



Gesundheitssport in Österreich

Jackpot.fit - Online

Anleitung für Teilnehmer*innen



Liebe Jackpot-Teilnehmer*innen!

Wir freuen uns sehr, Ihnen zusätzlich zu unseren Kursangeboten vor Ort, als Alternative oder Ergänzung, auch eine Online-Variante anbieten zu können. Die dafür notwendigen Voraussetzungen für Sie, werden nachfolgend beschrieben. Das Software-Programm, sowie die Kursteilnahmen sind kostenlos. Wir wünschen viel Freude beim Training - Ihr Jackpot.fit – Team!

Kontakt: jackpot@svs.at

Übersicht

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

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)

ZOOM installieren



- ZOOM ist für alle gängigen Betriebssysteme verfügbar.
- Falls noch nicht vorhanden, installieren Sie bitte als Vorbereitung die ZOOM-App:
 - Im [Download Center](#) den Zoom-Client für Meetings herunterladen und installieren: www.zoom.us/download

Zoom Workplace für Windows

Version 7.1.0 (41345)

Herunterladen (64-bit)

[Systemanforderungen](#)

- Die Apps für iOS (Apple) und Android finden Sie ebenfalls auf dieser Website oder in den entsprechenden App-Stores Ihres Smartphones.
- Die installierte App finden Sie auf Ihrem PC/Notebook unter Programme bzw. auf dem Smartphone als neu installierte App.

An der Videokonferenz teilnehmen

- Es sind nun alle technischen Vorbereitungen getroffen.
- Gehen Sie nun auf www.jackpot.fit/online.php und klicken Sie auf den **Button „Stundenplan“** und weiter auf: **„Zum Online-Training einmalig registrieren“**. Nach der Registrierung bekommen Sie das **Kennwort** zum Einsteigen, per Mail zugesandt.
- Nun suchen Sie sich laut Stundenplan einen zeitlich passenden Jackpot.fit-Online Kurs aus und klicken **ca. 5-10 Minuten vor Kursbeginn** auf das grünhinterlegte Feld, die Kurse finden in Echtzeit statt.
- Den Anweisungen weiter folgen und das Kennwort eingeben.

[Über Jackpot.fit](#)[Kursangebote](#)[Kursanfrage](#)[Jackpot.fit-Online](#)[Videos](#)[Unsere Partner](#)[Organisation](#)[Infomaterial](#)

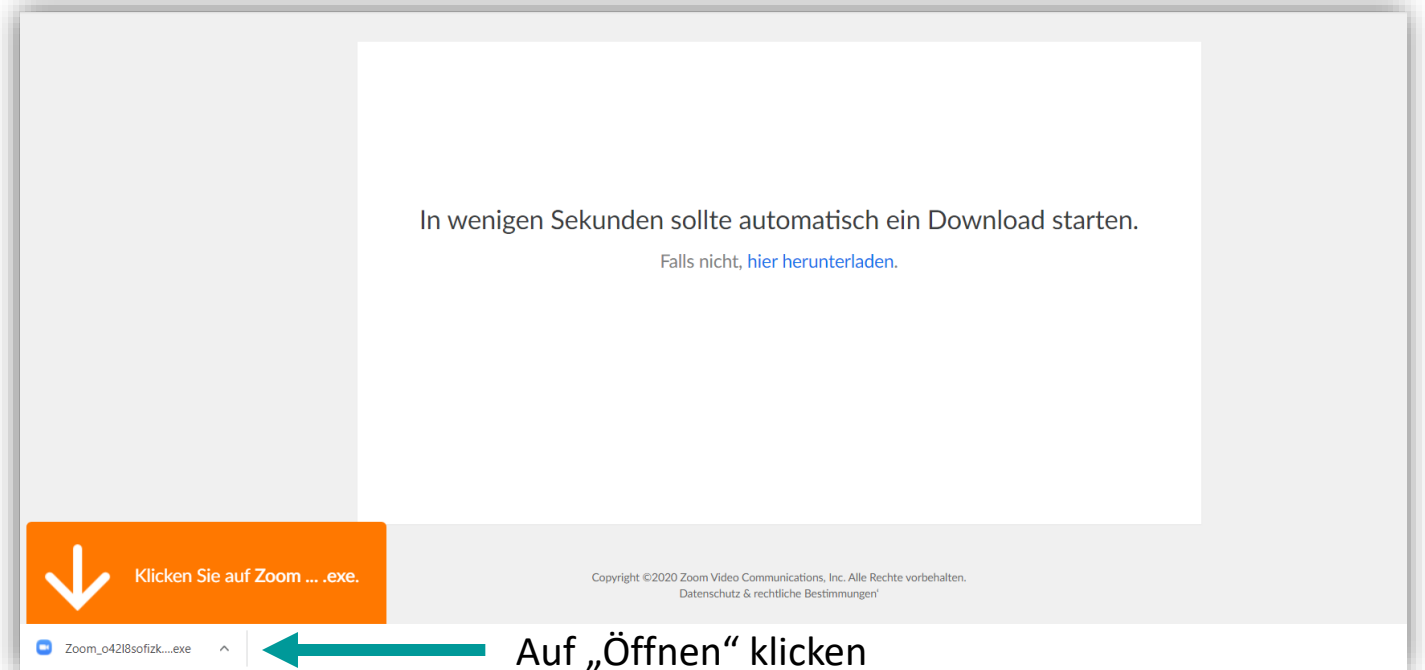
Jackpot.fit-Online Stundenplan

[Zum Online-Training einmalig registrieren](#)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		07:00 • 60 Min Tanja Haiden, Steiermark	07:00 • 60 Min Elisabeth Petter, Oberösterreich	
08:00 • 60 Min Elisabeth Petter, Oberösterreich	08:00 • 60 Min Gabi Ruthofer, Steiermark			
18:00 • 60 Min Elisabeth Petter, Oberösterreich				
		19:00 • 60 Min Sandra Neubauer, Steiermark	19:00 • 60 Min Michaela Zeiringer, Steiermark	19:00 • 60 Min Michaela Zeiringer, Steiermark

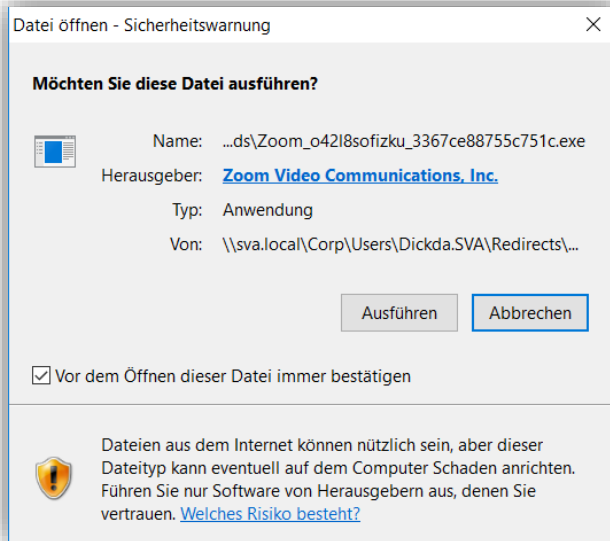
An der Videokonferenz teilnehmen

- 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.

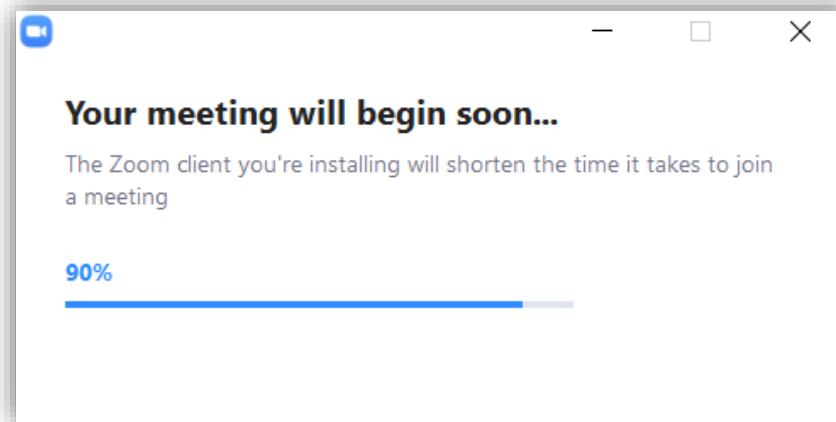


An der Videokonferenz teilnehmen

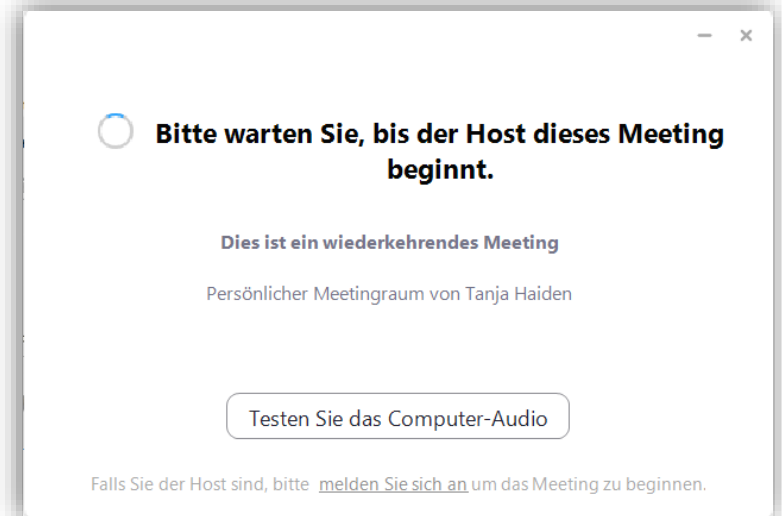
Unter Umständen kommt eine Sicherheitswarnung. Bitte **“Ausführen”** klicken.



Information, dass das Meeting geladen wird.

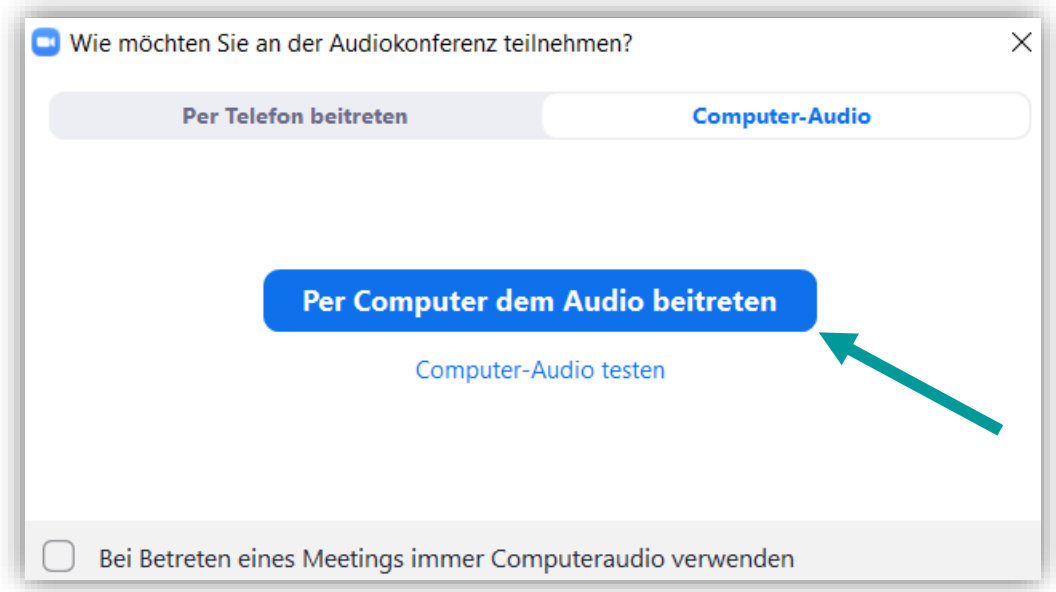
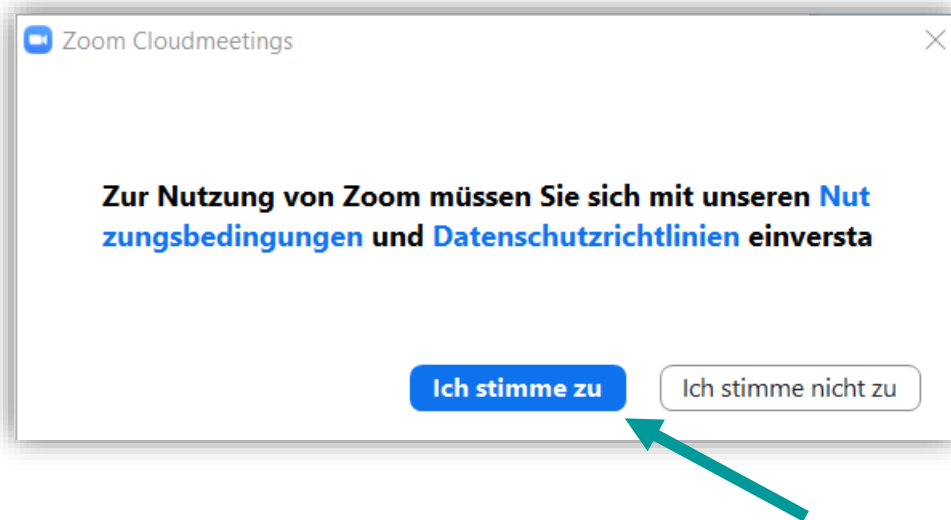


Der/die Trianer*in ist noch nicht mit den Vorbereitungen fertig. Warten Sie einfach bis das Meeting startet.



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

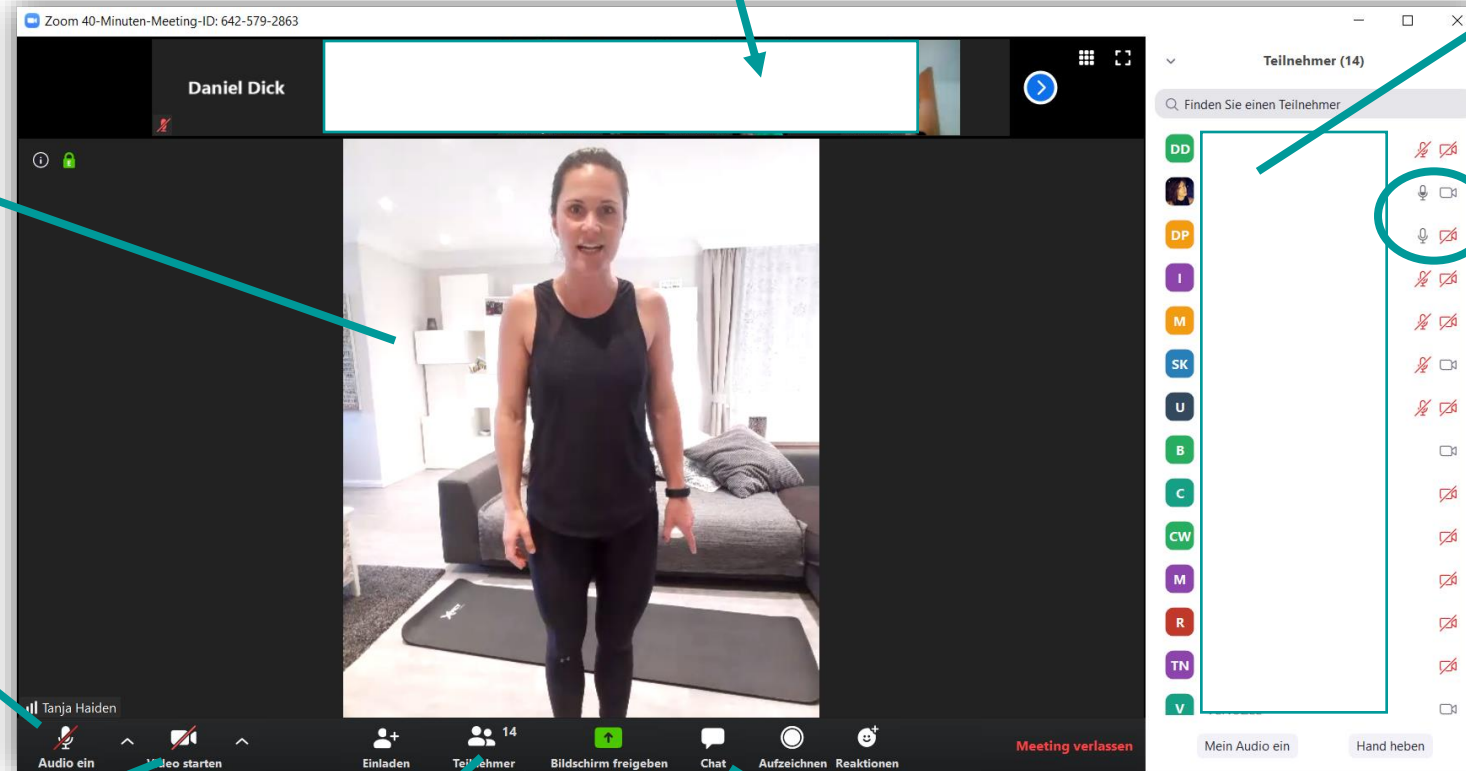
Audioeinstellungen: Hier können Sie ihren Ton an oder aus stellen.

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

Miniaturansicht der anderen Teilnehmer*innen

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 (siehe rechts)

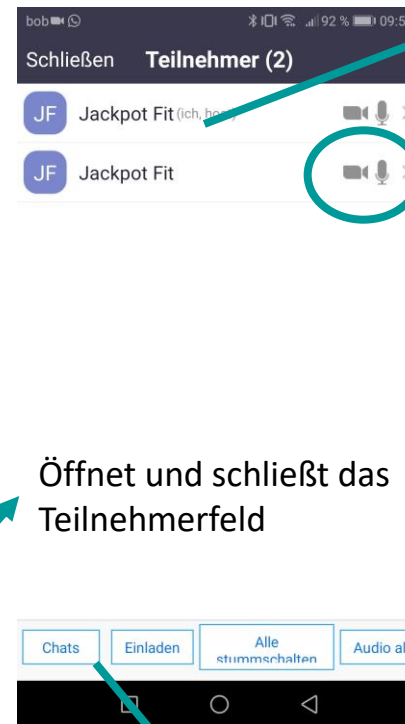
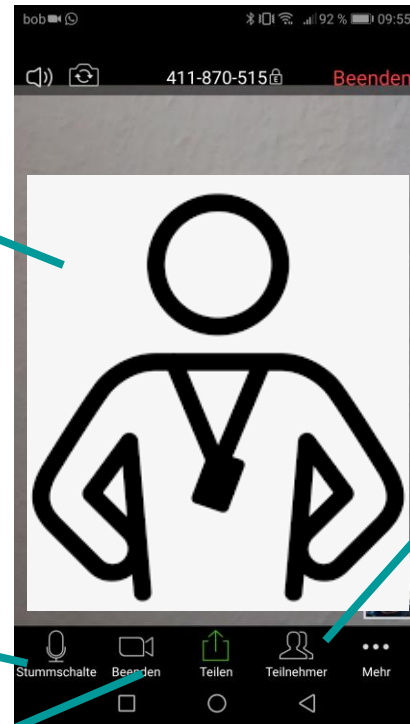
Öffnet und schließt das Chatfeld)

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 Trainerin/des Trainers 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.

