

Online-Training (auch im internen Bereich auf der Homepage zu finden)

Vorbereitung (durch die Trainer):

- Link für die Besprechung teilen (immer den gleichen Link verwenden)
- Auswahl der Tänze für das Training
- Video von den Tänzen mit Musik erstellen
- Video auf Homepage im internen Bereich hochladen
- Video-Link per Mail und WhatsApp mit Gruppe teilen

Vorbereitung für die Gruppe:

- Vor dem Training: Homepage öffnen, Internen Bereich öffnen, Online-Training öffnen, evtl. auch bereits das erste Video öffnen, anhalten und auf Anfang zurückstellen
- Alle sonstigen Programme / Apps auf Smartphone, Tablet oder PC beenden (natürlich Homepage geöffnet lassen)! Alle sonstigen Haushaltsmitglieder „aus dem Internet schmeißen“! – Das erhöht die Qualität der Übertragung! Die Netz-Qualität sollte 80 % mindestens betragen.
- Dem Link für die Besprechung folgen
 - Wer Skype nicht installieren möchte, klickt auf „als Gast teilnehmen“
sh. Anlage / Anleitung „an Skype-Konferenz teilnehmen“
 - Für die Begrüßung Mikrofon anstellen / aktiv lassen, Kamera ebenfalls

Ablauf des Übungsabends:

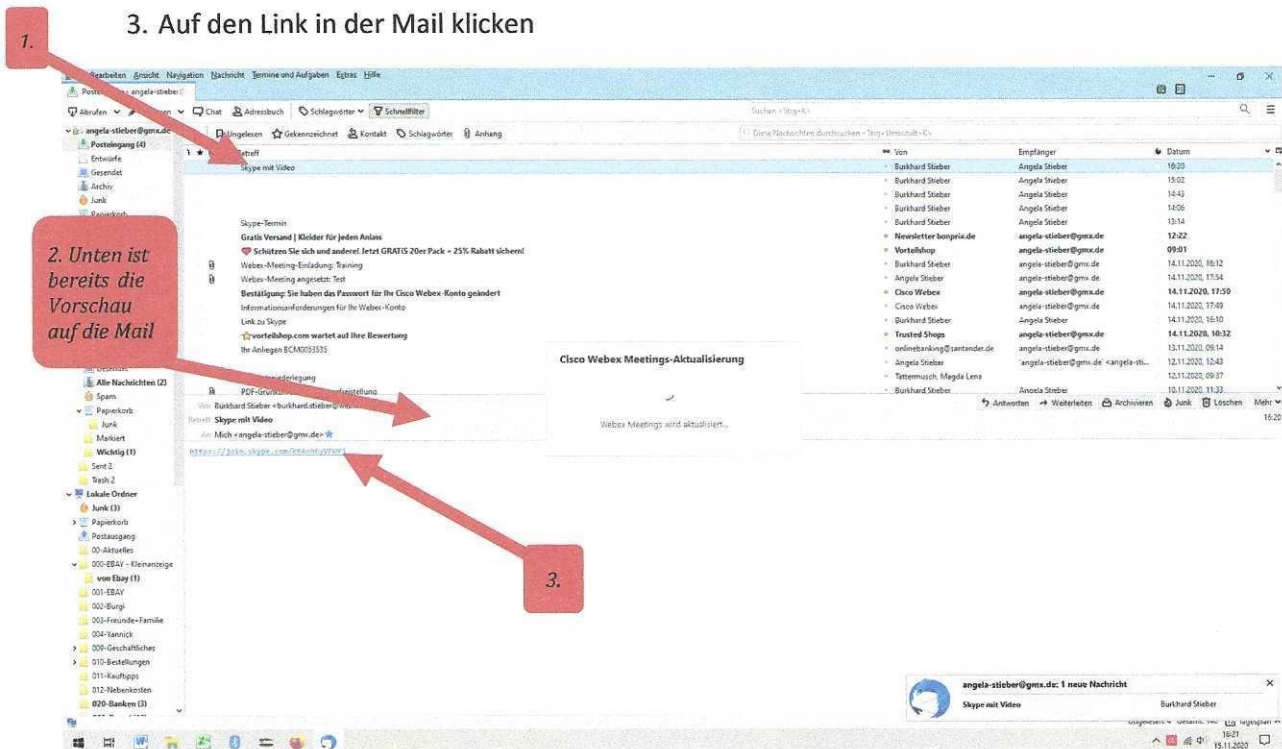
1. Begrüßung – alle haben Kamera und Mikrofon an
 2. Trockenübung – alle Teilnehmer schalten Kamera und Mikrofon (WICHTIG!) aus, nur Kamera und Mikrofon der Trainer bleiben an
 3. Feedback – alle machen Mikrofon wieder an und geben Feedback an die Trainer
 4. Wiederholung der Trockenübung (alle Teilnehmer schalten Mikrofon und Kamera aus!)
oder
 5. Tanz zu Musik (alle Teilnehmer schalten Mikrofon und Kamera aus!)
 6. Feedback
- Punkte 2 bis 6 werden wiederholt bis die Übungszeit abgelaufen ist.**
7. Verabschiedung – alle haben Kamera und Mikrofon an

Wechsel zwischen Skype und Link zum „Tanz mit Musik“/Video im internen Bereich der Homepage:

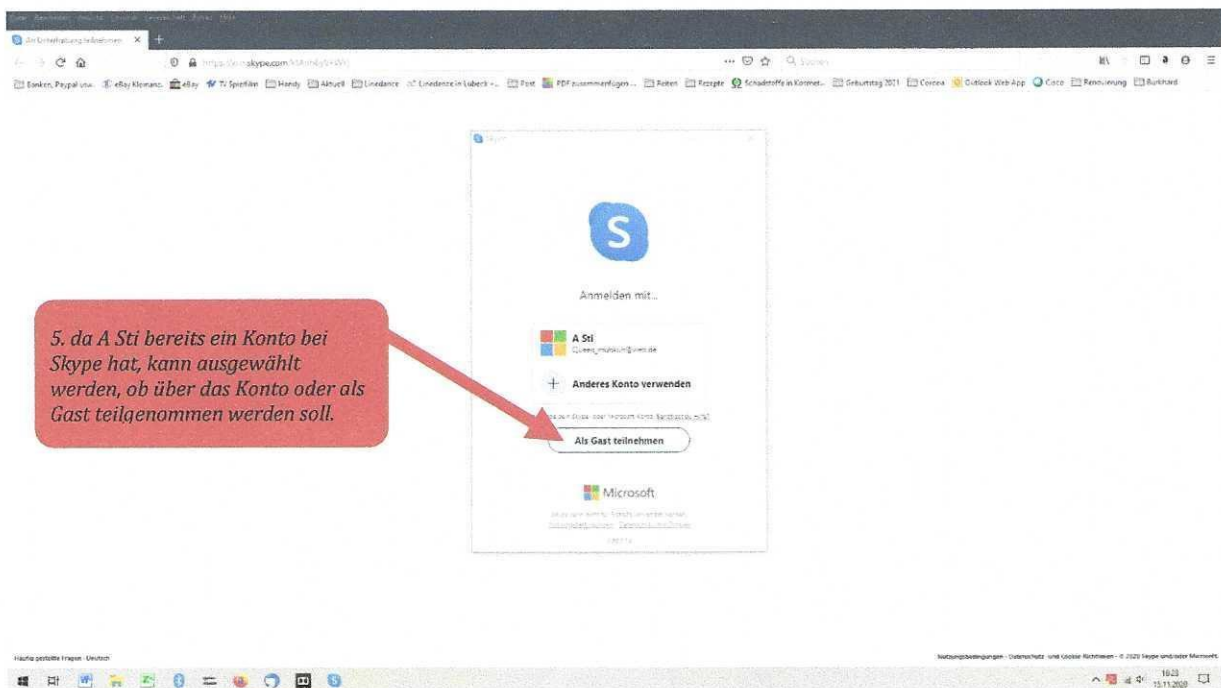
- Skype-Besprechung läuft
- Das Training ist beim „Tanz zu Musik“ angekommen
 - **PC: mit ALT + TAB zur Homepage, Online-Training wechseln**
 - **Smartphone: mit Taste zum Desktop / Anzeige aller Apps wechseln**
 - Internetprogramm wieder öffnen
 - Video abspielen
- Danach wieder zu Skype wechseln und Feedback geben

Anleitung an Skype-Konferenz teilnehmen

1. E-Mail-Programm öffnen
2. Einladungs-Mail öffnen
3. Auf den Link in der Mail klicken

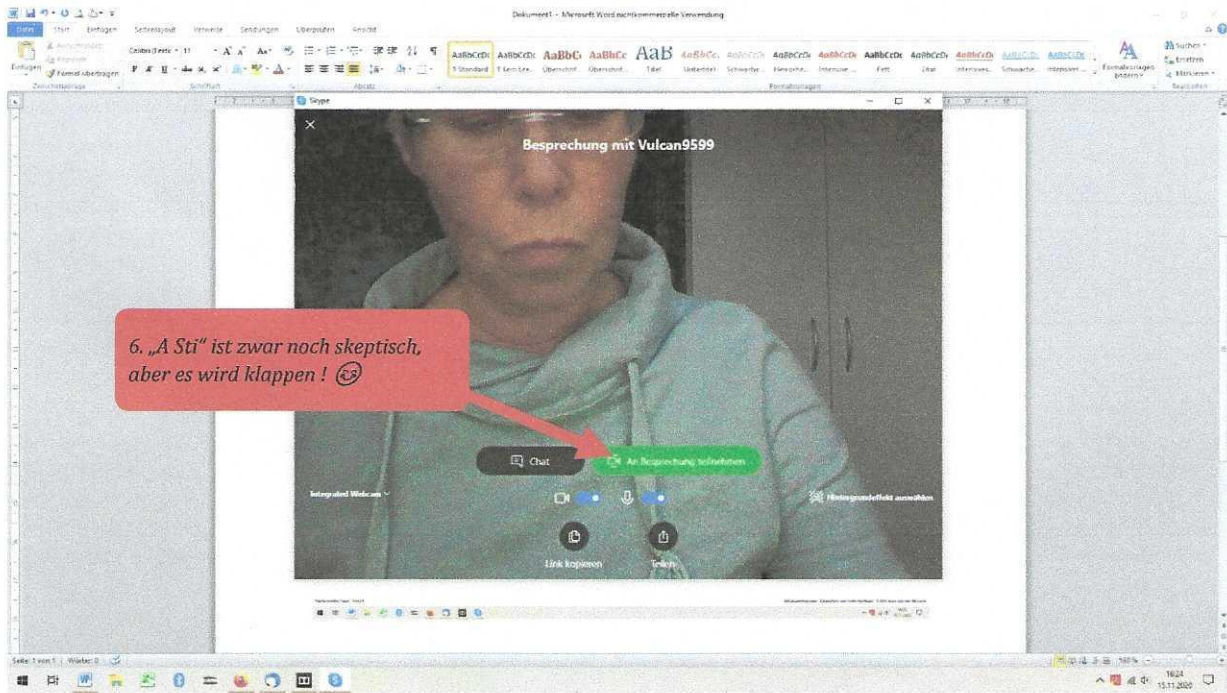


4. Es öffnet sich der Browser (Internet-Programm) mit/auf der Seite von Skype



5. Meist wird zunächst gefragt, ob man bereits bei Skype angemeldet ist oder ob das Programm heruntergeladen werden soll. Nach kurzer Zeit sollte ein Fenster erscheinen, in dem man „Als Gast“ an der Besprechung teilnehmen kann.

6. Nun öffnet sich das folgende Fenster:



7. Nun öffnet sich die Besprechung:

