

# Checkliste für die Teilnahme an Videokursen

## 1. Technische Voraussetzungen

- Computer mit Kamera und Microfon, Laptop oder Smartphone auf das die App „Zoom Cloud Meetings“ heruntergeladen werden kann
- Stabiler Internetzugang über LAN oder WLAN mit ausreichender Kapazität um Videos übertragen zu können

## 2. Räumliche Voraussetzungen

- Ein störungsfreier Raum mit ausreichend Platz für Bewegung (mindestens Mattengröße 2mx1m)
- Aufstellmöglichkeit für technisches Medium (Kamera und Bildschirm)

## 3. Trainingsvorbereitung

- Bereiten Sie kurz vor Beginn des Videostreams ihren Trainingsbereich vor
- Platzieren Sie Ihren Laptop, Kamera oder Smartphone so vor sich, dass Sie den Bildschirm/Kursleiter gut sehen können während der gesamten Kurszeit.
- Stellen Sie sicher, dass das Microfon angestellt ist, um die Übungsbeschreibungen und Anweisungen des Kursleiters hören zu können.

## 4. Formelle Teilnahmevoraussetzungen

- Herunterladen der Dateien "Einwilligung zur Videoübertragung Selbstverpflichtung" und „Datenschutz" zu finden auf [www.vogtland-reha.de](http://www.vogtland-reha.de), -->Verein
- Diese bitte ausfüllen und unterschreiben und an den Verein zurücksenden oder per Mail an VFG e. V. [vfg-ev@t-online.de](mailto:vfg-ev@t-online.de) senden.
- Erst nach Vorlage beider Formulare ist eine Teilnahme an den Kursen per Videostream möglich