

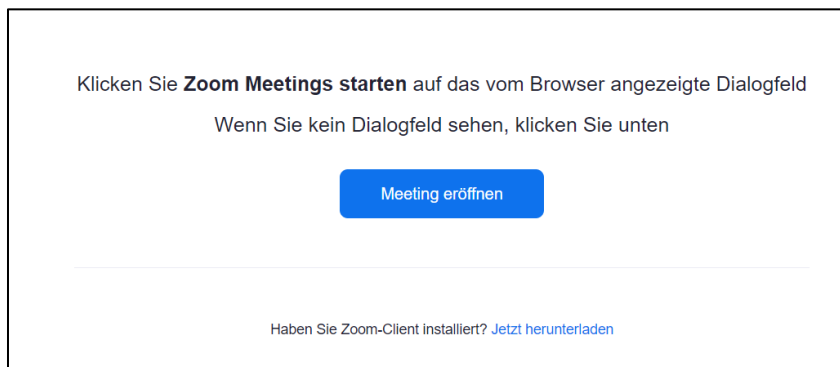
Online Body Workout mit Zoom

Zoom muss nicht installiert werden. Um am Training teilzunehmen ist nur der Zoom Meeting-Link notwendig. Dieser wird dir rechtzeitig vor Kursbeginn von CP Fitness zur Verfügung gestellt

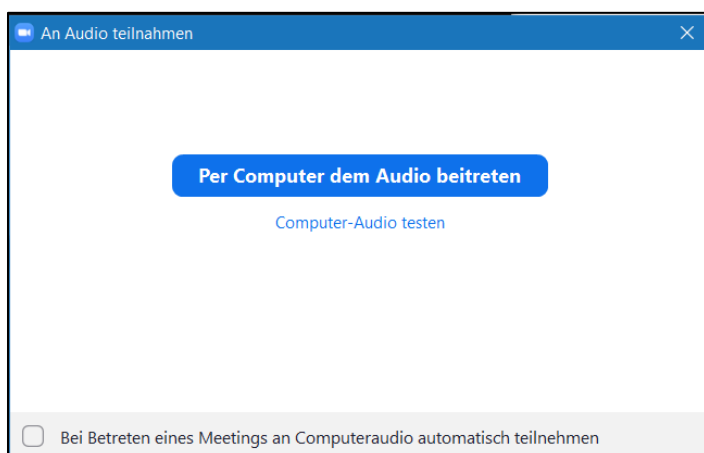
Die Grundeinstellungen - Schritt für Schritt

Klick auf den Zoom-Teilnahmelink

Es öffnet sich ein Browser Pop-up, hier kann man direkt dem Meeting beitreten. Wenn dieses Pop-up nicht angezeigt wird, kann man direkt im Browserfenster den Button "Meeting eröffnen" klicken.



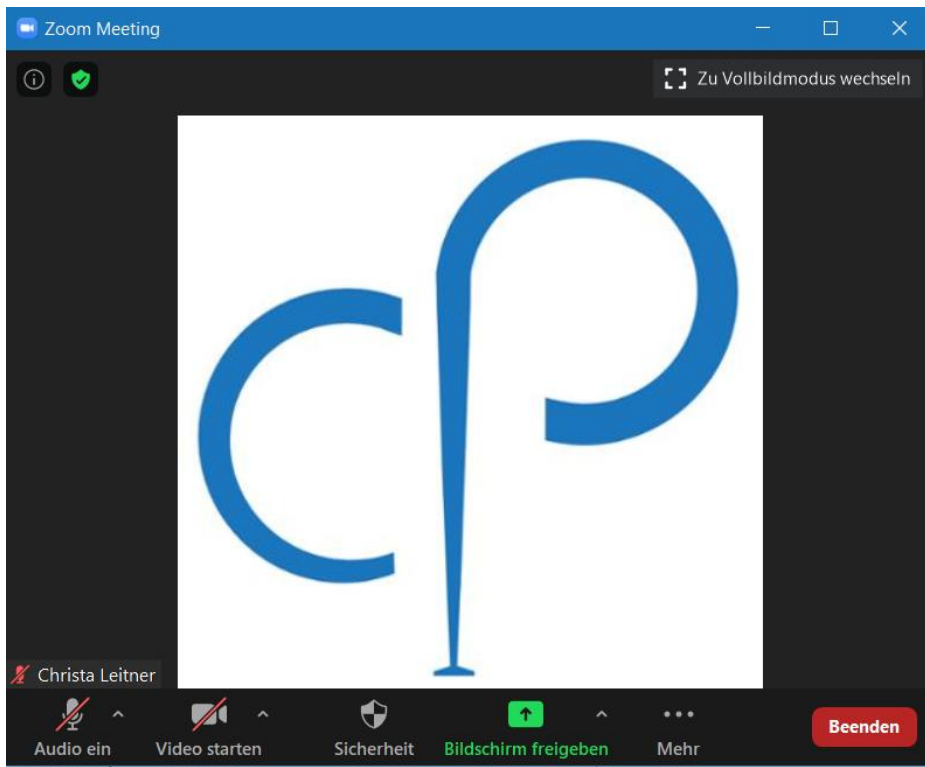
An Audio teilnehmen: Klicke den Button "Per Computer dem Audio beitreten".



Du befindest dich im Wartebereich. Der Host gibt dir dann den Zutritt frei.

Bitte tritt dem Meeting einige Minuten vor Trainingsstart bei, damit du genügend Zeit für die Einstellungen hast. Das Training startet immer pünktlich zur ausgeschriebenen Kurszeit.

Im Zoom Meeting findest du im unteren Bereich die wichtigsten Einstellungsmöglichkeiten.



Die folgenden Einstellungen sind notwendig:



Bitte versuche die Neigung der Kamera so einzustellen, dass du möglichst gut zu sehen bist.

Klicke mit der rechten Maustaste auf das Video des Trainers.

Es öffnet sich ein Menü. Bitte wähle den Menüpunkt **"Video anpinnen/anheften"**. Bei Mobilgeräten kann dieser Menüpunkt mittels "zweimaligen Tippens" auf das Trainervideo aufgerufen werden. Damit wird das Video des Trainers fixiert und alle anderen Teilnehmer sind nur mehr am Rand zu sehen.