



Liebe Kursteilnehmer,

wir freuen uns, dass Sie an einem unserer online Kurse teilnehmen möchten.

Um den Start so unkompliziert wie möglich zu gestalten, erhalten Sie hier eine kurze Anleitung zur Teilnahme am Zoom Meeting. Die Einladung zum Zoom Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn direkt von Ihrer Kursleitung. Ich hoffe, dass es bei allen gut funktioniert! Bei Schwierigkeiten oder weiteren Fragen können Sie sich gern jederzeit bei Ihrer Kursleitung oder in der Geschäftsstelle melden!

**Geschäftsstelle:** [tsg.hassloch@t-online.de](mailto:tsg.hassloch@t-online.de)  
**Cordula Eschbach:** [tom.eschbach@web.de](mailto:tom.eschbach@web.de)  
**Heike Mehrmann:** [heimehr@t-online.de](mailto:heimehr@t-online.de)  
**Angelina de Luca:** [angelina-de-luca@web.de](mailto:angelina-de-luca@web.de)  
**Steffi Mense:** [steffi.mense@gmx.de](mailto:steffi.mense@gmx.de)

Und sollte es nicht ganz so laufen wie geplant, haben Sie Nachsicht mit sich und auch mit uns – das digitale Training ist für fast alle von uns eine neue Herausforderung! Aber gemeinsam werden wir das Schaffen!!!

Mit sportlichen Grüßen

Stefanie Mense  
TSG Geschäftsstelle

### Kurzanleitung: Beitreten

1. Falls noch nicht geschehen, installieren Sie Zoom zuerst über folgenden Link:  
<https://zoom.us/download>.  
Melden Sie sich dann an oder klicken Sie auf "**An Meeting teilnehmen**".
2. Klicken Sie anschließend auf "**Beitreten**".
3. Geben Sie dann die **Meeting-ID** ein, die Sie von der Kursleitung bekommen haben, und klicken Sie auf "**Beitreten**".
4. Nun müssen Sie noch das **Meeting-Passwort** eingeben.  
Klicken Sie dann auf "**Dem Meeting beitreten**" und die Verbindung wird gestartet.

### Wichtige Hinweise:

1. Achten Sie darauf, dass Ihre Kamera eingeschaltet, dass Mikrofon aber direkt nach der Begrüßung ausgeschaltet ist.
2. Wählen Sie die Ansicht „Sprecher“. Dann sehen Sie Ihre Kursleitung groß im Bild.
3. Leider kommt es mitunter zu Aussetzern aufgrund der Internetgeschwindigkeit. In diesem Fall machen Sie einfach die Übung bestmöglich weiter, bis die Verbindung wieder gut ist.
4. Für die Teilnahme benötigen Sie lediglich eine rutschfeste Unterlage (z. B. Gymnastikmatte). Stellen Sie sich am besten auch ein Getränk und ein Handtuch bereit.
5. Da wir mit der kostenfreien Zoom App arbeiten, endet jedes Meeting automatisch nach 40 Minuten. Wenn dies geschieht, können Sie sich ganz einfach über den gleichen Link neu in das Meeting einwählen. Der Kurs geht insgesamt über 60 Minuten pro Einheit.