



1 Inhaltsverzeichnis

2	Voraussetzungen	1
3	Zugang zum Online-Training (per Computer oder Notebook)	2
4	Zugang zum Online-Training (per App auf Tablet oder Smartphone).....	10
5	Hinweise zur Durchführung des Online-Trainings.....	10
6	Feedback und Fragen	11
7	Nutzungsbedingungen, Datenschutzrichtlinien und Haftungsausschluss	11

2 Voraussetzungen

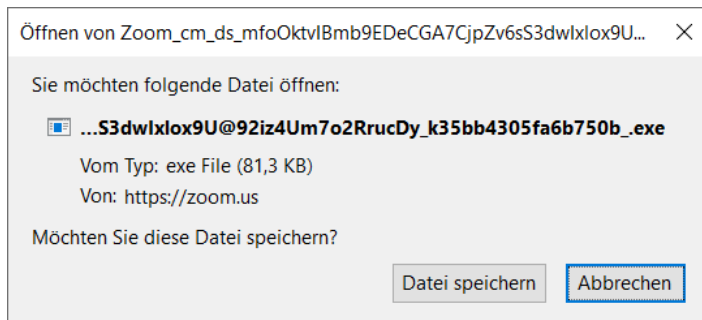
- Die Teilnahme erfordert ein(en) Computer, Notebook, Tablet, Smartphone o.ä. mit Internetzugang.
- Ein Lautsprecher (im Gerät oder extern) bzw. Kopfhörer ist notwendig, Mikrofon und/oder Kamera wäre wünschenswert.
- Equipment für Zuhause: Handtuch, Matte, Getränk und evtl. zusätzliches Equipment für Kraftübungen oder bestimmte Sportarten.
- Für die Teilnahme am Online-Training ist ein Zoom-Link (siehe *Online-Training Wochenplan* auf unserer [Homepage](#), ein Link pro Angebot) und ein Passwort (Kenncode) erforderlich. Dieses Passwort wurde bereits allen TuS-Mitglieder*innen per E-Mail zugeschickt. Kurs-Teilnehmer*innen sowie Nicht-Mitglieder*innen erhalten das Passwort für die Teilnahme an Online-Kursen von unserer Kursadministratorin Conny Rapp per E-Mail zugeschickt. Weitere Informationen finden Sie in unserem *Online-Training Konzept* (auf unserer [Homepage](#)) unter dem Kapitel „Online-Plattform und Zugang“.

3 Zugang zum Online-Training (per Computer oder Notebook)

1. Klicken Sie das Online-Angebot im *Online-Training Wochenplan* (auf unserer [Homepage](#)) an, an dem Sie teilnehmen möchten (der Eintrag in der Tabelle ist gleichzeitig auch ein Link).

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass es aus organisatorischen Gründen für jedes Trainingsangebot einen separaten Link gibt.

2. Im nächsten Schritt öffnet sich in Ihrem Browser eine Internetseite. Sie werden wahrscheinlich dazu aufgefordert, den Zoom-Client herunterzuladen und zu installieren, falls dieser noch nicht auf Ihrem Rechner installiert ist. Wenn Sie *Mozilla Firefox* als Webbrowser verwenden, kann das z.B. so aussehen:



Hinweis: Für die Teilnahme am Online-Training ist es prinzipiell nicht erforderlich, den Zoom-Client herunterzuladen. Auch eine Registrierung sowie Anmeldung bei Zoom ist nicht notwendig.

An diesem Punkt gibt es **zwei Optionen** zur Teilnahme:

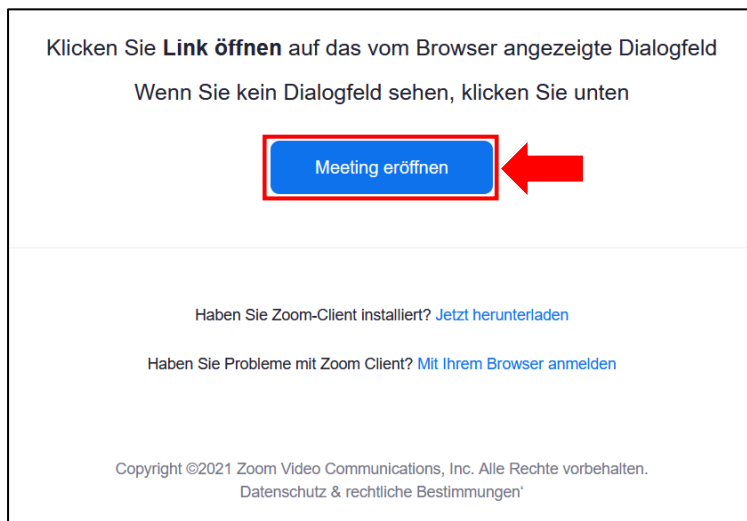
- a. Laden Sie den Zoom-Client herunter, indem Sie im obigen Beispiel auf „Datei speichern“ klicken und anschließend den Client durch einen Klick auf die heruntergeladene Datei installieren. Lesen Sie weiter unter **Schritt 3**.

Hinweis: Diese Variante wird empfohlen, da es bei der Teilnahme über den Browser (siehe Option 2b) zu Verbindungsproblemen oder Problemen bei der Erkennung Ihrer Audio- sowie Videogeräte kommen kann. Download und Installation sind schnell und einfach.

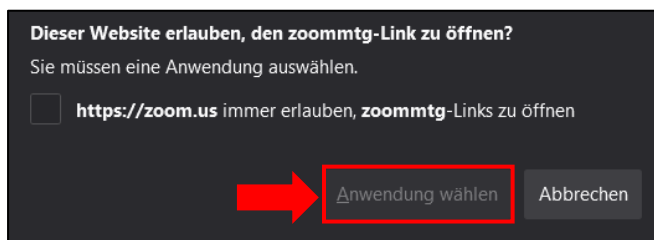
- b. Sie können auch über den Webbrowser teilnehmen, ohne den Zoom-Client herunterzuladen. Lesen Sie weiter unter **Schritt 4**.

3. Für die Teilnahme über den **Zoom-Client (Option 2a)** folgen Sie bitte diesen Schritten:

a. Klicken Sie nach der Installation auf „*Meeting eröffnen*“ (engl. „*Launch Meeting*“):

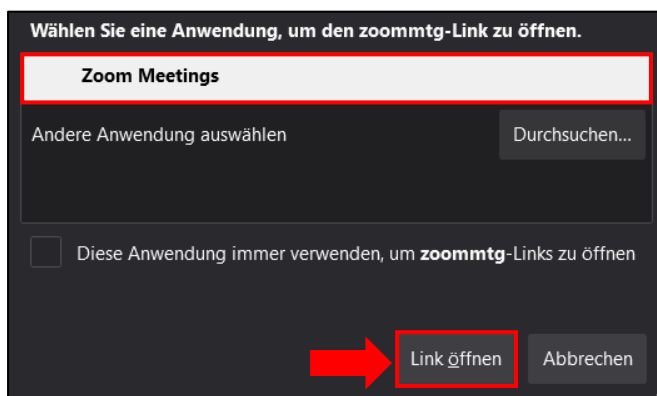


b. Infolgedessen sollte sich ein Dialogfeld öffnen, das Sie dazu auffordert, den Link mit einer Anwendung zu öffnen. Beim Browser *Mozilla Firefox* kann das z.B. so aussehen:



Klicken Sie auf „*Anwendung wählen*“.

c. Im nächsten Schritt können Sie „*Zoom Meetings*“ auswählen (das ist der Zoom-Client) und „*Link öffnen*“ klicken:



- d. Es öffnet sich nun Ihr Zoom-Client. Geben Sie den Kenncode ein und klicken Sie „An einem Meeting teilnehmen“:

Geben Sie den Meetingkenncode ein

Geben Sie den Meetingkenncode ein

1. Meetingkenncode

2. **An einem Meeting teilnehmen** Abbrechen

Hinweis: Weitere Informationen bzgl. des Kenncodes finden Sie in unserem Online-Training Konzept (auf unserer [Homepage](#)) unter dem Kapitel „Online-Plattform und Zugang“.

- e. Nun ist es fast geschafft! Bevor es losgehen kann müssen Sie jedoch noch „Per Computer dem Audio beitreten“ klicken, damit Sie etwas hören können:

Wie möchten Sie an der Audiokonferenz teilnehmen?

Kostenloser Telefonanruf Computer-Audio

Per Computer dem Audio beitreten
Computer-Audio testen

Bei Betreten eines Meetings an Computeraudio automatisch teilnehmen

Hinweis: Mit der Option „Computer-Audio testen“ können Sie vorab Ihre Lautsprecher und Ihr Mikrofon testen, um sicherzustellen, dass die Geräte korrekt erkannt wurden.

f. Jetzt ist alles bereit für das Online-Training! Eine kurze Übersicht zu den Bedienelementen von Zoom im Zoom-Client finden Sie hier:



4. Für die Teilnahme über den **Webbrowser (Option 2b)** folgen Sie bitte diesen Schritten:

- a. Klicken Sie im obigen Beispiel auf „Abbrechen“ und anschließend auf „Mit Ihrem Browser anmelden“ (engl. „Join from Your Browser“):

Klicken Sie **Link öffnen** auf das vom Browser angezeigte Dialogfeld
Wenn Sie kein Dialogfeld sehen, klicken Sie unten

Meeting eröffnen

Haben Sie Zoom-Client installiert? [Jetzt herunterladen](#)

Haben Sie Probleme mit Zoom Client? [Mit Ihrem Browser anmelden](#)

Copyright ©2021 Zoom Video Communications, Inc. Alle Rechte vorbehalten.
Datenschutz & rechtliche Bestimmungen

- b. Im Anschluss werden Sie nach Ihrem Namen gefragt. Bitte geben Sie Ihren richtigen Namen an, damit unser/unsere Übungsleiter*in Sie identifizieren kann, und klicken Sie auf „Beitreten“:

Einem Meeting beitreten

Ihr Name

1. Max Mustermann

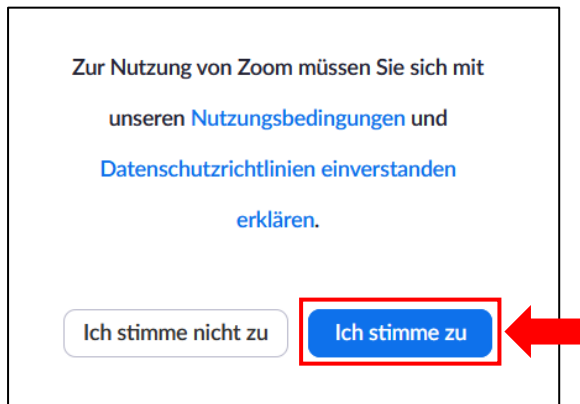
2. Ich bin kein Roboter. reCAPTCHA
Datenschutzerklärung - Nutzungsbedingungen

3. Beitreten

Zoom ist durch reCAPTCHA geschützt und es gelten die Datenschutzrichtlinien und AGBs.

Hinweis: Es ist möglich, dass Sie einen Haken bei „Ich bin kein Roboter.“ setzen müssen. Erfüllen Sie die geforderte Aufgabe und dann sollte wie in der obigen Abbildung ein grüner Haken erscheinen.

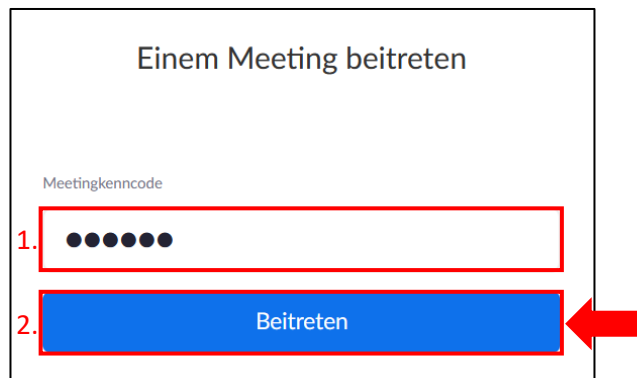
- c. Nun ist es fast geschafft! An dieser Stelle müssen Sie (wie im *Online-Training Konzept* auf unserer [Homepage](#) erwähnt) zur Teilnahme am Online-Training noch bestätigen, dass Sie den [Nutzungsbedingungen](#) und [Datenschutzrichtlinien](#) von Zoom zustimmen. Wenn Sie einverstanden sind, klicken Sie auf „Ich stimme zu“:



Zur Nutzung von Zoom müssen Sie sich mit unseren [Nutzungsbedingungen](#) und [Datenschutzrichtlinien](#) einverstanden erklären.

Ich stimme nicht zu **Ich stimme zu**

- d. Zum Schluss fehlt nur noch der Kenncode. Geben Sie bitte den Kenncode ein und klicken Sie auf „Beitreten“:



Einem Meeting beitreten

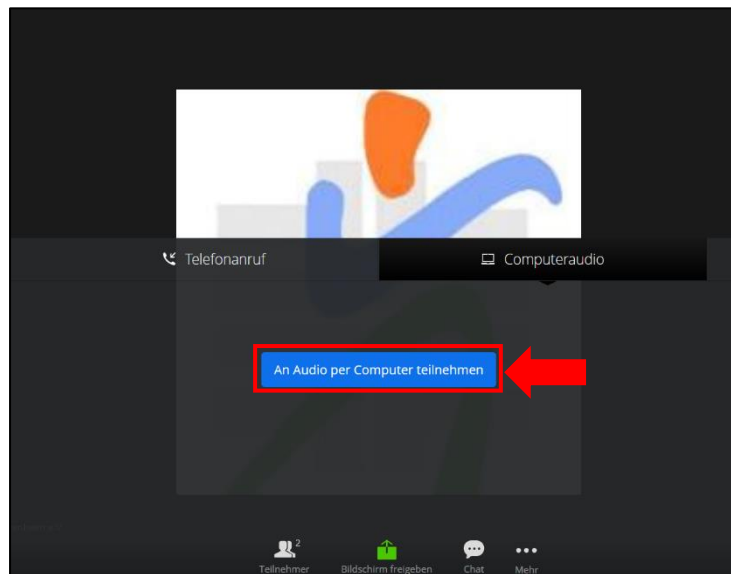
Meetingkenncode

1. ●●●●●●

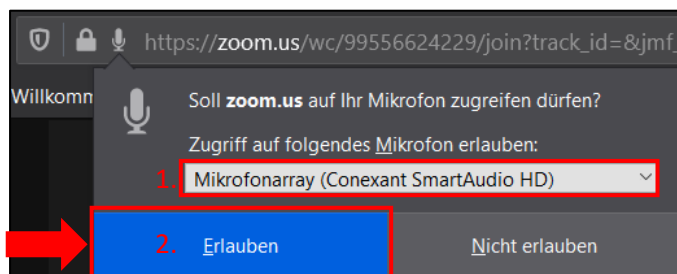
2. **Beitreten**

Hinweis: Weitere Informationen bzgl. des Kenncodes finden Sie in unserem *Online-Training Konzept* (auf unserer [Homepage](#)) unter dem Kapitel „Online-Plattform und Zugang“.

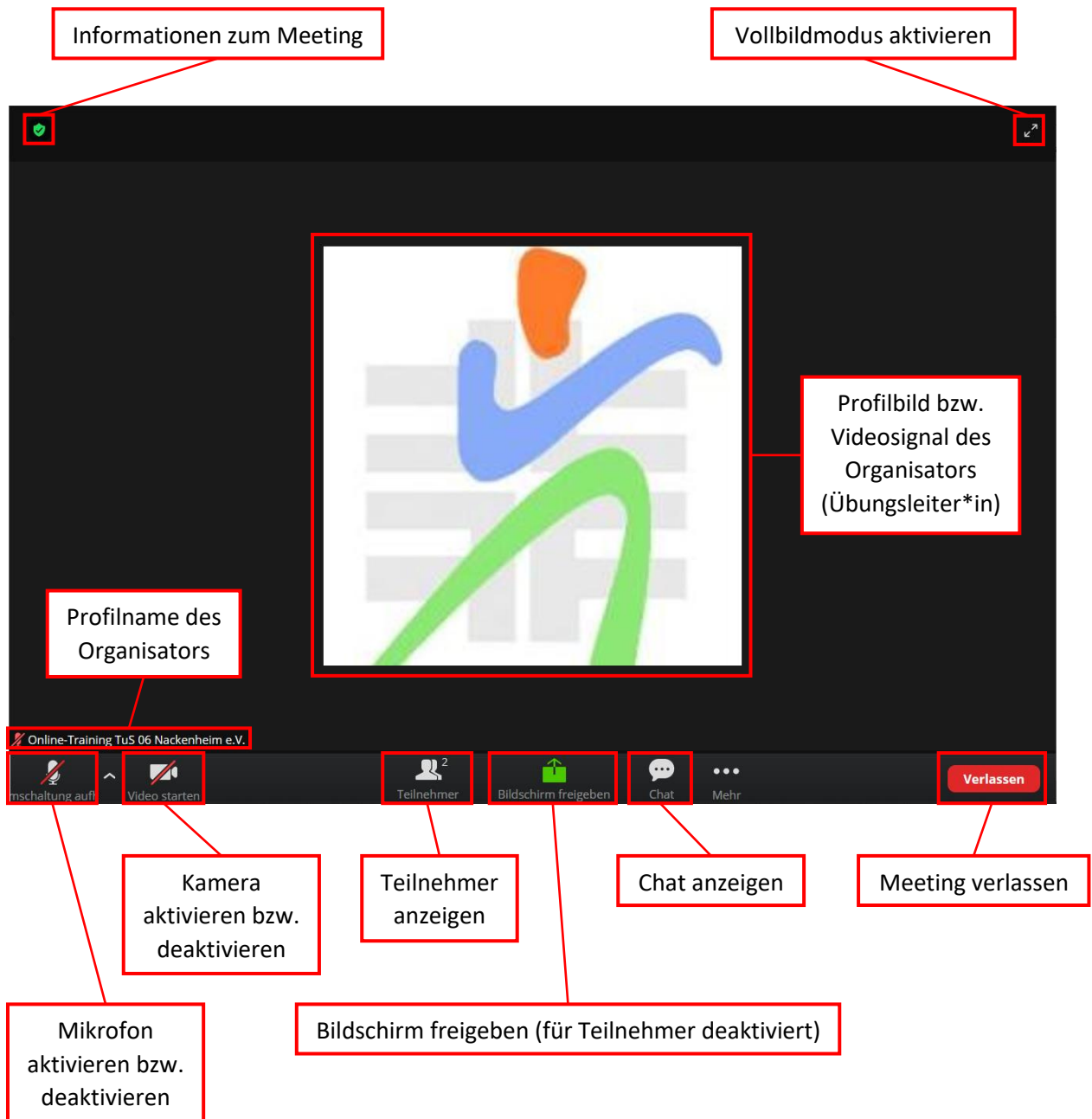
- e. Nun befinden Sie sich in der Besprechung. Bevor es losgehen kann müssen Sie jedoch noch „An Audio per Computer teilnehmen“ klicken, damit Sie etwas hören können:



- f. Damit man Sie später auch hören kann, wenn Sie etwas sagen möchten, fehlt nur noch, dass Sie der Internetseite Zugriff auf Ihr Mikrofon gestatten. Wählen Sie dazu im erscheinenden Menü das entsprechende Gerät aus (falls es nicht bereits vorausgewählt ist) und klicken Sie auf „Erlauben“. Beim Browser *Mozilla Firefox* kann das z.B. so aussehen:



g. Jetzt ist alles bereit für das Online-Training! Eine kurze Übersicht zu den Bedienelementen von Zoom im Webbrowser finden Sie hier:



4 Zugang zum Online-Training (per App auf Tablet oder Smartphone)

1. Die Teilnahme am Online-Training per Tablet oder Smartphone ist nur über die *Zoom-App* möglich. Laden Sie sich hierfür die entsprechende App in Apples [App-Store](#) oder Googles [Play-Store](#) herunter.
2. Klicken Sie das Online-Angebot im *Online-Training Wochenplan* (auf unserer [Homepage](#)) an, an dem Sie teilnehmen möchten (der Eintrag in der Tabelle ist gleichzeitig auch ein Link).

***Hinweis:** Bitte beachten Sie, dass es aus organisatorischen Gründen für jedes Trainingsangebot einen separaten Link gibt.*

3. Der Link sollte automatisch in der *Zoom-App* geöffnet werden. Falls Sie gefragt werden, mit welcher App der Link geöffnet werden soll, dann wählen Sie die *Zoom-App* aus.
4. Die weitere Vorgehensweise für den Beitritt an dem Zoom-Meeting über die App erfolgt analog zu der obigen [Anleitung für Computer und Notebooks](#).

5 Hinweise zur Durchführung des Online-Trainings

1. **Helfen Sie mit:** Dieses Online-Training-Angebot ist nur durchführbar, wenn sich alle Teilnehmer*innen an die Anweisungen unserer Übungsleiter*innen halten. Bitte befolgen Sie daher die Anweisungen und achten Sie darauf, dass sie die Übungsstunde nicht stören (bspw. durch ein nicht-stummgeschaltetes Mikrofon).

***Hinweis:** Unsere Übungsleiter*innen behalten sich vor, im Falle von störenden Nebengeräuschen infolge eines nicht-stummgeschalteten Mikrofons den/die betreffende*n Teilnehmer*in selbst stumm zu schalten oder nach wiederholter Ermahnung vom Online-Training auszuschließen.*

2. **Mikrofon-Stummschaltung:** Nach dem Beitritt zum Zoom-Meeting sollten Sie automatisch stumm geschaltet sein (erkennbar an einem durchgestrichenen Mikrofonsymbol links unten). Falls dem nicht so sein sollte, schalten Sie sich bitte selbstständig auf stumm. Heben Sie die Stummschaltung nur dann auf, wenn Sie vom Übungsleiter dazu aufgefordert werden.
3. **Video-Signal:** Sie können Ihr Videosignal mit dem Kamera-Symbol links unten aktivieren, falls Sie eine Kamera angeschlossen (oder eingebaut) haben und damit einverstanden sind. Wir empfehlen eine Aktivierung des Video-Signals, weil unser/unsere Übungsleiter*in dann in der Lage ist, Ihnen Feedback zur Durchführung der Übungen zu geben.

***Hinweis:** Eine Aufzeichnung der Online-Training-Angebote ist nicht vorgesehen und durch den Administrator deaktiviert.*

4. **Fragen:** Fragen können Sie jederzeit über die Chat-Funktion von Zoom stellen.

5. **Krankheitsfall:** Wir raten dringend dazu, von einer Teilnahme am Online-Training abzusehen, falls Sie an Krankheitssymptomen leiden oder sich nicht gut fühlen.
6. **Dauer:** Die Dauer eines Online-Trainings ist von Angebot zu Angebot unterschiedlich. Im *Online-Training Wochenplan* sind die jeweiligen Angebote mit Trainingsdauer vermerkt.
7. **Bei technischen Problemen:** Wenden Sie sich bitte an den/die Übungsleiter*in.
8. **Versicherungsschutz:** Sollte sich im Rahmen unseres Online-Training-Angebots ein Sportunfall bei Ihnen ereignen, so besteht Versicherungsschutz wie bei einer „normalen“ Trainingsstunde. Setzen Sie in diesem Fall bitte umgehend den/die Übungsleiter*in darüber in Kenntnis, was passiert ist. Diese Regelung gilt, bis die Behörden den regulären Sport- und Spielbetrieb wieder zulassen. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

6 Feedback und Fragen

Wir hoffen, dass Ihnen unser Online-Training-Angebot gefällt und dabei hilft, diese anstrengende Zeit zu überstehen – sowohl auf sportlicher als auch auf sozialer Ebene. Über konstruktive Kritik und natürlich auch Lob freuen wir uns sehr. Zu diesem Zweck haben wir eine Feedback-Umfrage erstellt, die Sie über [diesen Link](#) erreichen können. Die Teilnahme an der Umfrage nimmt etwa 5-10 min in Anspruch und erfolgt anonym. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie diese Möglichkeit wahrnehmen, damit wir unser Angebot ständig verbessern und weiterentwickeln können. Vielen Dank!

Selbstverständlich können Sie sich für Feedback und Fragen jeder Art auch persönlich an uns wenden und eine E-Mail schreiben: onlinetraining@tus-nackenheim.de.

7 Nutzungsbedingungen, Datenschutzrichtlinien und Haftungsausschluss

Wir führen unser Online-Training mithilfe der Plattform „Zoom“ durch und weisen darauf hin, dass Sie mit Ihrer Teilnahme am Online-Training den [Nutzungsbedingungen](#) und [Datenschutzrichtlinien](#) von Zoom zustimmen.

Die Teilnahme am oben genannten Online-Angebot erfolgt durch den/die Teilnehmer*in auf eigene Gefahr und in eigener Verantwortung (z.B. bei Schwangerschaft, gesundheitlichen Beeinträchtigungen). Der/die Teilnehmer*in stellt die Kursleitung bzw. den Verein von jedweden Ansprüchen frei, die sich aus einer Beschädigung, dem Betrieb (z.B. der eigenen Hard- u. Software) oder dem Untergang (Verlust) eigener Gegenstände, so wie möglicher Ansprüche aus Behandlungs-, Bedienungsfehlern oder sonstigen Ereignissen ergeben könnten. Insbesondere übernimmt der Verein keine Haftung bei Nichterbringung der oben genannten Leistung infolge technischer Probleme.

**Wir wünschen allen Teilnehmer*innen viel Spaß und Erfolg bei unserem
Online-Training-Angebot! Bleibt gesund!**