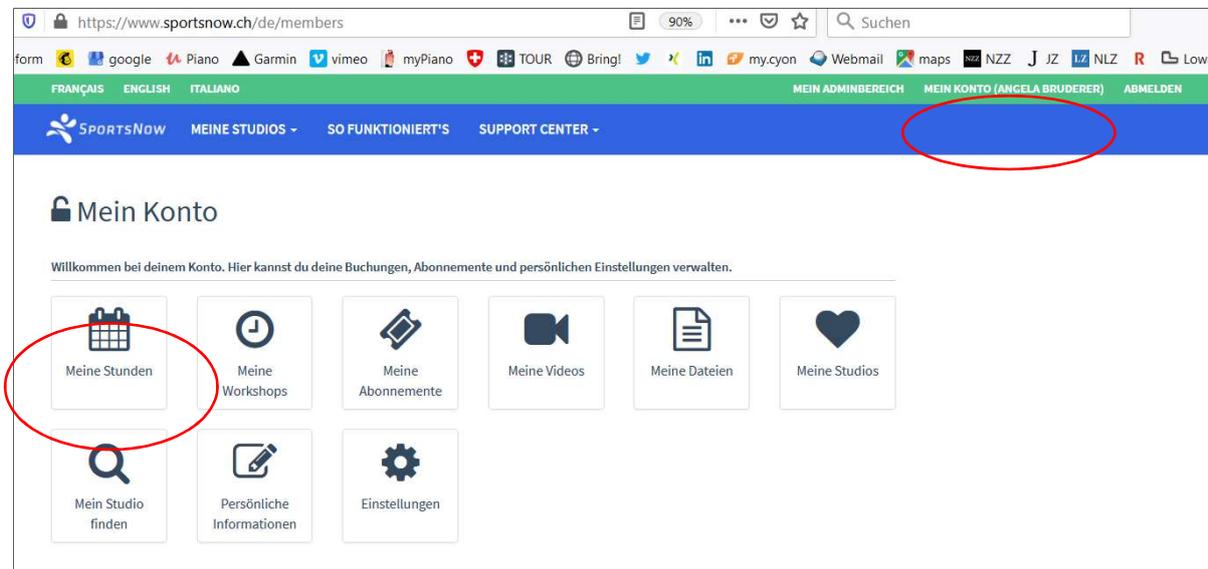
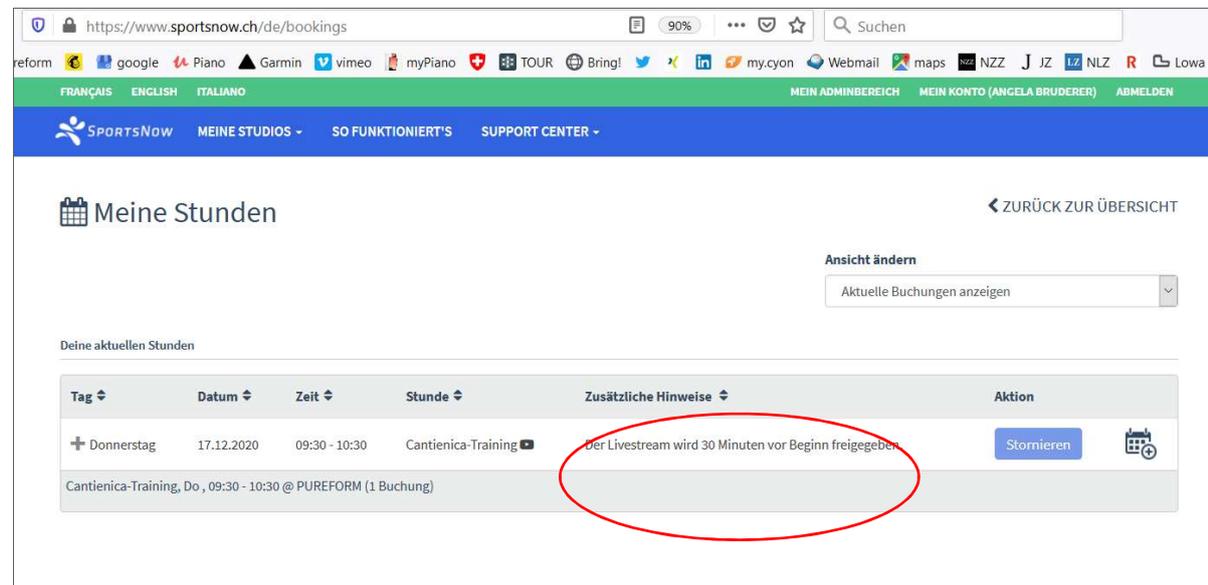
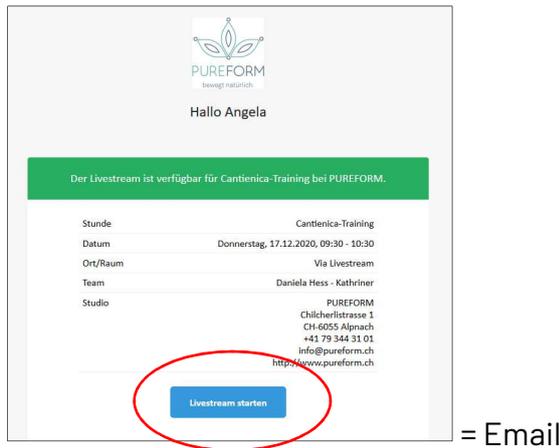


1. Mit deinem Email & Passwort auf www.sportsnow.ch oder der APP einloggen
2. «MEIN KONTO (.....)» anklicken
3. «Meine Stunden» anklicken

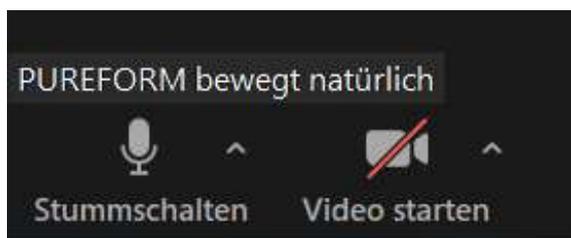


4. 30 Minuten vor Lektions-Beginn erhältst du eine E-Mail mit dem Link und derselbe erscheint unter «Meine Stunden» in deinem Account





5. **Ca. 10 Minuten vor Lektions-Beginn den Livestream-Link anklicken**
6. **Das Programm / APP «ZOOM» startet automatisch,**
beim ersten Start auf einem Gerät wird ein «Client» (Hilfsprogramm) installiert.
7. **Du kommst in den Warteraum > wir lassen dich rein**
8. **Beim Start der Lektion schalten wir euch alle Stumm.**
9. **Bildschirmeinstellung auf «SPRECHERANSICHT» umstellen > so seht ihr die Instruktoren im Grossbild** (Beim Laptop ist es Rechts oben, beim Iphone «wischen»),...
10. **Mikrofon & Video**



- Beim PC links unten auf dem Bildschirm kannst du
- das Mikrofon ein- und ausschalten
 - das Video starten oder beenden (= dein Video / Bild)
 - bei schlechter Internetverbindung empfehlen wir dir dein Video auszuschalten.

11. **Am Ende der Lektion dein Mikrofon wieder einschalten und wir können uns noch kurz austauschen 😊**