

Pilates als Videokonferenz für zu Hause

mit Katja Höft

Sehr geehrte Kursteilnehmer,

da die aktuelle Situation ein gemeinsames Training leider nicht möglich macht, bieten wir an, an unserem Pilates-Kurs als Videokonferenz teilzunehmen. Das Training wird wie gewohnt von Katja Höft geleitet – es startet und endet zu den gewohnten Zeiten. So können Sie sicher zu Hause Trainieren und sogar Ihre eigene Lieblingsmusik hören. Interesse? Dann probieren Sie es gerne aus!

Was brauche ich dazu?

- einen DSL-Internetanschluss
- einen Computer (PC oder MAC) mit Lautsprecher und einem aktuellen Web Browser (Chrome, Firefox oder der neue Microsoft Edge Browser) oder
- ein Tablett oder
- ein Mobiltelefon (beides Android oder Apple IOS möglich).
- Web-App „Jitsi Meet“  für die Videokonferenz, hier: Yogata

Um an der Konferenz teilzunehmen gibt es folgende Möglichkeiten:

1. Möglichkeit über bereitgestellten Link/QR-Code:

Auf einem PC oder MAC (das klappt auch auf einem Mobiltelefon oder Tablet) muss der Web Browser geöffnet werden. Dort navigiert man zu folgender Webseite <https://meet.jit.si/Pilates5Elemente> oder scannt diesen QR-Code und wird zur Konferenz App „Jitsi Meet“ weitergeleitet.



2. Möglichkeit über die Website:

Den Link zu Konferenz finden sie auch auf unserer Homepage www.5elemente-praxis.de.

3. Möglichkeit über den Play Store/App Store:

- auf einem Android Mobiltelefon starten sie hierzu den „Play Store“
- auf einem Apple IOS Gerät den „App Store“ und suchen nach „Jitsi Meet“  und installieren die Anwendung.
- Sie können auch einen QR-Code Scanner zum Installieren der Anwendung nutzen:



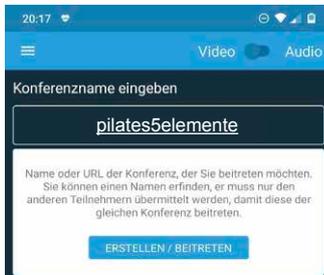
Play Store (Android)



App Store (Apple IOS)

In 4 einfachen Schritten zur Pilates-Videokonferenz

1.



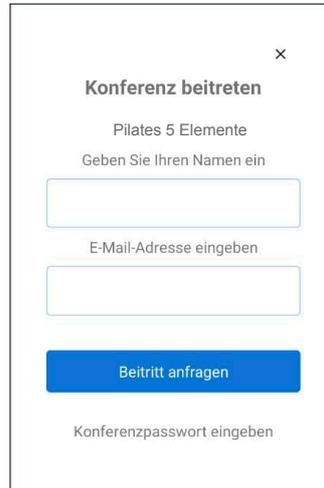
Starten Sie die Anwendung „Jitsi Meet“, geben Sie dann den Namen der Konferenz „**pilates5elemente**“ ein und drücken auf **BEITRETEN**.

2.



Beim ersten Start müssen Sie den Zugriff auf Mikrofon und Videokamera zulassen.

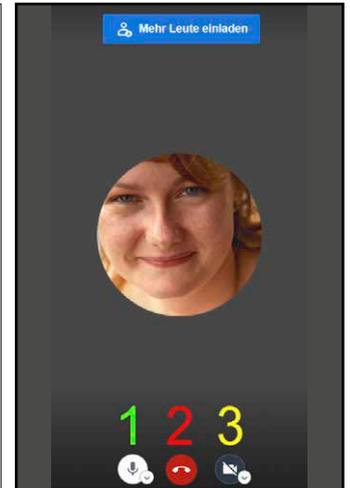
3.



Tragen Sie ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse ein. Der Trainer lässt sie dann für die Konferenz zu.

Los geht's und viel Spaß!

4.



Gut zu wissen: nach einer Begrüßung werden die Teilnehmer auf Stumm geschaltet. Mit „1“ schalten Sie ihren Ton an/aus, mit „3“ schalten Sie ihr Video an/aus und mit „2“ beenden Sie ihre Teilnahme.