

SPORTVEREINT@HOME

So erhalten Sie den Zugang:

Alle aktuellen Online-Sportkurse der Kooperationsvereine finden Sie als [Sportplan hier: www.sportbund-rheinland.de/index.php?id=815](http://www.sportbund-rheinland.de/index.php?id=815)

Schauen Sie hier gerne immer mal wieder vorbei, um von neu hinzugekommenen Kursen zu erfahren.

Das Passwort für die Zugangs-Links für die Sportkurse lautet: XXXXXXXXXX

Hier ist der aktuelle Sportplan, mit dem wir im Februar mit insgesamt 27 Angeboten starten:

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|--|---|--|---------|
| 9:30 bis 11 Uhr Yopifa mit Volker Wißmann (TV Oberstein) | 9 bis 10 Uhr Gymnastik mit Petra Raber (TV Oberstein) | | | | 8:30 bis 9:15 Uhr Pilates mit Michelle Tappertzhofen (1) (TuS Horchheim) | |
| | 9 bis 10 Uhr Bodystyling mit Karin von Winkiewski (TG Konz) | | | | | |
| | | | 9:30 Uhr 10:15 Uhr Wirbel-Julen-Gymnastik mit Kora Sauer (TV Oberstein) | 9:30 bis 10:15 Uhr Fathurner Aerobic & Cardio mit Kora Sauer (TV Oberstein) | | |
| | | | | | 10:30 bis 11:30 Uhr Bodystyling mit Miriam Hoberg (TV Oberstein) | |
| | | 15:30 bis 16 Uhr Kindertanzen ab 5 Jahren mit Kora Sauer (TV Oberstein) | | 15 bis 15:45 Uhr Kinderfitness mit Kora Sauer (TV Oberstein) | | |
| | | | | 16 bis 17 Uhr Ganzkörpergymnastik mit Jutta Fey (TV Oberstein) | | |
| 17 bis 17:30 Uhr Kindertanzen ab 5 Jahren mit Kora Sauer (TV Oberstein) | 17 bis 17:45 Uhr Rückenfit mit Kora Sauer (TV Oberstein) | | 17 bis 17:45 Uhr Bauch, Beine, Po mit Julia Kannengießer und Maika Preuß (TV Oberstein) | | | |
| | | 17:15 bis 18 Uhr Faszienrollen-Training mit Kora Sauer (TV Oberstein) | | | | |
| 17:30 bis 18:30 Uhr Ganzkörpergymnastik mit Jutta Fey (TV Oberstein) | | | | 17:30 bis 18:30 Uhr Zirkeltraining mit Kora Sauer (TV Oberstein) | | |
| | 18 bis 18:45 Uhr Zumba mit Kora Sauer (TV Oberstein) | 18 bis 19 Uhr Bodystyling mit Anja Schacherer (TG Konz) | 18 bis 18:45 Uhr Jump Fit mit Julia Kannengießer und Maika Preuß (TV Oberstein) | | | |
| 18:30 bis 19:30 Uhr Functional Fitness mit Christopher Link (1) (TuS Horchheim) | 18:15 bis 19 Uhr Pilates mit Michelle Tappertzhofen (1) (TuS Horchheim) | 18:30 bis 19:30 Uhr Bodystyling mit Miriam Hoberg (TV Oberstein) | 18:30 bis 19:30 Uhr Ganzkörpertraining mit Myriam Ott (TG Konz) | | | |
| 18:45 bis 19:45 Uhr Zirkeltraining mit Kora Sauer (TV Oberstein) | 19 bis 20 Uhr Zumba mit Heike Breit (TG Konz) | | 19:15 bis 20:15 Uhr Ganzkörpergymnastik mit Jutta Fey (TV Oberstein) | | | |
| | | | 19:15 bis 20:15 Uhr Skiegymnastik und allgemeine Kondition mit Anno Milda (FSV Trier-Tarforst) | | | |

Ihr Ansprechpartner:

Matthias Poeppel, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 02

E-Mail: Matthias.Poeppel@Sportbund-Rheinland.de

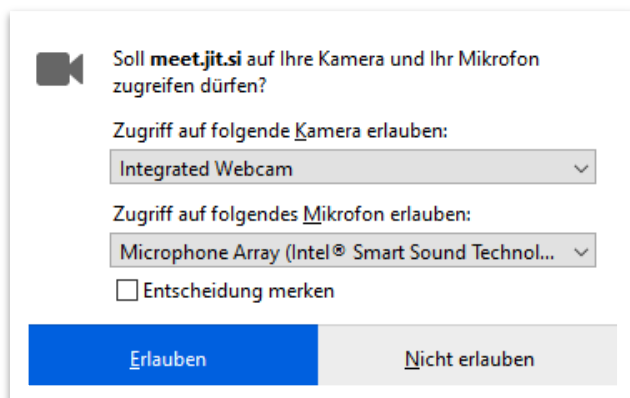
SPORTVEREINT@HOME

So nehmen Sie Teil:

Derzeit finden alle Online-Sportkurse auf der Plattform „Jitsi“ oder „Zoom“ statt. Um an dem Kursangebot teilzunehmen, klicken Sie einfach zu Beginn des Angebots aus dem [Sportplan](#) auf den entsprechenden Link.

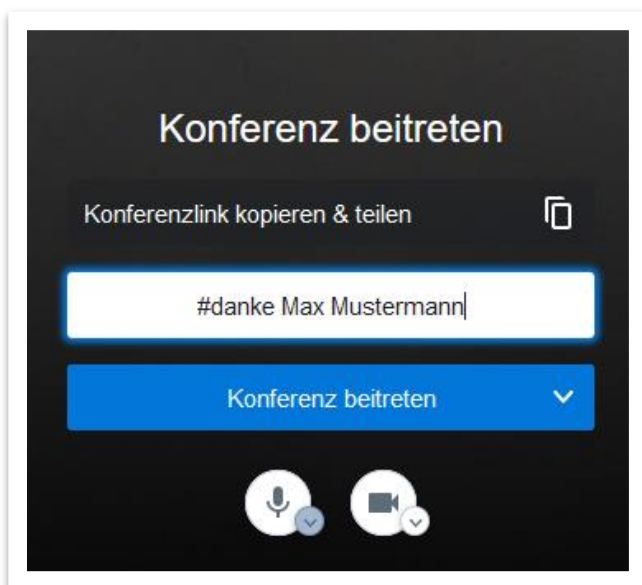
Für die Nutzung von Sportkursen über Zoom müssen Sie das kostenfreie Browser-Plugin (Client) installieren. Wie das geht, sehen Sie hier: www.youtube.com/watch?v=7Gf82-XdJSY

Jitsi funktioniert vollkommen ohne Installation wie folgt:



Insofern Sie noch keine diesbezügliche Einstellung gespeichert haben, müssen Sie Jitsi die Nutzung der Laptopkamera sowie des Mikrofons gestatten:

Anschließend geben Sie bitte zumindest Ihren Vornamen ein, gerne auch mit einem Dank (bspw. #Danke Max Mustermann) an den anbietenden Kooperationsverein, der den Kurs allen Vereinen anbietet:



Mit Klick auf „Konferenz beitreten“ gelangen Sie zu Ihrem Online-Sportkurs. Bitte begrüßen Sie kurz die Teilnehmer-Runde entweder gesprochen über ihr Laptopmikrofon oder schriftlich im Chat.

Das [Beispielvideo](#) des TV Oberstein zeigt nochmal, wie einfach der Einstieg gelingt.

Wenn sich weitere Vereine mit ihren Online-Sportangeboten SPORTvereint@home anschließen, können auch andere Online-Plattformen zum Einsatz kommen.

Ihr Ansprechpartner:

Matthias Poeppel, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 02

E-Mail: Matthias.Poeppel@Sportbund-Rheinland.de

SPORTVEREINT@HOME

So macht es für alle Spaß – Regeln zur Nutzung:

Die Kooperationsvereine sind die originären Anbieter der Online-Sportkurse, ihre Regeln für die Online-Kurse sind einzuhalten.

Geben Sie sich zumindest zu Beginn des Online-Angebots mit Video zu erkennen und nutzen Sie mindestens Ihren Vornamen als Nutzernamen in der Videokonferenz. Gerne auch in Verbindung mit einem Dank an den Kooperationsverein, der das kostenfreie Angebot für alle Vereine ermöglicht. Zum Beispiel so: „#danke Maxim Musterfrau“.

Bitte haben Sie Verständnis, dass der Kooperationsverein nicht sämtliche technischen oder inhaltlichen Fragen der Mitglieder aller SBR-Vereine beantworten kann. Sicherlich sind kurze Fragen zu Beginn einer Stunde möglich, sollten Sie jedoch grundsätzliche technische Herausforderungen haben, so suchen Sie bitte zuerst Unterstützung in Ihrem Heimatverein.

Wichtig ist der Umgang mit den Zugangslinks und dem Passwort:

Die Zugangslinks zu den Online-Kursangeboten der Kooperationsvereine sind vertraulich zu behandeln, sie dürfen ausschließlich an Vereinsmitglieder von Mitgliedsvereinen des Sportbundes Rheinland weitergegeben werden. Eine allgemeine Veröffentlichung, z. B. im Internet, ist nicht zulässig. In einer Vereinszeitung in klassisch gedruckter Form, die nur an Vereinsmitglieder ausgegeben wird, ist eine Veröffentlichung gestattet. Gleiches gilt für das Passwort zum aktuellen Sportplan.

Zugangslinks die individuell bei den Übungsleitern erfragt werden müssen, wie dies z. B. bei der TuS Horchheim der Fall ist, dürfen gar nicht weitergegeben werden. Hier erhält jeder Sportler den eigenen Zugangslink nach der Verbindungsaufnahme mit dem jeweiligen Übungsleiter des Angebots. Die Kontaktdaten der Übungsleiter sowie die spezifischen Regelungen des TuS Horchheim finden Sie auf unserer [Homepage](#).

Ihr Ansprechpartner:

Matthias Poeppel, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 02

E-Mail: Matthias.Poeppel@Sportbund-Rheinland.de