

Liebe Kursteilnehmer,

nachdem leider noch weitere Einschränkungen im Vereinssport absehbar sind, möchten wir euch nochmal **zwei Kursangebote** anbieten. Es handelt sich um ein **Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht (FunTone)** und eine **Rücken- und Ausgleichsgymnastik**. Teilnehmen können alle, egal ob jung oder alt, ob Frau oder Mann, einfach alle die Lust haben, ein Training zu Hause oder in der Halle zu absolvieren.

Das Ganzkörpertraining findet immer donnerstags von 20.00 bis 21.00 Uhr im Gymnastikraum in der Rainsporthalle statt. Bitte Sport-/Gymnastikmatte mitbringen und die Teilnehmer müssen entweder getestet, geimpft oder genesen sein. Die Rücken- und Ausgleichsgymnastik am Freitag von 9.00 Uhr bis 9.50 Uhr wird als Online-Angebot stattfinden.

Beginn ist der 01.07./02.07.2021. Es sind 4 bzw. 5 (Online) Einheiten geplant.

**Kursgebühren erfahrt ihr beim TV Isny unter: [tv-isny@t-online.de](mailto:tv-isny@t-online.de)**

Alles was ihr dafür machen müsst:

- Meldet euch schnellstmöglich per mail bei uns in der Geschäftsstelle an und nennt uns den Kurs an dem ihr teilnehmen möchtet.
- Ladet euch die App „Zoom“ auf das Handy oder den Laptop.

Ihr erhaltet nach eurer Anmeldung die Zugangsdaten (per mail), mit denen ihr euch beim Onlinetraining einwählen könnt.

Den genauen **Ablauf** könnt ihr hier nochmal entnehmen:

Wie sieht ein online/live Training aus:

- Das „Zoom Cloud Meetings“ Programm (App) auf das zuständige Gerät: Handy, Laptop, Tablet oder Computer herunterladen. Bitte bei der Anmeldung den eigenen Namen (Vor- und/oder Nachname angeben und keinen Phantasienamen, damit beim Einlass zugeordnet werden kann welcher Teilnehmer es ist. Diese App ist für die Teilnehmer kostenfrei.
- Die Zugangsdaten (Meeting-ID: ..... und Kenncode: ..... eingeben. Diese Meeting-ID und den Kenncode erhältst du per e-mail vom TV Isny.
- Jetzt bist du im „Warteraum“ und der Moderator (Trainerin) muss dich jetzt eintreten lassen, dann wird die Verbindung hergestellt und das Training kann starten.
- Du siehst und hörst die Trainerin und kannst dich mit ihr und den anderen Teilnehmern unterhalten.
- Du kannst es selber bestimmen ob dich die Trainerin sieht und dich korrigieren soll, wenn es notwendig ist. Das heißt du entscheidest ob deine Kamera eingeschaltet ist oder nicht.
- Wenn deine Kamera eingeschaltet ist, sehen dich auch die anderen Teilnehmer.