



# Gesundheitssport in Österreich

## Jackpot.fit - Online

Anleitung für Teilnehmer\*innen

Wanna  
know  
more?



# Übersicht

- Allgemeine Vorbereitungen
- ZOOM installieren
- Account anlegen
- An der Videokonferenz teilnehmen
- Die Videokonferenz startet
- Die Videokonferenz Umgebung
- Videokonferenz Regeln

# Allgemeine Vorbereitungen

Liebe Jackpot-Teilnehmer! Wir haben eine Lösung gefunden, wie wir uns doch wiedersehen und gemeinsam bewegen können:

## **Jackpot.fit – Online**

Damit wir in Zeiten eines Versammlungsverbots Ihnen trotzdem weiterhin ein Programm bieten können, halten wir ab nun täglich Online-Bewegungskurse ab. Die dazu notwendigen Voraussetzungen für Sie, werden nachfolgend beschrieben. Das Software-Programm sowie die Kurse sind kostenlos.

# Allgemeine Vorbereitungen

- Um an einer Videokonferenz mit Zoom teilnehmen zu können, brauchen Sie:
  - Eine stabile Internetverbindung
  - Einen Computer/Notebook oder Smartphone/Tablet.
  - Lautsprecher/Kopfhörer (um die Trainerin gut zu hören)
  - Mikro ist nicht zwingend erforderlich (man kann gegebenenfalls mit der Trainer\*in auch per Chat-Funktion kommunizieren).
  - Webcam ist ebenfalls nicht erforderlich (am Laptop oder am Smartphone meist eingebaut).
- Sport-Kleidung, evt. Trinkflasche
- Gymnastikmatte bzw. anderer weicher Untergrund (falls rutschig, bitte nur für die liegenden Übungen verwenden), je nach Vorliebe Musik im Hintergrund

# ZOOM installieren



- ZOOM ist für alle gängigen Betriebssysteme verfügbar.
- Installiere bitte als Vorbereitung die ZOOM-App:
  - Im [Download Center](#) den Zoom-Client für Meetings herunterladen und installieren: [www.zoom.us/download](https://www.zoom.us/download)
  - Die Apps für iOS (Apple) und Android findest du ebenfalls auf dieser Website oder in den entsprechenden App-Stores deines Smartphones.

## Zoom-Client für Meetings

Der Webbrowser-Client wird automatisch heruntergeladen, wenn Sie Ihr erstes Zoom-Meeting eröffnen oder an einem solchen teilnehmen, und steht hier auch zum manuellen Download bereit.

Download

Version 4.6.7 (18176.0301)

- Die installierte App findest du dann auf deinem PC/Notebook unter Programme bzw. auf deinem Smartphone als neu installierte App.

# Account anlegen (freiwillig)

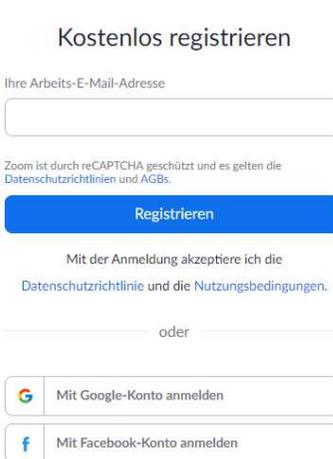
- Zusätzlich können Sie sich auf zoom.us kostenlos registrieren und einen Account erstellen. Das ist für die Teilnahme an Video-Meetings nicht zwingend notwendig, erleichtert aber bei zukünftigen Video-Meetings die Organisation durch den Moderator/die Moderatorin.

1.



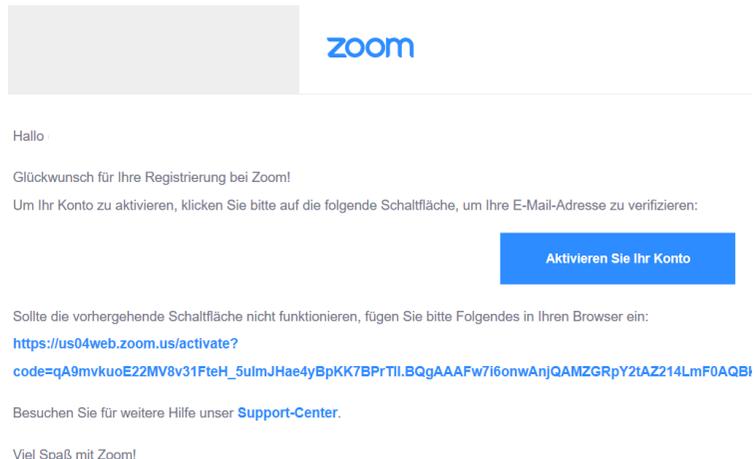
Registrieren

2.



Daten eingeben

3.



Auf den Bestätigungslink klicken, der auf die angegebene E-Mail Adresse kommt.

# An der Videokonferenz teilnehmen

- Es sind nun alle technischen Vorbereitungen getroffen.
- Gehen Sie nun auf [www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit) und suchen Sie sich einen zeitlich passenden Jackpot.fit-Online Kurs aus.

## Jackpot.fit daheim – Online Kurszeiten

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 - 09:00	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name
			08:00 Uhr - Onlinekurs starten				
10:00 - 11:00	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name
			10:00 Uhr - Onlinekurs starten				
16:00 - 17:00	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name
			16:00 Uhr - Onlinekurs starten				
18:00 - 19:00	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name
			18:00 Uhr - Onlinekurs starten				

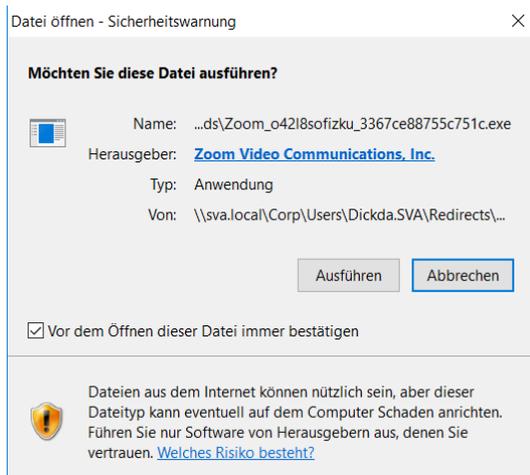
# An der Videokonferenz teilnehmen

- Sobald Sie auf den Link geklickt haben, sollte sich ein Internet-Browser Fenster öffnen.
- Sofern Sie die App installiert haben, öffnet sich ein automatischer Download – andernfalls werden Sie aufgefordert die App zu installieren.
- Klicken Sie auf den Download und öffnen Sie die Anwendung.
- Je nach Browser (Chrome, Internetexplorer, Mozilla) kann das Fenster anders aussehen.

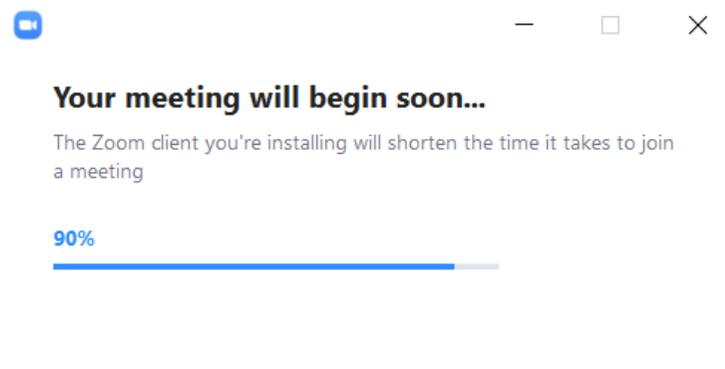


# An der Videokonferenz teilnehmen

Unter Umständen kommt eine Sicherheitswarnung. Bitte "Ausführen" klicken.



Information, dass das Meeting geladen wird.

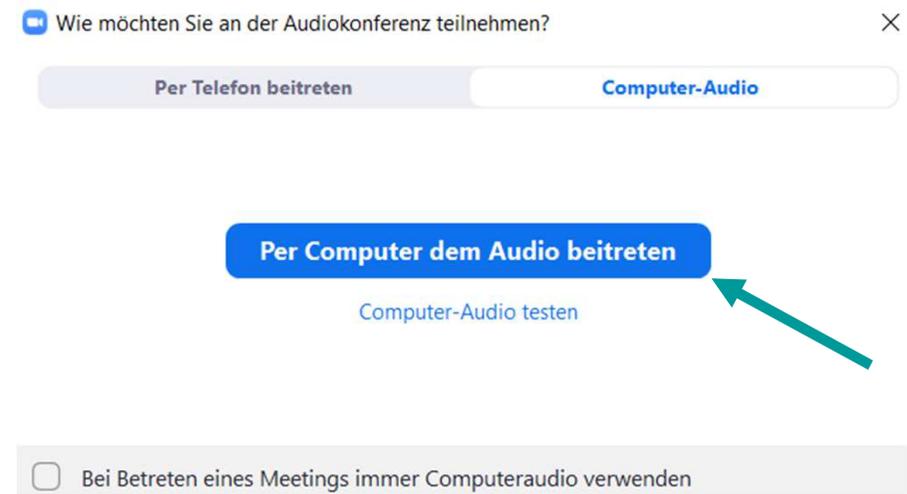
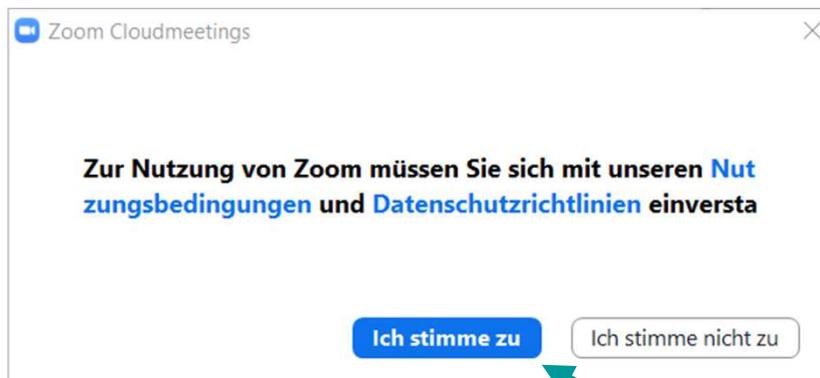


Der/die Trainer\*in ist noch nicht mit den Vorbereitungen fertig. Warten Sie einfach bis das Meeting startet.



# Die Videokonferenz startet

- Sobald sich die Videokonferenz aufbaut, müssen Sie noch ein paar Berechtigungen erteilen:



# Videokonferenz Umgebung: PC/Notebook

Es wird die Kamera der Person eingeblendet die spricht. Im Normalfall die Trainer\*in

Miniaturansicht der anderen Teilnehmer\*innen

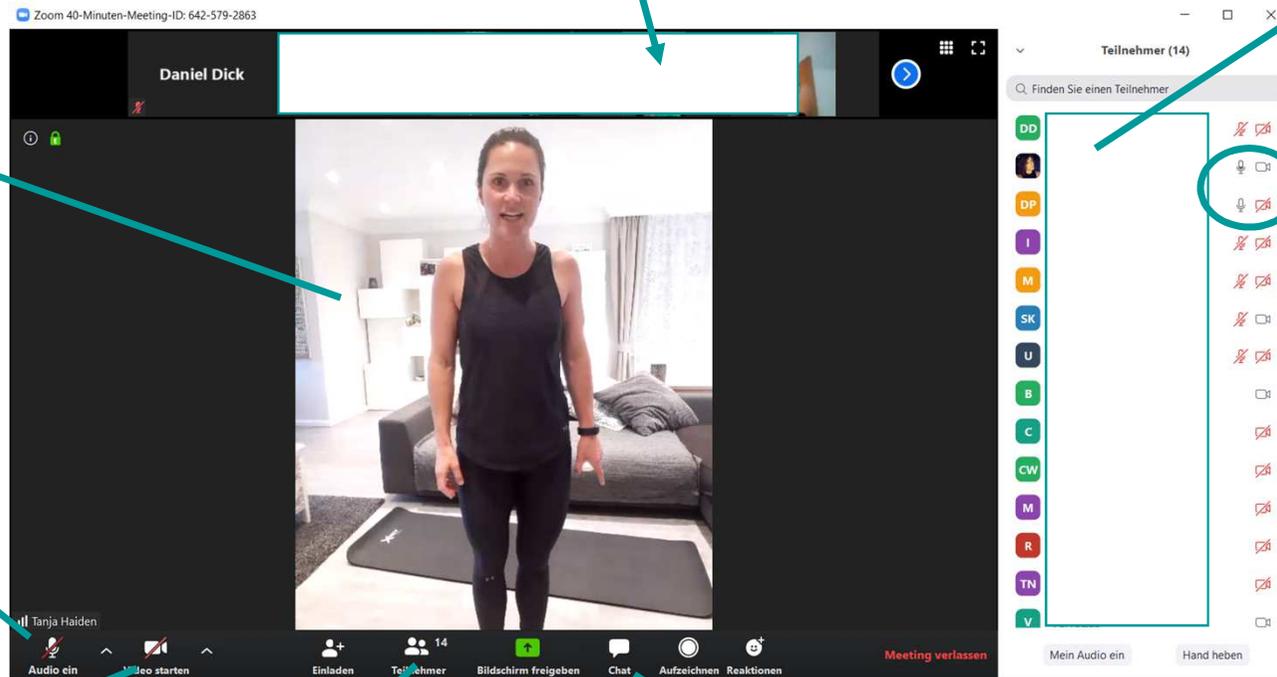
Namen der Teilnehmer\*innen

Audioeinstellungen: Hier können Sie ihren Ton an oder aus stellen.

Kameraeinstellungen: Hier können Sie ihre Kamera an oder aus stellen.

Öffnet und schließt das Teilnehmerfeld (siehe rechts)

Öffnet und schließt das Chatfeld)



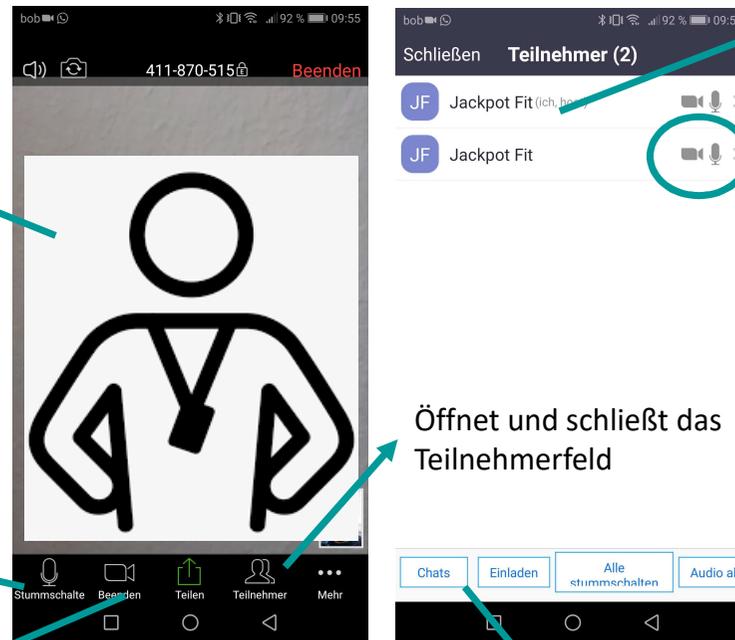
Hier sieht man welche Mikrofone/Kameras der TN aus oder an sind: Mikrofon an/aus Kamera an/aus

# Videokonferenz Umgebung: Smartphone

Es wird die Kamera der Person eingeblendet die spricht. Im Normalfall die Trainer\*in

Audioeinstellungen: Hier können Sie ihren Ton an oder aus stellen.

Kameraeinstellungen: Hier können Sie ihre Kamera an oder aus stellen.



Namen der Teilnehmer\*innen

Hier sieht man welche Mikrofone/Kameras der TN aus oder an sind:  
Mikrofon **an/aus**  
Kamera **an/aus**

Öffnet und schließt das Teilnehmerfeld

Öffnet und schließt das Chatfeld)

# Videokonferenz Regeln

- **Deaktivieren Sie ihren eigenen Ton** – dieser stört sonst den Betrieb durch Nebengeräusche (laufender Geschirrspüler, Hintergrundgeräusche, Gespräche,...)
  - Auf Aufforderung der/des Trainer\*in können Sie den Ton aktivieren und sich mit den anderen Teilnehmer\*innen auch gerne über Ton austauschen.
  - Sie können auch über die Chat-Funktion mit der/dem Trainer\*in in Kontakt treten.
- Kamera bleibt Ihnen überlassen, ob Sie den anderen Teilnehmer\*innen Einblicke in Ihr zu Hause geben wollen – falls die Verbindung schlecht ist, empfiehlt es sich die Kamera zu deaktivieren
- Musik ist zum Teil nicht möglich über die Videokonferenz zuzuschalten. Sie können sich selbst eine für Sie passende Musik auswählen, um das Training zu unterstützen.

