



Liebe Mitglieder,

hier finden Sie das aktuelle Live-Zoom-Programm:

- **Montag: 17.00 - 18.00 „Hip und Fit“ für Tujus (10-18 Jahre) - mit Lennart**  
Weg vom Homeschooling - eine Runde „Auspowern“
- **Montag: 18.30 - 19.30 „Bewegt & Fit zu Haus“ - mit Regine Dittmar**  
Im Fokus liegt die Rückenfitness. Darüber hinaus geht es um Kräftigung, Dehnung und Mobilisation des gesamten Körpers. Eine sehr gute Ergänzung für derzeit aktive Ausdauersportler wie Läufer und Radfahrer.
- **Dienstag: 9.30 - 10.30 „Fitnessgymnastik“ - mit Ines Bittner**  
Training mit unterschiedlichen Schwerpunkten zur Förderung der Kondition, Koordination und Muskelkräftigung. Es wird dynamisch!
- **Dienstag: 18.30 - 19.30 „Body Fit“ - mit Sabine Ahlert**  
Effektives Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln. Gezielte Übungen zur Muskelstraffung und -kräftigung bringen die gesamte Muskulatur in Bestform.
- **Mittwoch: 09.30 - 10.30 „Fitnessgymnastik“ - mit Ines Bittner**
- **Mittwoch: 19.00 - 20.00 „Fitnessgymnastik“ - mit Olaf Hirsch**  
Training mit unterschiedlichen Schwerpunkten zur Förderung der Kondition, Koordination und Muskelkräftigung.
- **Donnerstag: 8.30 - 9.30 „Wirbelsäulengymnastik“ - mit Sabine Ahlert**  
Eine ausreichend kräftige und dehnfähige Muskulatur kann die Wirbelsäule und die Gelenke effektiv vor mechanischer Überlastung – und somit vor Schmerzen - schützen. Mit speziellen, funktionellen Übungen kräftigen und dehnen Sie in diesem Kurs Ihre gesamte Stütz-muskulatur.
- **Donnerstag: 18.00 - 18.30 „Tabata“ Ganzkörper-Training - mit Thomas Betzel**  
„Tabata“ ist eine von Dr. Tabata im Jahr 1996 entwickelte Intervalltraining. Dabei wird kurzzeitig mit voller Intensität trainiert, gefolgt von kurzen Pausen. Fast jede\*r hatte schon einmal die Ausrede, dass er oder sie einfach keine Zeit fürs Training hat. Beim „Tabata“-Training gilt diese Ausrede nicht!
- **Donnerstag: 18.30 - 19.30 „Pilates“ - mit Susanne Lorenz**  
Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur (primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur) und zur Verbesserung der Körperhaltung.
- **Freitag: 9.30 - 10.30 „Fitnessgymnastik“ - mit Ines Bittner**

Das Anmeldeformular erreichen Sie über diesen Link:

<https://forms.gle/suXdo2f2hiaaa37fA>



# Anleitung für Zoomtraining – Teilnehmende

## 1. Anmeldung zur Sporteinheit in der Geschäftsstelle

Sie müssten sich bereits für eine Sporteinheit in der Geschäftsstelle angemeldet haben. Sie erhalten dann von uns eine E-Mail mit Zugangsdaten.

## 2. E-Mail

In dieser E-Mail erhalten Sie die Zugangsdaten für das anstehende Training. So eine E-Mail erhalten Sie jede Woche neu! So sieht der Inhalt einer solchen E-Mail ungefähr aus.

*Trainer\*in TSV GutsMuths lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein.*

*Thema: Testmeeting*

*Uhrzeit: 19. Jan..2021 08:00 PM Paris*

*Zoom-Meeting beitreten*

*<https://us02web.zoom.us/j/89840669834?pwd=bEpMVVlIdmw4bVhhbG9nVjJja2NVdz09>*

*Meeting-ID: 898 4066 9834*

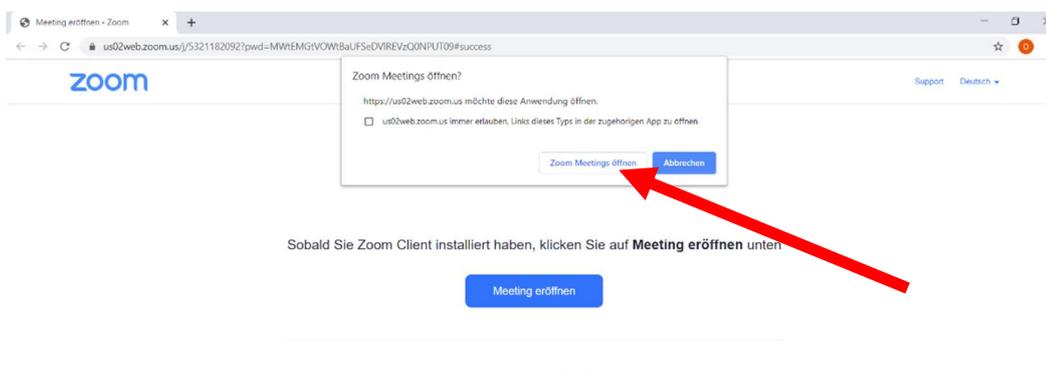
*Kenncode: 287252*

Sie erhalten von uns immer einen **Link** und den passenden **Kenncode**.

**Wichtig!!!** Die Anmeldedaten sind jede Woche verschieden!

## 3. Dem Training beitreten

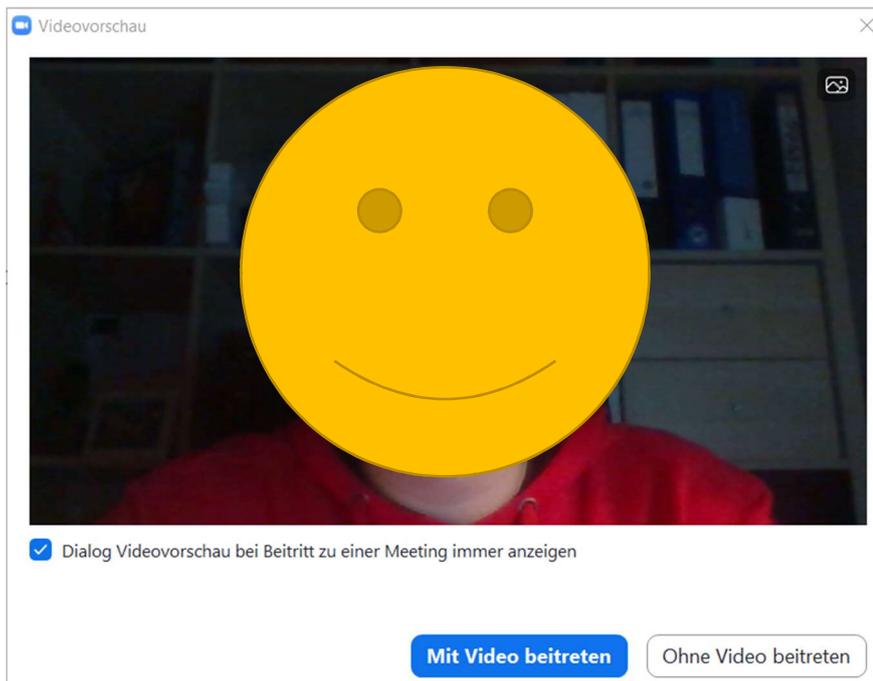
Zum Trainingstermin klicken sie bitte nun auf den Link. Es sollte sich ihr Browser (Mozilla Firefox/ Google Chrome/ Safari) öffnen. Wenn dies nicht der Fall sein sollte, kopieren Sie den gesamten Link und fügen Sie ihn in die Suchleiste ihres Browsers ein.



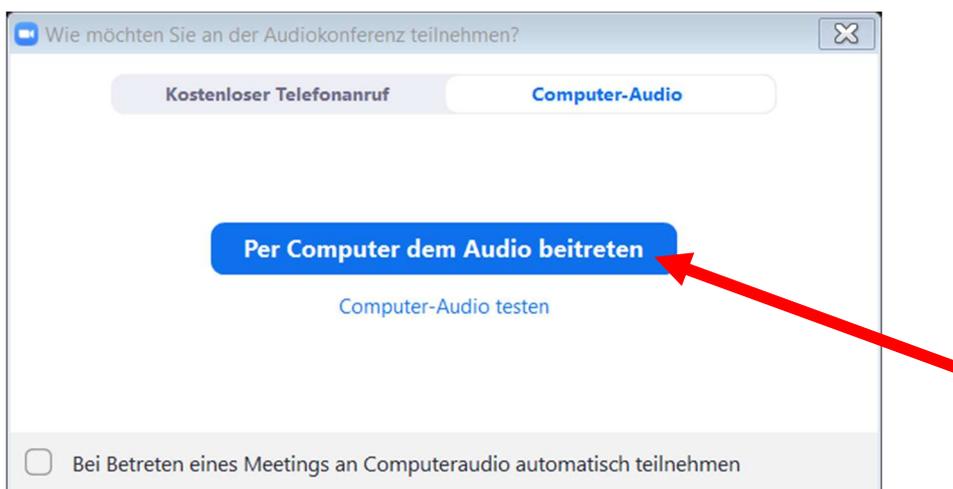
Klicken Sie nun auf „Zoom Meetings öffnen“. Es öffnet sich nun Zoom. Entscheiden Sie selbst, ob Sie ihr eigenes Video starten möchten oder nicht.



Je nachdem wie Sie sich entscheiden, klicken sie auf einen der beiden Buttons. Sie können auch später das Video ein-/ausschalten. **Wenn Sie aufgefordert werden das Meeting-Passwort einzugeben, nutzen sie dafür den Kenncode aus der E-Mail.**



Klicken Sie nun auf den blauen Button „Per Computer dem Audio beitreten“. Das ist erforderlich!



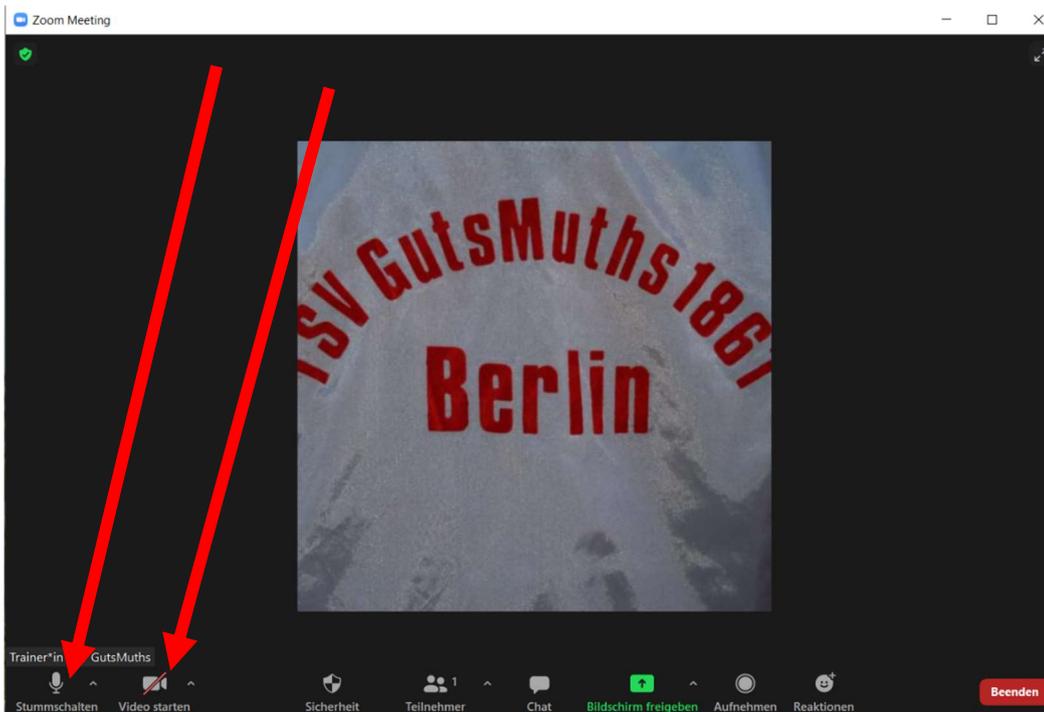
Nun sind Sie im Training angekommen. Sie sollten nun die Trainerin / den Trainer sehen können.

**- Weiter geht's auf der nächsten Seite -**

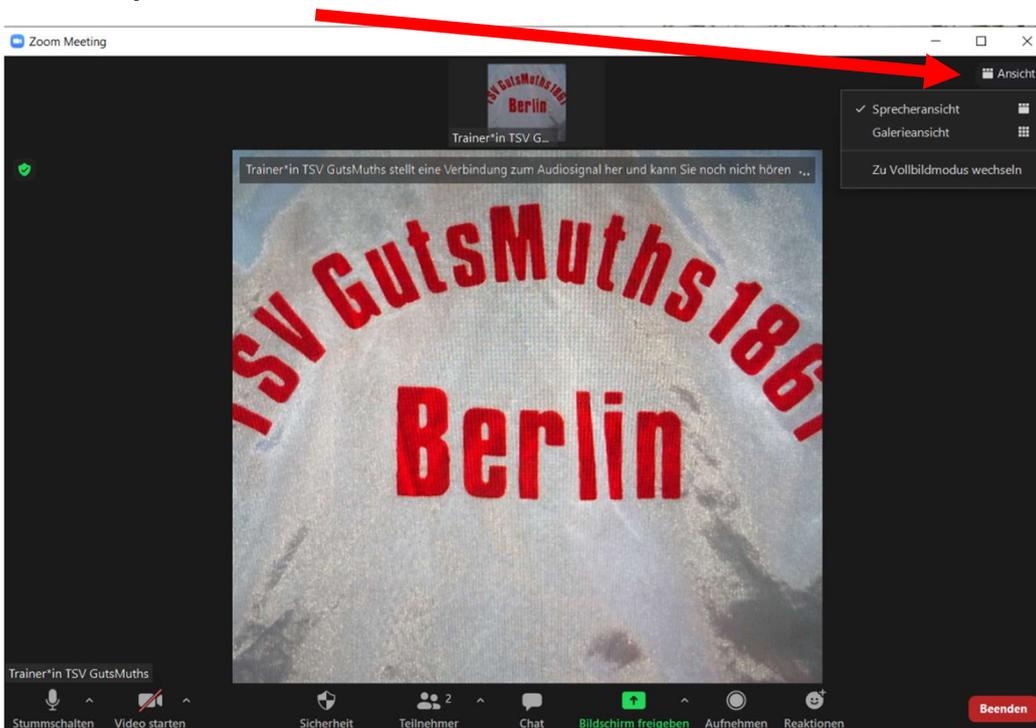


## **ACHTUNG!**

Achten Sie dabei bitte unbedingt darauf, dass Sie **während des Trainings stummgeschaltet** sind. Dazu klicken Sie bitte unten Links auf „Stummschalten“. Falls Sie ihr Video starten oder beenden möchten, nutzen Sie den Button rechts daneben.



Um die Trainerin/den Trainer dauerhaft groß auf dem Bildschirm sehen zu können, wählen Sie die „**Sprecheransicht**“ beim Button „Ansicht“ rechts oben.



Am Ende des Trainings einfach rechts unten auf „Beenden“ klicken und somit das Meeting verlassen.