



Blü-Vital

Gesundheits-Zentrum

Online Yogastunde via Zoom

Anleitung



zoom

Was benötige ich dafür?

- Du brauchst ein Smartphone, ein Tablet oder einen PC
- Die Zoom App (bei Smartphone oder Tablet)
- Den Zoom Client für Meetings (bei PC)
- Internetverbindung

Besonderer Tipp: Wenn du dein Endgerät über ein Kabel (HDMI) an deinen Fernseher anschließt, erhältst du ein größeres Bild.

Das fühlt sich dann fast an, wie live dabei.

Was muss ich tun?

1. Lade die App (Appstore) oder den Zoom Client (<https://zoom.us/download>)
2. Öffne die App oder den Zoom Client und folge den Anweisungen. Eventuell wirst du aufgefordert, Deine Kamera und dein Mikrofon für die Anwendung freizugeben.
3. Überlege dir am besten vorab, wo du deine Kamera positionierst, damit wir dich gut sehen
4. Nun kannst Du auf „**Einem Meeting beitreten**“ klicken.
5. Gebe nun die **Meeting-ID** ein, welche du von uns bekommen hast, sowie deinen Namen. Klicke auf Teilnehmen



Dem Meeting beitreten

Meeting-ID oder Meeting-Raum-Name

Ihr Name
Max Mustermann

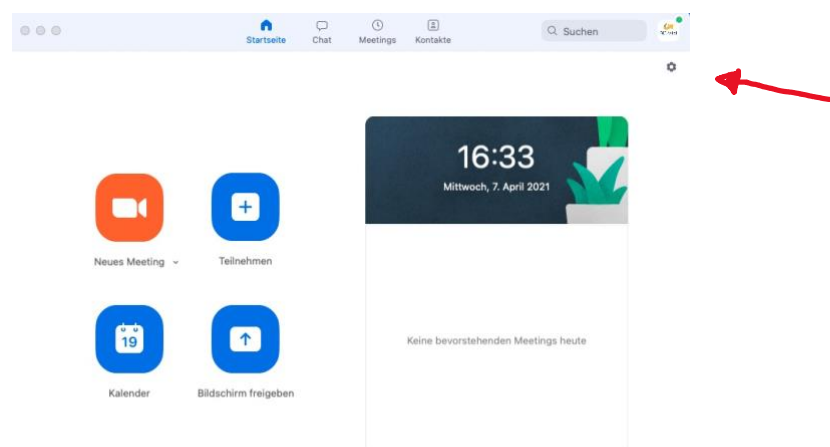
Meinen Namen für zukünftige Meetings speichern.

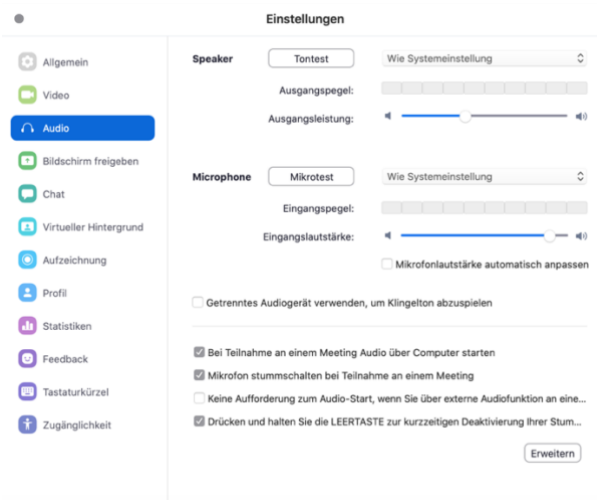
Nicht mit Audio verbinden.

Mein Video ausschalten

Einstellungen von Audio und Video

- Wenn du dich bei Zoom anmeldest, kannst du bereits vorab die Audio und Videoeinstellungen tätigen und ausprobieren.
- Klicke hierzu auf das Zahnradsymbol rechts oben.
- Im laufenden Meeting wähle in der Ansicht am besten die Sprecheransicht (kleines Icon rechts oben), damit du das größte Bild hast.
- Wenn du das Bild über einen Fernseher laufen lässt, achte darauf, dass das Mikro beim Smartphone oder PC bleibt, da der Fernseher normalerweise kein Mikro besitzt.





Brauche ich zwingend eine Kamera und ein Mikrofon?

- Nein, brauchst du nicht.
- Du kannst bei den Kursen auch ohne Kamera und Mikrofon teilnehmen.
- Damit jedoch eine interaktive Stunde entstehen kann, ist es besser, mit Kamera teilzunehmen. Wir können dich dann auf unserem Monitor sehen und mit dir interagieren.
- Im Laufe der Stunde sind die Mikrofone der Teilnehmer in der Regel stumm geschaltet.
- Falls du am Anfang oder am Ende der Stunde Fragen hast und mit Nicole interagieren möchtest, brauchst du jedoch ein Mikrofon.

Was mache ich bei Fragen und Problemen?

Zögere nicht, uns telefonisch unter 07665 / 9471524 oder per Email unter info@blue-vital.de zu kontaktieren. Bitte jedoch vorab und nicht erst, wenn die Stunde läuft.

Wir freuen uns auf wunderbare Onlinestunden mit dir.