



## Anleitung Sport mit ZOOM beim SFCO:

Die entsprechenden Zugänge wie den **Link** oder "Meeting-ID und Kenncode" für jeden Kurs findet ihr jeweils unter dem entsprechenden Tag und Kurs.

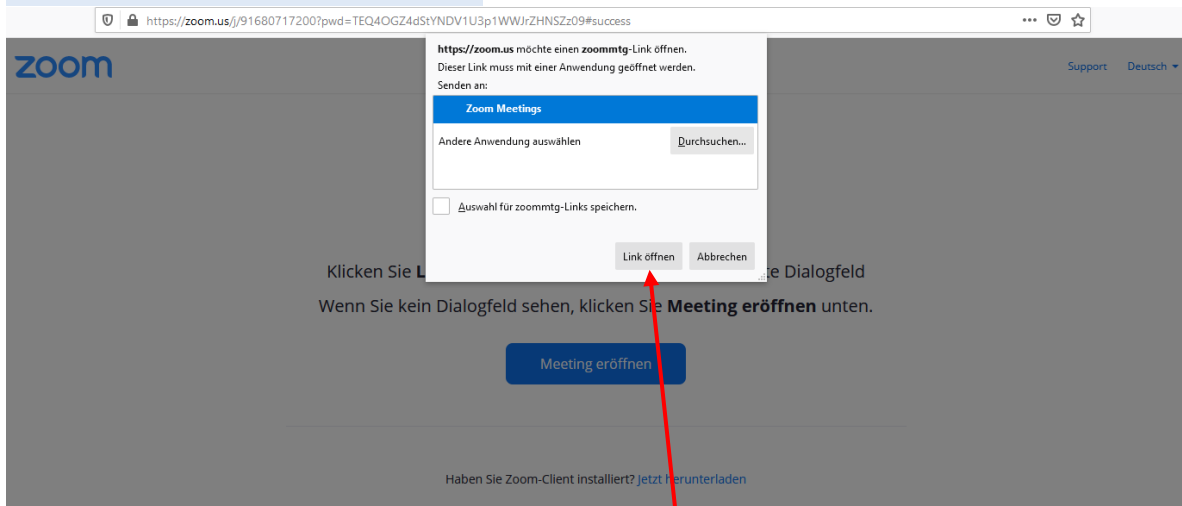
Die **Angebots-Liste** wird noch erweitert. Änderungen vorbehalten.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 – 10:30 Rückenfit mit Caro <a href="#">Link zum Teilnehmen</a> Meeting-ID: 912 9558 7040 Kenncode: 364407	09:30 – 10:30 Herzspart mit Anke <a href="#">Link zum Teilnehmen</a> Meeting-ID: 603 2249 6686 Kenncode: 708094		15:00 – 16:30 Kinderturnen ab 4 Jahre mit Nicole <a href="#">Link zum Teilnehmen</a> Meeting-ID: 922 0585 5647 Kenncode: 488953	10:00 – 11:00 Wiederholungsworkshop mit Nicole <a href="#">Link zum Teilnehmen</a> Meeting-ID: 990 9885 5397 Kenncode: 815253
11:00 – 12:15 Yoga mit Nicole <a href="#">Link zum Teilnehmen</a> Meeting-ID: 842 0909 9029 Kenncode: 107142	11:00 – 12:00 BodyFit mit Nicole <a href="#">Link zum Teilnehmen</a> Meeting-ID: 603 2643 4156 Kenncode: 722980		16:00 – 16:30 Tanzworkshop 2-4 Jahre mit Nicole <a href="#">Link zum Teilnehmen</a> Meeting-ID: 991 3871 6099 Kenncode: 056655	17:00 – 18:00 Workout (BBP) mit Caro <a href="#">Link zum Teilnehmen</a> Meeting-ID: 971 4734 9964 Kenncode: 097142
15:00 – 15:30 Kinderturnen 4-5 Jahre mit Nicole <a href="#">Link zum Teilnehmen</a> Meeting-ID: 924 7900 7768 Kenncode: 594257	18:00 – 19:00 Pilates mit Anke <a href="#">Link zum Teilnehmen</a> Meeting-ID: 603 4562 2774 Kenncode: 666921		19:00 – 20:15 Yoga mit Nicole <a href="#">Link zum Teilnehmen</a> Meeting-ID: 642 3934 8809 Kenncode: 642292	
16:00 – 16:30 Kinderturnen ab 6-8 Jahre mit Nicole <a href="#">Link zum Teilnehmen</a> Meeting-ID: 959 8579 3020 Kenncode: 206392	19:00 – 19:30 Fitness Surprise mit Swantje <a href="#">Link zum Teilnehmen</a> Meeting-ID: 914 8071 7200 Kenncode: 704239			
18:00 – 19:00 Wiederholungsworkshop mit Nicole <a href="#">Link zum Teilnehmen</a> Meeting-ID: 959 4351 6447 Kenncode: 188941				
19:00 – 19:30 Fitness Surprise mit Swantje <a href="#">Link zum Teilnehmen</a> Meeting-ID: 959 3855 0338 Kenncode: 392605				

Gehe zunächst auf [www.sfco.de](http://www.sfco.de). Hier findest du die Angebote in der Tabelle.

Such dir dein **Angebot** aus und klicke dann auf den roten „**Link zum Teilnehmen**“  
(Achtung: jedes Angebot hat seinen eigenen Link!!!)

Es öffnet sich dann folgendes Bild:



Hier klickst du jetzt im kleineren weißen Bild auf „**Link öffnen**“



Jetzt siehst du dieses Feld:

Dieses Bild bleibt solange, bis der/die Übungsleiter/in sich angemeldet hat und dich „reinlässt“, als in der Regel kurz vor dem Start des Angebotes.

**Du kannst dann mit oder ohne Video beitreten.** Bei „mit“ wirst du gesehen, bei „ohne“ sieht der ÜL nur ein schwarzes Kästchen.