


Leitfaden zur Nutzung der Livekurse über Cisco Webex Events

1. Buchung des Kurses

Die Buchung der Kurse findet über die ahs-Homepage statt. Das digitale Angebot ist zunächst kostenfrei.

Bitte beachten Sie: Eine Buchung für den Kurs muss jede Woche erneut vorgenommen werden.

Fit in die Woche



Fotos: ahs-Bildarchiv / @brautgam

Dieser Kurs wird im Rahmen des digitalen Sportangebots "ahs@home" mit dem digitalen Tool "Cisco Webex" durchgeführt.

Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet und kommt ganz ohne Sportequipment aus. Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie auch in kleinen Räumen durchführbar sind und erfordern keine Vorkenntnisse. Die Einheiten sind nicht aufeinander aufbauend, ihr könnt also auch einfach an einzelnen Terminen teilnehmen.

Damit die Online-Sportkurse reibungslos durchgeführt werden können, bitten wir euch unsere digitalen [Spielregeln](#) einzuhalten.

Derzeit befindet sich unser Angebot noch in der Erprobungsphase. Während der Erprobungsphase können noch einige Probleme auftreten. Wir bitten dafür um Verständnis.

Alle Fragen rund um das digitale Sportangebot beantworten wir in unseren [FAQ](#).

Ein guter Morgen ist der Grundstein für einen erfolgreichen Tag. Aus diesem Grund starten wir den Tag aktiv, um bereit für den Alltag zu sein. Wir beginnen mit ausgiebigen Lockerungs- und Dehnübungen, bevor wir in die Kickboxing übergehen. Wir verzichten auf Springen und Rennen und konzentrieren uns auf eine langsame, intensive Ausdauerübung.

Der perfekte Kickstart in deinen Tag!

Kursnr.	Details	Tag	Zeit	Ort	Zeitraum	Leitung	Preis	Buchung
450401		Do	17:00-17:45	Webex	16.04.		entgeltfrei	buchen

* verbindliche Angaben
Essential Information

Bitte geben Sie die Daten des Teilnehmers ein:
Please enter the data of the participant

Anrede:* Frau Herr

Vorname:*

Familienname:*

Strasse Nr.:#

PLZ Ort:.*

Status:*

Matrikel-Nr.:#

Ihr Entgelt: 0,00 €


E-Mail:

Telefon:

Mir ist bekannt, dass meine personenbezogenen Daten im Zusammenhang mit diesem Anmeldeverfahren zweckgebunden gemäß dem Gesetz zum Schutz personenbezogener Daten gespeichert und verarbeitet werden. Hiermit bestätigen Sie, dass Sie die [Anmelde- und Teilnahmebedingungen](#) des Allg. Hochschulsports der JLU gelesen und akzeptiert sowie die [Datenschutzinformationen](#) zur Kenntnis genommen haben!

Nach Abschluss der Anmeldung erhalten Sie eine Buchungsbestätigung. Auf dieser finden sich an der Stelle des roten Kastens, die Zugangsdaten für den jeweiligen Livestream der Kurse. Nach Betätigung dieses Links, gelangen Sie direkt in den Livekurs.

Justus-Liebig-Universität Gießen
Allgemeiner Hochschulsport
Kugelberg 58, 35394 Gießen
Tel: 0641-99-25321, Fax: 0641-99-25329



16. April 2020

Bestätigung / Confirmation

Liebe Frau Musterfrau,
Dear Ms. Musterfrau,

Sie haben sich verbindlich für das Angebot Nr. **450401** angemeldet.
You have made a confirmed registration for offer no. 450401.

"Fit in die Woche"

Buchungsnr.: 450401-001
Booking No.

Zeitraum: Digitales Sportprogramm ahs@home
Term

Termin: 16.04.2020
Date


Do 17:00-17:45 Webex

Dieses Angebot ist für Sie kostenfrei.
This offer is free for you.

Diese Anmeldebestätigung ist gleichzeitig Ihr persönliches Teilnahmeticket und nicht übertragbar. Dieses ist bei der Teilnahme stets zusammen mit Ihrem Studentenausweis/ Mitarbeiternachweis sowie einem gültigen Lichtbildausweis stets mitzuführen und bei Verlangen der Kursleiterin/ dem Kursleiter bzw. den Ticket-Agents vorzulegen.
Falls Angebote nicht ausreichend gebucht werden, behalten wir uns deren Streichung vor.

Teilnahmeticket

450401-001
S-UNIG



Angebot: **Fit in die Woche**
Zeit: Do 17:00-17:45
gültig: 16.04.2020
Name: **Mara Musterfrau**

Meeting-Link: Meeting-Kennnummer: Passwort:

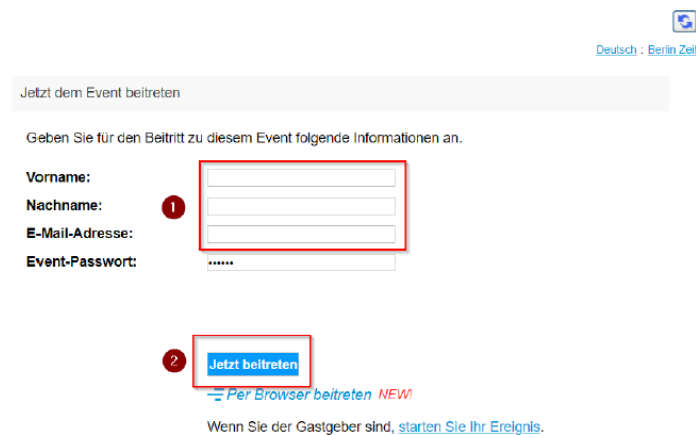
2. Informationen zur Kursteilnahme

Generell sollten Sie darauf achten, dass Sie genügend Platz haben, um die Übungen ausführen zu können, der Untergrund nicht rutschig ist und Sie angemessene Kleidung tragen (rutschhemmende Schuhe, bequeme Kleidung, etc.).

Nehmen Sie an Bewegungsangeboten nur teil, wenn Sie sich gesund fühlen.

3. Event-Teilnahme

- Klicken Sie auf den Link in Ihrer Buchungsbestätigung.
- Zuerst geben Sie Ihren Namen, Vornamen und E-Mail-Adresse an (1)
- Danach klicken Sie auf „Jetzt beitreten“ (2)



Deutsch : Berlin Zeit

Jetzt dem Event beitreten

Geben Sie für den Beitritt zu diesem Event folgende Informationen an.

Vorname:

Nachname:

E-Mail-Adresse:

Event-Passwort:

[Per Browser beitreten](#) **NEW!**

Wenn Sie der Gastgeber sind, [starten Sie Ihr Ereignis](#).

- Sollten Sie bereits die Webex Meeting-App auf Ihrem Rechner installiert haben, können Sie auf „Führen Sie eine temporäre Anwendung aus“ klicken und die im Download-Verzeichnis heruntergeladene Webex-Datei starten. Sie werden automatisch in die Meeting-App überführt.

Webex zu Firefox hinzufügen

Führen Sie dieses Einmalverfahren aus,
um schnell allen Webex-Meetings
beitreten zu können.

Webex zu Firefox hinzufügen

Möchten Sie keine Erweiterung verwenden? [Führen Sie eine temporäre Anwendung aus](#), um diesem Meeting beizutreten.

4. Event-Teilnahme mit dem Webbrowser

Sollten Sie keine Rechte haben, um Apps auf Ihrem Rechner zu installieren, können Sie auch mit Ihrem Webbrowser an einem Event/ digitalen Kursangebot teilnehmen. Wir empfehlen den Browser Firefox, Webbrowser wie Safari oder Internet Explorer werden nicht unterstützt.

5. Event beitreten

Bei der ersten Verwendung der App werden Sie nach dem Namen und einer E-Mail-Adresse gefragt. Geben Sie dort bitte Ihren Vor- und Zunamen (dieser wird dann auch im Meeting dem Gastgebenden angezeigt) und ihre E-Mail-Adresse an. Sie sehen keine weiteren Teilnehmenden, das ist standardmäßig nur Gastgebenden und Moderierenden vorbehalten.

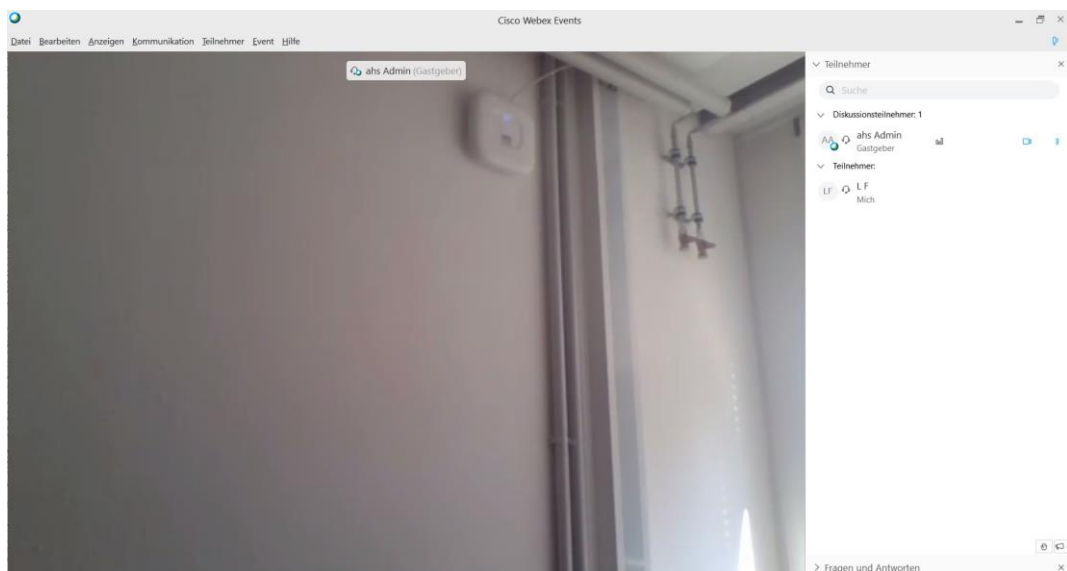
Klicken Sie auf „Einem Event beitreten“ um den Meeting-Link mit der Webex-App zu starten. Sie werden in den Meeting-Raum geleitet.

Mögliche Probleme:

- Falls das Meeting vom Gastgeber oder der Gastgeberin noch nicht gestartet wurde, müssen Sie es zu einem späteren Zeitpunkt wieder versuchen. Das Meeting öffnet sich nicht automatisch, wenn Sie die App offen haben.
- Es kann sein, dass das Event-Passwort nicht automatisch in den Browser übertragen wird. In dem Fall müssen Sie das Passwort manuell eingeben.

6. Im Meeting

Wenn das Meeting geöffnet ist und Sie eintreten können, sehen Sie die folgende Ansicht:



Ihr Mikrofon ist nach Eintritt in den Event-Raum stumm geschaltet. Nur der/die Gastgeber/in oder Moderator/in kann die Stummschaltung aufheben.

Bitte schalten Sie Ihre Kamera aus (siehe Punkt 9, Hinweise des HRZ).

7. Weitere Informationen

Wir empfehlen, für Webex Events die Webex Meeting-App zu verwenden, gerade falls Sie erweiterte Funktionen, wie die Freigabe von Programmen oder Fenstern, nutzen wollen. Sehen Sie sich dazu auch das unten verlinkte Dokument von Cisco an. Weitere Erklärungen zu den Icons und Möglichkeiten von Webex Events finden Sie unter:

<https://help.webex.com/de-de/kwmj5eb/Join-a-Cisco-Webex-Event>

8. Kostenlose Apps für Android und iOS

Falls Sie mit mobilen Geräten an einem Meeting teilnehmen wollen, gibt es für Tablets und Smartphones die kostenlose Webex Meeting App für iOS und Android.

9. Netiquette

Damit Webkonferenzen funktionieren können, müssen alle Beteiligten ein paar Dinge beachten. Hier haben wir ein paar davon zusammengestellt:

- Bitte seien Sie 5-10 Minuten vor Kursbeginn an Ihrem Platz, um die Vorbereitungen für die Kursteilnahme vorzunehmen.
- Steht Ihnen keine Webcam zur Verfügung, können Sie auch Ihr Smartphone oder ein Tablet nutzen.
- Hinweise des HRZ zur Nutzung von Cisco Webex:
 - Die Webkonferenzsysteme sind zurzeit stark überlastet. Schalten Sie Ihre Kamera aus, um die Verbindung zu schonen. Außerdem erlauben Sie so den Teilnehmenden keinen ungewollten Einblick in Ihre Wohnung.
 - Am besten LAN nutzen, also Netzwerk per Kabel. Sollte das nicht möglich sein, möglichst nahe an den Router gehen und alle anderen Verbindungen zu diesem Router durch andere Geräte (wenn möglich) unterbrechen.
 - Sind alle Programme außer dem Browser und dort alle anderen Tabs zu anderen Seiten beendet? Das gilt insbesondere für Programme/Fenster, die das Netzwerk nutzen: E-Mail-Programme, WhatsApp-Web, Messenger, Facebook, Media-Player etc.