Was du dafür brauchst:

- einen PC, Laptop oder ein Smartphone mit Internet Zugang.
- Besuche auf dem Laptop, PC oder Smartphone die Webseite Zoom.us
- klicke auf "einem Meeting beitreten" und gebe die Meeting-ID ein.
- Danach wirst du aufgefordert eine exe. -Datei zu instalieren.
- Anschließend noch das Passwort eingeben und schon bist du im „Workout".

Alternativ gibt es auch die Erweiterung "Zoom Redirector" für Firefox und Chrome,
dann bist du direkt im Browser mit dabei und sparst dir die Installation des Zoom-Clients.

Chrome Add On
https://chrome.google.com/webstore/detail/zoom-scheduler/kgjfgplpablkjnlkjmjdecgdpfankdle?hl=de&gl=US

Firefox Add On
https://addons.mozilla.org/de/firefox/addon/zoom/

Auf dem Smartphone bitte die Zoom App installieren.

Für unsere Live-Workouts benötigst du eine Meeting-ID und ein Passwort,
diese wird dir nach Anmeldung unter
infoworkoutbuehl@t-online in einer separaten E-Mail zugeschickt.

Kursplan Live-Workouts

Viele Grüße, bleib gesund