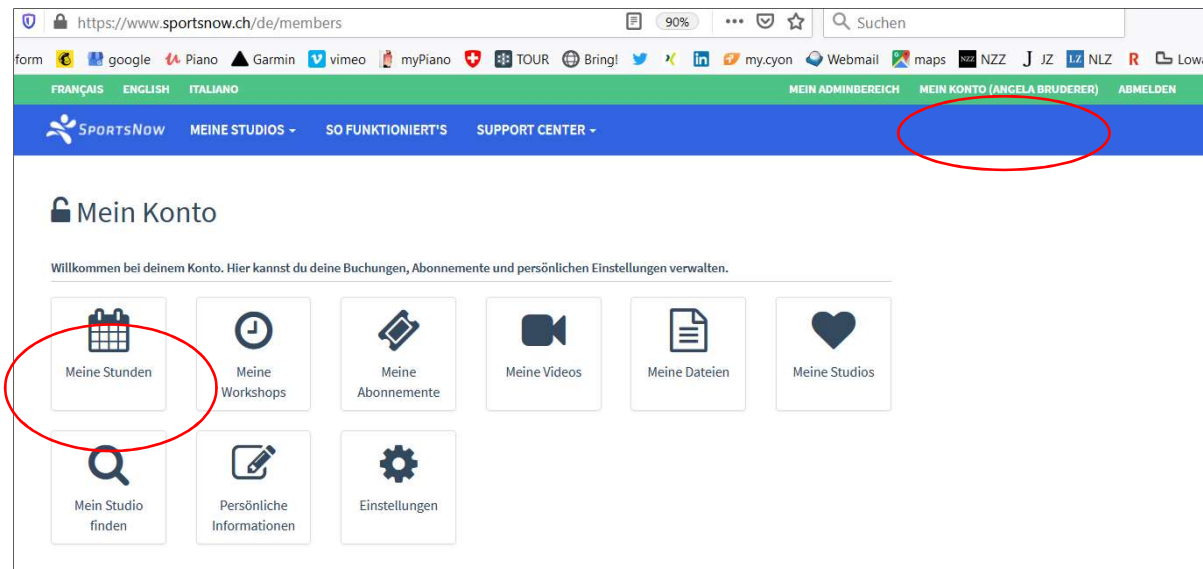
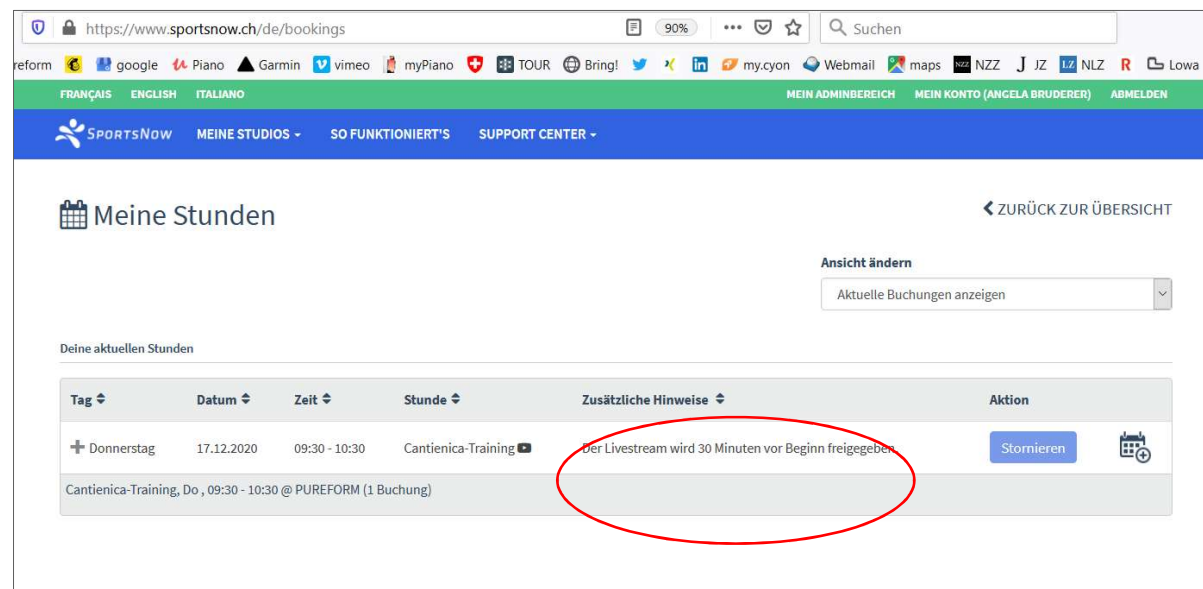
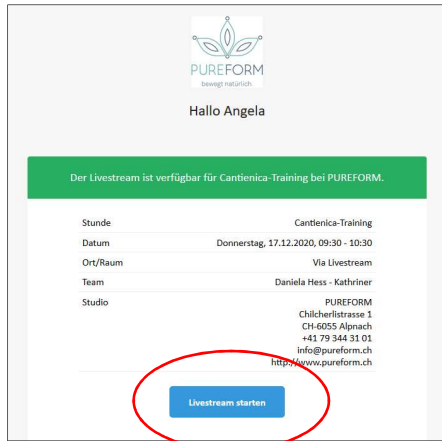


1. Mit deinem Email & Passwort auf [www.sportsnow.ch](http://www.sportsnow.ch) oder der APP einloggen
2. «MEIN KONTO (.....)» anklicken
3. «Meine Stunden» anklicken



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

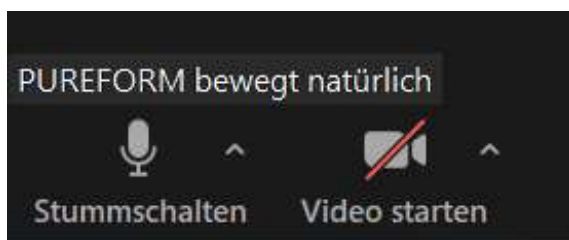




= Email

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. Mikrophon & Video



Beim PC links unten auf dem Bildschirm kannst du

- das Mikrophon 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 Mikrophon wieder einschalten und wir können uns noch kurz austauschen 😊**