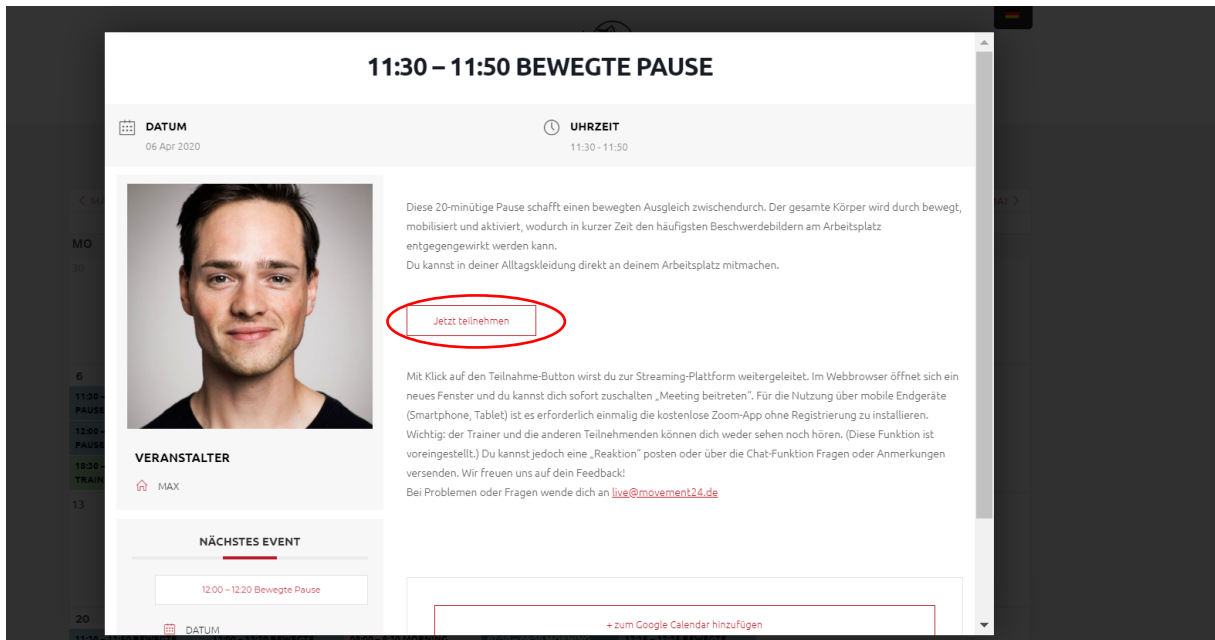
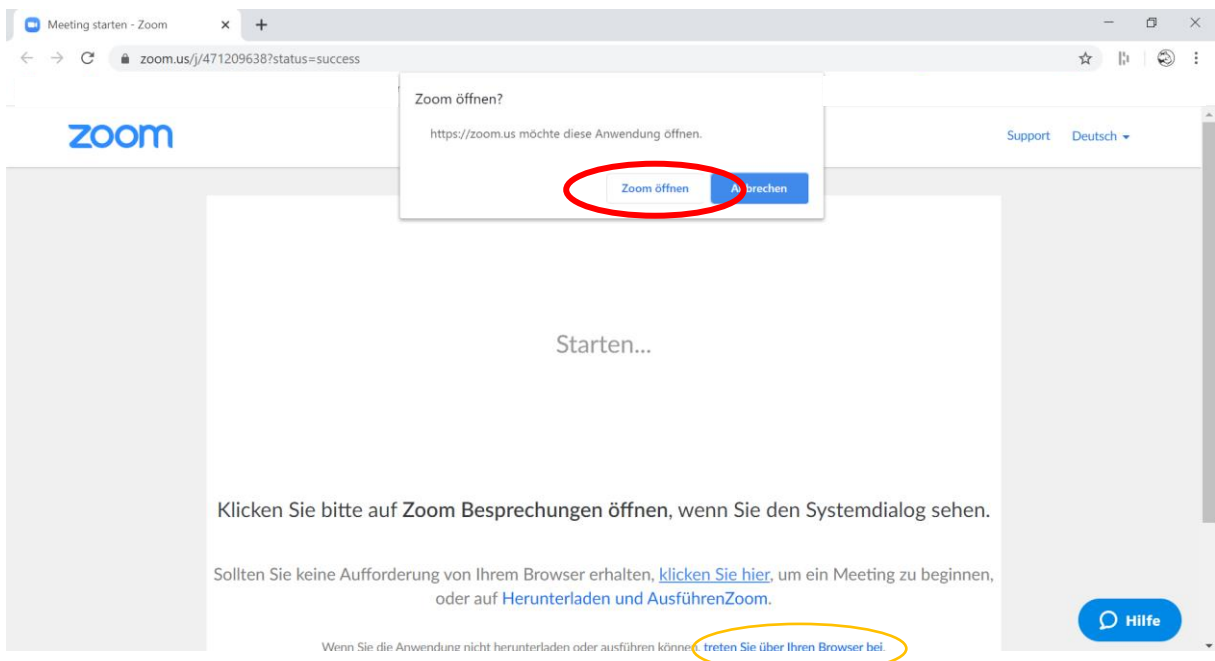


Anleitung Online-Kurse:

1. Um an einem Kurs teilzunehmen wählen Sie ein Kurs-Event aus und es öffnet sich ein Pop-up Fenster (siehe Bild). Klicken Sie auf „**Jetzt teilnehmen**“



2. Sie werden anschließend zur Streaming-Plattform Zoom weitergeleitet - dazu öffnet sich ein neues Fenster in Ihrem Webbrowser:



3. Klicken Sie anschließend auf **Zoom öffnen** im oberen Bildrand (Die Anwendung wird automatisch installiert und öffnet sich anschließend.)

Sie müssen sich nicht registrieren. Allerdings werden Sie nach einem Namen gefragt – geben Sie hier einen **frei gewählten Namen oder ein Kürzel ein**, um anonym zu bleiben.

Wenn Sie über Ihr Smartphone oder Tablet teilnehmen möchten, müssen Sie einmalig die kostenlose Zoom App herunterladen. Sie werden Schritt für Schritt durch die Installation geführt.

4. Am besten schalten Sie sich 5 Minuten vor Start des Kurses zu. Dann gelangen Sie zuerst in einen „Warteraum“, bis der Trainer (Host) den Kurs startet. Sie können sich in dieser „Wartezeit“ für Ihr Training einrichten: legen Sie sich eine Matte oder rutschfeste Unterlage, ein kleines Handtuch und etwas zu trinken bereit und machen Sie Ihre Lieblingsmusik an. Dann kann es auch schon losgehen.

Wenn Sie dem Kurs beitreten, stimmen Sie bitte außerdem dem Beitreten zum **Computer-Audio** zu, um den Trainer hören zu können (Tonübertragung). Ihr Mikrofon ist stummgeschaltet.

Wichtig: der Trainer und die anderen Teilnehmer können Sie weder sehen noch hören. Bitte prüfen Sie dennoch in der unteren Leiste (links) Ihre



Einstellungen. Diese sollten so aussehen:

Sind die beiden Symbole durchgestrichen, sind Mikrofon und Kamera ausgeschaltet.

Sie können über die **Chat-Funktion** Fragen oder Anmerkungen versenden und so mit dem Trainer und anderen Teilnehmenden in Kontakt treten. Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

5. Während der Trainer die Übungen vormacht, ist es empfehlenswert in den **Vollbildmodus** zu wechseln und den Chat zu schließen. Sie können das Bild des Trainers (als benannt Moderator) anheften, indem Sie auf die drei Punkte klicken und die entsprechende Funktion auswählen.
6. Wenn der Kurs vorbei ist, dann können Sie über „**Meeting verlassen**“ (rechts unten) aus dem Kurs austreten.

Bei technischen Problemen oder Fragen können Sie sich an live@movement24.de wenden.