minuten vor Kursbeginn bei Zoom ein, damit es nicht zu Verzögerungen kommt. Du kannst dir dann noch in Ruhe deine Matte einrichten, deinen Rechner aufstellen etc. Unser Tipp: Finde schon im Vorfeld heraus, wo bei dir Zuhause die optimalen Plätze für Kamera/Rechner/Smartphone/Tablet & deine Matte sind, damit dich das nicht unnötig aufhält.

Nach Beitritt in den Kurs landest du in einem "virtuellen Warteraum". Die Situation kannst du wortwörtlich ins reale Leben übertragen: Du stehst sozusagen vor der geschlossenen Kursraum-Tür und wartest darauf, dass die Trainerin dich eintreten lässt. Durch die Angabe deines Namens kann sie dich zuordnen und auf der Teilnehmerliste abhaken. Darum ist es wichtig, dass du den Kurs auch reserviert hast, deinen vollständigen Namen in deinem Zoom-Konto hinterlegt hast und zur Begrüßung die Kamera aktivierst. **Wichtig: Die Trainerin lässt nur Teilnehmer*innen in den Raum, die auf der Teilnehmerliste für den Kurs angemeldet sind.**

Nach deinem erfolgreichen Beitritt siehst du dein Video-Bild, das der Trainerin und nach und nach auch die Fenster der anderen Kursteilnehmer*innen.

DIE ANSICHT:

Du kannst die Ansicht so einstellen, dass du das Video der Trainerinnen groß einstellst und fixierst. Das macht für den Kurs total Sinn und funktioniert so:

Am Rechner klickst du oben rechts im Trainer-Video auf die drei Punkte (...). Dann erscheint ein Drop-Down-Menü mit dem Punkt **"Video anheften"**. Am Tablet oder Smartphone erreichst du diese Funktion, indem du doppelt auf das Video klickst.

DER CHAT:

Im unteren Bereich des Bildschirms findest du den Punkt "Chat" (auf dem Smartphone/Tablet musst du dazu in den unteren Bereich des Bildschirms klicken, damit die Leiste sichtbar wird). Da alle Teilnehmer*innen während des Kurses von der Trainerin stumm geschaltet werden, kannst du wichtige Infos in den Chat schreiben. Das macht jedoch nur Sinn, wenn der Kurs noch nicht gestartet ist (oder du dich während des Kurses verabschieden möchtest). Im laufenden Kurs kann die Trainerin natürlich keine Nachrichten beantworten.