

## ZOOM-KURSE - rehaFit Altingen

### Anleitung zu den Zoom-Kursen:

Zoom könnt ihr ganz einfach über Google, Safari, den App Store, den Google Play Store aufrufen.

**Bei Google und Safari (also übers Internet am PC z.B.)** öffnet ihr dann die Zoom-Webseite <https://zoom.us/>. Oben auf der Seite findet ihr ein Feld „Meeting beitreten“, daraufklicken, und dann ganz einfach die **Meeting-ID (284 592 6863) und den Kenncode (rehaFit)** eingeben. Oftmals wird gefragt, ob ihr das Programm Zoom herunterladen wollt, was sich definitiv anbietet, zumal hier bereits nachgewiesen ist, dass die Verbindung besser ist.

Die nächste Option ist der **App Store (Apple) oder Google Play Store (Android)**. Hier ladet ihr Euch die App Zoom Cloud Meeting einfach herunter und klickt danach ebenfalls auf „Meeting beitreten“ und gebt **Meeting-ID (284 592 6863) und den Kenncode (rehaFit)** ein.

### Welches Equipment wird benötigt:

Eine Sportmatte

### Weitere Details:

- Wenn ihr gefragt werdet euren Namen einzugeben, wäre das natürlich spitze, dass wir Euch erkennen können.
- Am besten ihr notiert euch die Kurse und die Uhrzeiten, sowie Meetingkenncode und ID.
- Die Trainer werden im rehaFit sein und Euch wie immer die Übungen anleiten. Hierbei könnt ihr wählen, ob ihr euer Video einschalten wollt, sodass eure Kurstrainerin Euch sehen (und korrigieren) kann (dann können Euch aber auch die anderen Teilnehmer sehen) oder es ausschaltet und ihr für Euch selbst am Kurs teilnehmt.
- Kurz vor Kursbeginn werdet ihr Euch einwählen können. Wenn der Kurs losgeht, sollten alle Mikros ausgeschaltet sein (was wir aber auch von unserem Gerät machen können), sodass ihr voll und ganz euren Kurstrainer hört.
- Im Meeting könnt ihr „die Hand heben“, wenn es eine Frage gibt.
- Ihr könnt die Ansicht wählen, dass ihr nur euren Kurstrainer seht oder auch die anderen Teilnehmenden.

### Zugangsdaten / Zugangslink:

<https://us02web.zoom.us/j/2845926863?pwd=VFJRd1pZb24wV3JUZTRxcU1pRzINU T09>

Meeting-ID: 284 592 6863

Kenncode: rehaFit