

Technische Voraussetzungen für Online-Veranstaltungen

Online-Treffen finden auf der Internetplattform [Zoom](#) statt. Nach der Anmeldung bekommen Sie einen Link bzw. die Zugangsdaten für die Teilnahme zugeschickt.

Was wir benötigen

- Einen ruhigen, möglichst ungestörten Raum, an dem man sich wohlfühlt und gut längere Zeit sitzen kann
- Einen leistungsfähigen Internetzugang
- Computer mit Webcam und Mikrofon auf stabiler Unterlage, damit er während der Sitzung nicht wackelt.
- Beleuchtung möglichst von vorne, damit das Gesicht gut ausgeleuchtet ist.
- Die Kamera möglichst auf Augenhöhe positionieren. Manchmal ist es gut, ein paar Bücher unter den Laptop oder den Computer zu legen.
- Einen Sessel, Hocker oder ein Sitzkissen
- Für Veranstaltungen mit Körperübungen:
 - Eine Matte oder dicke Decke für Übungen auf dem Boden
 - Einen Platz von 2-3 m Länge und so breit, dass die Arme sowohl im Stehen als auch im Liegen möglichst ungestört zur Seite hin ausgestreckt werden können.

Anleitung für die erstmalige Verwendung von Zoom

Einfachste Methode – ohne Installation auf dem Computer (direkt über Browser)

- geeignet sind nur: Google Chrome, Edge, Firefox
- Auf den Link klicken. *(Falls sich der Browser nicht automatisch öffnet, den Browser manuell starten und den Link in die Eingabeleiste des Browsers kopieren und Enter drücken.)*
- In dem kleinen Fenster auf „Zoom Meetings öffnen“ klicken
- Auf die Freigabe warten

Alternative Methode - Installation von Zoom auf dem Computer:

- Auf den Link klicken
- Im großen Fenster bei „Haben Sie Zoom-Client installiert?“ auf „Jetzt herunterladen“ klicken
- Den weiteren Schritten folgen
- Manchmal ist es vielleicht nötig, für die Installation von Zoom auch auf diese Seite zu gehen: <https://zoom.us/support/download>. Danach kann man sich mit dem Link problemlos in den geöffneten Online-Raum einloggen.