



ASKÖ WAT WIEN – LIVE Anleitung Online Mitmachprogramm

Technische Grundvoraussetzungen:

- Computer, Tablet oder Smartphone
- Internetverbindung

Um aktiv am live übertragenen Training teilnehmen zu können, benötigen Sie entweder einen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone mit stabiler Internetverbindung. Hierfür ist eine W-Lan oder Lan Internetverbindung gut geeignet. Einige Minuten vor dem Trainingsstart steigen Sie bitte über "Zoom" ein.

Einstieg zur Teilnahme am Online Live Training:

- Über die "Zoom" Website: <u>https://zoom.us/</u> oder
- Über die "Zoom" App (Installation erforderlich)
 - Button: "Einem Meeting Beitreten"
 - Eingabe der Meeting ID und des Passwortes
 - \circ "Beitreten" und loslegen \odot

Installation App:

Die "**Zoom" App** können Sie auf der Webseite <u>https://zoom.us/</u> bzw. im App Store kostenlos herunterladen (für alle gängigen Betriebssysteme).

Alternativ können Sie auch direkt über die Webseite am Training teilnehmen.

Öffnen Sie die Webseite bzw. die App und drücken Sie bitte auf den Button "Einem Meeting beitreten".

Videokonfere	enzen, Web-Konfere x +	a ×
\leftrightarrow \rightarrow C	€ zoom.us	e :
Apps Apps	\sim	
	EINE DEMO ANFORDERN 1.888.799.9666 RESSOURCEN + SUPPORT	Î
	ZOOM LÖSUNGEN - PLÄNE UND PREISE AN VERTRIEB WENDEN EINEM MEETING BEITRETEN IN MEETING VERANSTALTEN - ANMELDEN KOSTENLOSE REGISTRIERUNG	
	Wir haben Ressourcen entwickelt, um Sie in diesen schwerigen Zeiten zu unterstützen. Klicken Sie hier für weitere Informationen.	×
<	Sicherheit und Datenschutz haben bei uns oberste Priorität Itahren Sie mehr	>
	Lernen leicht gemacht. Unsere Zoom-Experten bieten täglich Schulungen zu unseren Produkten an. Auch auf Deutsch verfügbar.	2



Anschließend geben Sie bitte unter "ID eingeben" die ID Nummer ein, die Sie von uns per Mail erhalten haben.

Einem Meeting beitreten - Zoom 🗙	+					- (5 ×
\leftrightarrow \rightarrow C $$ zoom.us/join						☆	Θ:
Apps							
				EINE DE	MO ANFORDERN 1.888.799.9666	RESSOURCEN - SUPPORT	í.
zoom	LÖSUNGEN 👻 PLÄNE UM	ID PREISE AN VERTRIEB WENDEN	EINEM MEETING BEITRETEN	EIN MEETING VERANSTALTEN	- ANMELDEN KOST		
		Eine Bup	m Meeting beitre echungs-ID oder persönlic Beitreten	eren			
		Einem	Meeting über ein H.323/SIP-Raums beitreten.	ystem			
	Info	Download	Vertrieb Supp	port Sprac	he		
	Zoom-Blog Kunden Unser Team Karriere Integrationen Partner Investoren	Meetings-Client Zoom Rooms-Client Browserenveiterung Outlock-Plug-in Lync-Plug-in JPhone//Pad-App Aortm/cl.Ann	1888.799.9666 Zoon Vertrieb kontaktieren Kont Abos und Preise Supp Eine Demo anfordern Live- Webinare und Events Feed Kont Zivea	n testen De o osort-Center Schulung Währ Iback Währ aktieren Sie uns Eu	utsch ▼ ung ros € ▼		

Nun können Sie sich entscheiden, ob Sie zum Einstieg ins Training die App (Zoom Client) verwenden möchten oder den Browser.

Bevor sie die App verwenden, muss diese auf ihrem Gerät einmalig heruntergeladen und installiert werden (kostenlos). Nach Klick auf den Button "Meeting eröffnen" erscheint ein Feld mit der Aufforderung das Passwort (Kenncode) einzugeben. Geben Sie nun auch das Passwort ein, welches Sie von uns erhalten haben.

Meeting eröffnen - Zoom × +			-	٥	×
← → C			4	0	:
Apps					
zoom	Support	rt Deuts	ch 👻		
	Sobald Sie Zoom Client installiert haben, klicken Sie auf Meeting eröffnen 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'				
Zoom_cm_ds_mXexe ^			Alle an	zeigen	×





C Meeting eröffnen - Zoom x +	– ø ×
← → C ■ zoom.us/j/98418131413#success	* O :
H Apps	
zoom	Support Deutsch 🗸
Ceben Sie den Meetingkenncode ein × Geben Sie den Meetingkenncode ein Meetingkenncode	
An einem Meeting teilnehmen Abbrechen Haben Sie Zoom-Cilent installert? Jetzt heruntenagen	
Haben Sie Probleme mit Zoom Client? Mit Ihrem Browser anmelden	
Copyright ©2021 Zoom Video Communications, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Datenschutz & rechtliche Bestimmungen'	0

Geschafft! 🙂

Sie sollten jetzt die Trainerin/den Trainer live auf ihrem Bildschirm sehen. Bevor es nun endgültig losgeht, überprüfen Sie bitte noch die Einstellungen auf der Menüleiste.







Wichtige Einstellungen während des Live Trainings:

Einstellungen auf der Menüleiste

Sobald Sie beim Live Training dabei sind, sehen Sie einige Symbole auf der Menüleiste:

• Mikrofon stummschalten (wichtig!)

Das durchgestrichene Mikrofon bedeutet, dass Sie auf "stumm" geschalten sind. Bitte behalten Sie diese Stummschaltung während des gesamten Trainings bei, damit das Training nicht durch Ihre Geräusche gestört wird.

• Aktivierung/Deaktivierung Webcam

Wenn Sie die Kamera aktivieren, können Sie von der Trainerin / dem Trainer während der live übertragenen Einheit gesehen und im Bedarfsfall korrigiert werden. Eine durchgestrichene Kamera bedeutet, dass Sie während des Trainings nicht gesehen werden können.

• Symbol "Bildschirm freigeben"

Das Symbol soll während der gesamten Einheit durchgestrichen sein.

• Symbol "Teilnehmer/innen"

Wenn Sie auf dieses Symbol klicken, können Sie die Anzahl der Teilnehmer/innen sehen.

Trainingsvoraussetzungen:

Achten Sie bitte darauf, dass Ihre Trainingsumgebung frei von Stolperfallen ist und Sie genügend Platz zur Verfügung haben. Bei Einheiten am Boden verwenden Sie bitte entweder eine Matte oder eine Decke. Übungen im Stehen führen Sie bitte auf rutschfestem Untergrund aus. Mindestens 2x2 m freier Platz sollte zur Verfügung stehen. Sorgen Sie außerdem dafür, dass der Raum gut durchlüftet ist. **Beachten Sie zusätzlich den Sicherheitshinweis:**

Bitte führen Sie die Bewegungseinheiten alleine durch bzw. nur mit Personen, welche mit Ihnen im selben Haushalt leben. Ihre Teilnahme am Bewegungsangebot ist freiwillig und erfolgt auf eigene Gefahr. Wir haften nicht für die dargestellten Übungen bzw. auch nicht für allfällige aus Ihrer Teilnahme bzw. Ausführung der dargestellten Übungen resultierenden Personen- und/oder Sachschäden. Dargestellte Übungen dürfen nur mit- bzw. nachgemacht werden, wenn Sie sich bei der Übungsausführung sicher sind und sicher fühlen. Haben Sie sich schon länger nicht mehr sportlich betätigt oder fühlen Sie sich nicht ganz gesund, empfehlen wir, Ihren Arzt des Vertrauens VORHER um seinen Rat zu fragen. Mit Abrufen bzw. Teilnahme an dem Video bestätigen Sie die körperlichen Voraussetzungen für die Teilnahme an der abgerufenen Übungseinheit zu erbringen.

Das Team des ASKÖ WAT Wien wünscht Ihnen viel Spaß bei Ihren Trainingseinheiten.