

Mitgliederinformation 15.11.2020

Liebes Vereinsmitglied,

auch in „Corona-Zeiten“ möchten wir für Dich da sein und Dir die Möglichkeit geben auch weiterhin, „gemeinsam“ Sport zu treiben

- **online in unseren „ZOOM“ Trainingseinheiten** -

Für Mitglieder fallen keine Teilnahmegebühren an.



Zur Teilnahme wird hierfür entweder ein Handy, Tablet oder ein PC/Laptop benötigt.

Wir übermitteln die jeweiligen Zugangsdaten für die Trainingseinheiten per Mail. Auch wichtige Informationen z.B. was für die Stunde benötigt wird, findest Du in der jeweiligen Mail.

Um die Zugangsdaten für die Trainingseinheiten zu erhalten, ist eine Anmeldung

per E-Mail an info@asvaufenau.de erforderlich.

Die Trainingseinheiten finden in der Regel mit dem hauseigenen „Sportequipment“ statt. Benutzt werden Gewichte (Wasserflaschen o.ä.), Besenstiel, Innenwände, Handtücher etc.

Auch bei den Online-Trainingseinheiten solltest Du nur teilnehmen, wenn Du gesund und fit bist.

Um Verletzungen möglichst auszuschließen achte darauf, dass an dem Übungsplatz ausreichend Platz vorhanden ist.

Und so funktioniert das Ganze technisch:

Variante A: Login mit dem Handy oder Tablet

- Installiere die "ZOOM" App auf deinem Handy oder Tablet
- App öffnen und auf "Beitreten" klicken.
- Meeting-ID und das Passwort eingeben.

Vor Beitritt kannst du auswählen wie Du teilnehmen möchtest.

- mit Audio - man kann dich hören
- mit Video - man kann dich sehen
- Klicke auf die Schaltfläche "Dem Meeting beitreten"

Beim Eintreten bitte auswählen:

- "Anruf über Internet-Audio" - **Wichtig!** - sonst kannst Du deinen Trainer nicht hören.
- Du kannst über den Bildschirm wischen und alle Teilnehmer sehen.

Variante B: Login mit dem PC oder Laptop

- <https://zoom.us> aufrufen und ggfs. installieren.
- auf "Einem Meeting beitreten" klicken
- Meeting-ID und das Passwort eingeben
- das Pop Up "Darf diese Seite "zoom us" öffnen / bestätigen.

Beim Eintreten bitte auswählen:

- „Mit Computer Audio teilnehmen“ - **Wichtig!** - sonst kannst du deinen Trainer nicht hören.
- Rechts oben kannst Du zwischen Galerieansicht und Sprecheransicht wechseln.

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme. Probiere es einfach mal aus. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass es erstaunlich gut funktioniert und eine tolle Motivation ist, auch in solchen Zeiten zusammen Gas zu geben.

Mit sportlichen Grüßen

Britta Glosvik
1. Vorsitzende

Schweinfurter Straße 17
63607 Wächtersbach-Aufenau
Fon: (06053) 70140
Mail: info@asvaufenau.de

Erich Korn
Kassenwart

Martin Luther Strasse 22
63607 Wächtersbach-Aufenau
Fon (06053) 9686 Fax (06053) 7566
Mail: info@asvaufenau.de

