

# ONLIETRAINING #STARTUP

Um vor Beginn des Online-Kurses nicht hetzen zu müssen, empfehlen wir folgende Vorbereitungen:

1. Lade die für Dein Gerät passende Zoom Client Software herunter. Es gibt diese in Versionen für Windows, Mac, Mobile Apps (Android und Apple) und als Browser Erweiterung für Chrome und Firefox. Downloadlinks findest du unter  
[-> Zoom Playstore](#)  
[-> Zoom Appstore](#)
2. Installiere diesen Client auf deinem Endgerät. Starte den Zoomclient.
3. Jetzt gib bitte Deinen Namen, sowie die ID und das Passwort ein, welche du vom Physiofit Eckert per Mail erhalten hast.
4. Sollte der Trainer als „Moderator“ das Meeting noch nicht gestartet haben, erhältst du eine **entsprechende Meldung**, dass du dich im Warteraum befindest.  
Sobald Meeting vom Moderator gestartet wird, starte bei dir auf dem Endgerät **automatisch die Ton- und Videoübertragung**.  
Solltest du dich zu spät in die Sitzung einloggen, während das Training bereits läuft, stelle bitte sicher, dass dein Mikrofon auf stumm gestellt ist (Standardeinstellung), um die anderen Teilnehmer nicht zu stören.
5. Bitte platziere Deine **Trainingsmatte** so, dass dich der Trainer auf dem **Bildschirm bestmöglich sehen** kann.
6. Merkst Du, dass Bewegungen schmerzen oder sich falsch anfühlen sprich das beim Trainer an oder lasse diese Bewegung aus.
7. Bitte versorge Deinen Körper vor, während und nach dem Training mit **ausreichend Wasser**. Stelle am besten eine volle Trinkflasche neben die Trainingsmatte.

*Viel Spaß bei unserem gemeinsamen Training.*

Euer Physiofit Team