



Herzlich Willkommen zum Online Sport des



Melde Dich einfach auf Deinem PC oder mobilen App an um teilzunehmen oder eine E-Mail zu schreiben
Klicke auf das gelbe Feld hinter dem Angebot an um Teilzunehmen
Der Link hinter dem Angebot mit svlengede@web.de ist nur für Fragen zum Angebot und wird zu einem
späteren Zeitpunkt beantwortet. Hier ist eine kurzfristige Teilnahme nicht möglich

Tag	Sportart	Übungsleiter*innen		Zeit von bis	Anmelde-Link
Montag	Yoga	Heidi	Zemke	18:00 - 18:45	E-Mail : svlengede@web.de
Montag	Ganzkörper Work Out	Stefan	Burkutean	18:00-18:45	Hier klicken zur Teilnahme
Montag	Yoga	Heidi	Zemke	19:00 - 19:45	E-Mail: svlengede@web.de
Dienstag	Leichtathletik	Karolina	Kasten	16:30 - 17:30	E-Mail : svlengede@web.de
Mittwoch	Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen	Frank	Kosel	20:00 - 21:00	Hier klicken zur Teilnahme
Donnerstag	Yoga	Heidi	Zemke	18:00 - 18:45	E-Mail : svlengede@web.de
Donnerstag	Yoga	Heidi	Zemke	19:00 - 19:45	E-Mail : svlengede@web.de
Donnerstag	Zirkel Training Challenge	Stefan	Burkutean	18:00-18:45	Hier klicken zur Teilnahme
Freitag	Leichtathletik	Karolina	Kasten	16:30 - 17:30	E-Mail : svlengede@web.de
Sonntag	Mobil in den Sonntag	Stefan	Burkutean	10:30 - 11:15	Hier klicken zur Teilnahme
Jederzeit verfügbar	Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen in als Video	Barbara	Burkart		ohne

Wie verwende ich Teams

- Durch Anklicken des Links wird eine Webseite geöffnet, auf der zwei Auswahlmöglichkeiten angezeigt werden: **Windows-App (Teams) herunterladen** oder **Stattdessen über das Internet teilnehmen**. Wenn Sie über das Web (Internet) teilnehmen, können Sie entweder **Microsoft Edge** oder **Google Chrome** verwenden. Möglicherweise fragt Ihr Browser, ob es in Ordnung ist, wenn Teams Ihr Mikrofon und Ihre Kamera verwenden. Um in Ihrer Besprechung gesehen und gehört zu werden, müssen Sie dies zulassen.
- Geben Sie Ihren vollständigen Namen ein, und wählen Sie die Audio- und Videoeinstellungen aus. Wenn sich der Besprechungsraum (oder ein anderes Gerät, das mit der Besprechung verbunden ist) in der Nähe befindet, wählen Sie **Audio aus**, um Unterbrechungen zu vermeiden. Wählen Sie **Telefon-Audio** aus, wenn Sie die Besprechung auf Ihrem Mobiltelefon anhören möchten.
- Wenn Sie fertig sind, wählen Sie **Jetzt teilnehmen** aus.