

Liebes nolimit-Mitglied,

Zusätzlich zu den Präsenz-Kursen können wir noch ein paar **Online-Kurse per Zoom** anbieten.

Eine tagesaktuelle Auswahl der Kurse ist in unserer eFit-Studio-App zu finden. Solltest du hier noch nicht angemeldet sein, befindet sich auf unserer Homepage eine kleine Anleitung. Um dich mit unserem Studio verbinden zu können, benötigen wir deine Mailadresse. Falls diese noch nicht bei uns hinterlegt ist, kannst du uns diese gerne per Mail oder Telefon mitteilen.

Aufgrund der regen Nachfrage wurden unsere Online-Kurse ständig erweitert und an unser Kursprogramm immer wieder angepasst.

### **Wie funktioniert die Teilnahme an den Kursen?**

Die Anmeldung zur Online-Kurstunde erfolgt wie gewohnt über unsere eFit-App.

#### **Bitte beachten:**

Unsere Kurstrainer/innen halten sich diese Zeit frei und haben zum Teil einen längeren Anfahrtsweg. Daher bitten wir um die Anmeldung in unserer App. Bei zu geringer Teilnehmerzahl wird der Kurs ca. 1 Stunde vorher abgesagt.

### **Die Kurse finden mit Hilfe von "ZOOM" statt. Es ist eine Live-Übertragung und wird nicht aufgezeichnet.**

Die Zugangsdaten sind in der **eFit App** hinterlegt: Kurs auswählen und anklicken. Jeder „Online-Kursraum“ hat eine eigene **Besprechungs-ID/Meeting-ID** und ist bei den Kursdaten zu finden. Jeder Kurs hat einen eigenen **Meetingkenncode** und befindet sich direkt nach der Kursbezeichnung.

#### **Bei Nutzung der App:**

- "ZOOM Cloud Meetings" als App herunterladen
- Im nächsten Schritt bitte auf Button "Einem Meeting beitreten" bzw. "An Meeting teilnehmen" klicken.
- Nun ist die Eingabe der **Meeting-ID** erforderlich. (Bei nächster Meeting-Teilnahme ist die ID meist bereits hinterlegt)
- Bitte im nächsten Feld den **eigenen Namen** eintragen. z.B. Eva Mustermann.
- Anschließend auf "Dem Meeting beitreten" klicken.
- Nun erscheint die Aufforderung, den **Meetingkenncode** einzugeben.
- Eventuell sind bei der Anmeldung ein paar weitere Zugriffe zu erlauben (z.B. auf die Kamera und Mikrofon). Die Reihenfolge bzw. Formulierung ist von Gerät zu Gerät unterschiedlich.  
*Wir empfehlen, den Zugriff zu erlauben. Der Teilnehmer kann jederzeit seine Kamera & sein Mikrofon abschalten. Bei verwehrtem Zugriff ist eine spätere Freigabe umständlicher.*
- Jeder Teilnehmer entscheidet, ob er „Mit Video beitreten“ (ist für Kurstrainer und andere Teilnehmer zu sehen) oder „ohne Video beitreten“ (ist für andere nicht sichtbar) möchte.  
Auch diese Einstellung kann jederzeit während des Meetings geändert werden.
- **!!!** Um andere (Kurstrainer/in, Musik) zu hören, muss ein Zugriff auf das Internet (WLAN, Mobile Daten) erfolgen. Daher unbedingt dem Meeting **mit einem Audio** teilnehmen bzw. beitreten!
- Nun müsste die Live-Zuschaltung ins Studio funktionieren. Sobald im nolimit alles startklar ist, schaltet sich der Kurstrainer/ die Kurstrainerin dazu.

## **Bei Nutzung über die Internetseite:**

- **ZOOM** über das Internet unter [www.zoom.us](http://www.zoom.us) starten.
- Im nächsten Schritt bitte auf Button "**Einem Meeting beitreten**" klicken.
- Nun ist die Eingabe der **Meeting-ID/Besprechungs-ID** erforderlich.
- Je nach Gerät (PC, Laptop usw.) ist eine Erlaubnis zum Öffnen der Anwendung erforderlich.
- Bitte im nächsten Feld den **eigenen Namen** eintragen. z.B. Eva Mustermann und den **Meetingkenncode** eingeben.
- **Nutzungsbedingungen** und **Datenschutzrichtlinien** zustimmen.
- **!!! „Per Computer dem Audio beitreten“** wählen, um andere (Kurstrainer/in, Musik) zu hören.
- Eventuell sind bei der Anmeldung ein paar weitere Zugriffe zu erlauben (z.B. auf die Kamera und Mikrofon). Die Reihenfolge bzw. Formulierung ist von Gerät zu Gerät unterschiedlich.  
*Wir empfehlen, den Zugriff zu erlauben. Der Teilnehmer kann jederzeit seine Kamera und sein Mikrofon abschalten. Bei verwehrtem Zugriff ist eine spätere Freigabe umständlicher.*
- Jeder Teilnehmer entscheidet, ob er „**Mit Video beitreten**“ (ist für Kurstrainer und andere Teilnehmer zu sehen) oder „**ohne Video beitreten**“ (ist für andere nicht sichtbar) möchte.  
Auch diese Einstellung kann jederzeit während des Meetings geändert werden.
- Nun müsste die Live-Zuschaltung ins Studio funktionieren. Sobald im nolimit alles startklar ist, schaltet sich der Kurstrainer/ die Kurstrainerin dazu.

## **Weitere Hinweise zu ZOOM:**

Wir freuen uns sehr über jeden Teilnehmer, der sich mit Kamera zuschaltet, auch wenn nur ein kleines Bild von demjenigen zu sehen ist.

Das Bild wechselt auf den Zoom-Teilnehmer, der gerade spricht bzw. bei dem Hintergrundgeräusche zu hören sind. Daher werden alle Teilnehmer während der Online-Kurstunde „stummgeschaltet“.

Es ist unseren Trainern während ihres Kurses leider nicht möglich, auf Chat-Nachrichten zu reagieren bzw. zu antworten. Bitte bei Problemen oder wichtigen Mitteilungen im nolimit anrufen.

Unterhalb des Bildes kann eine Bedienungsleiste eingeblendet werden:

Hierüber kann die **Stummschaltung** (de)aktiviert werden. Bei "**Video starten**" wird der Teilnehmer dem Kurstrainer per Video zugeschaltet. Am Ende der Online-Kurstunde kann über den Button "**Verlassen**" & "**Meeting verlassen**" die Übertragung beendet werden.

**Bei weiteren Rückfragen sind wir erreichbar. Gerne helfen wir bei Problemen weiter.**

Wir wünschen euch viel Spaß mit unseren Online-Kursen! Bleibt gesund!

**Euer nolimit-Team**