

Tanztheater Dritter Frühling

für Leute ab 60



ONLINE – MONTAGSTRAINING Mai 2020 Mit Angelika Ächter für das Tanztheater Dritter Frühling

***Wann:**

Das erste Online-Montagstraining des TT3F geleitet von Angelika Ächter findet statt am **Montag, 25. Mai 2020, 10:00 - 11:00 Uhr via Zoom**, Host ist der Zoom-Account von mail@dritter-fruehling.ch. **Bitte meldet euch schon etwa zehn Minuten vor Trainingsbeginn auf Zoom an.**

Angelika ist bis zum Trainingsbeginn gerne unter aaechter@gmx.ch oder per SMS (mit eurem Namen) an 078 870 08 60 für technische Hilfestellungen erreichbar. Nach 10 Uhr, wenn ihr zB den Link nochmal geschickt braucht oder Ähnliches, schreibt bitte eine Mail an Admin Johanna: mail@dritter-fruehling.ch

***Wie und wann könnt ihr am Online-Montagstraining teilnehmen?**

Am Montagvormittag auf folgenden Link klicken, um Zoom auf euren Computer entweder erstmals herunter zu laden und dann am Meeting teilzunehmen oder dem Meeting mit dem Programm Zoom beizutreten. Bitte probiert den Link bereits etwa um 9:40 Uhr aus, die Trainingsleiterin steht ebenfalls bereits eine Viertelstunde vor Trainingsbeginn bereit. Menschen mit sehr modernem Internetprogramm können wahrscheinlich direkt teilnehmen und müssen nichts herunterladen:

**Tanztheater Dritter Frühling lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein.
Thema: Online-Montagstraining mit Angelika Ächter von Tanztheater Dritter Frühling**

Uhrzeit: 25.Mai.2020 10:00 AM Zürich

Link, um dem Zoom-Meeting beizutreten:

<https://us02web.zoom.us/j/84837398091?pwd=N0Z5cG43a3JOcXVxcG5aN1RlcmI5dz09>

Meeting-ID: 848 3739 8091

Passwort: 376731

Falls man Zoom das erste Mal nutzt und vor dem Training auf dem Computer installieren will, kann das Programm unter folgendem Link heruntergeladen werden:

<https://zoom.us/download>. Auf den obersten Download-Link klicken und Zoom mit dem heruntergeladenen Zoom.pkg installieren.

Sobald ihr mit dem Link beigetreten seid, werdet ihr Angelika sehen. Um immer nur sie im Grossformat und nicht auch die anderen Trainingsteilnehmer*innen gross zu sehen, müsst ihr entweder

- zweimal auf Angelikas Bild klicken

JR 21.05.2020 Offen gebliebene Fragen gerne an Johanna-Maria Raimund, Admin TT3F:
mail@dritter-fruehling.ch

Tanztheater Dritter Frühling



für Leute ab 60

- oder ganz rechts oben im Eck auf "Sprecheransicht" klicken, dann werden spätestens sobald alle Teilnehmer*innen durch Angelika stumm geschaltet werden alle Bilder ausser das ihre klein.
- Eine zusätzliche Möglichkeit: Klicke auf die drei kleinen Punkte rechts oben in Angelikas Bild und wähle die Option „Video anheften“. In der „Sprecheransicht“ betrachtet wird Angelikas Bild dir so sicher gross angezeigt.

***Was braucht es noch?**

Angelika bittet euch, für das Training mit ihr einen stabilen Stuhl in Reichweite zu haben sowie ein GROSSES Handtuch, welches als Spiel- bzw. Tanzfläche dienen wird. Darüber hinaus benötigt ihr wie immer vor allem euren Computer mit einer stabilen Internetverbindung, ein wenig Platz zum Bewegen und bequeme Kleidung.

***Kosten:**

Bitte überweist euren Kursbeitrag jeweils nach eurer Teilnahme auf das Bankkonto des Tanztheaters Dritter Frühling. Gerne können auch Beiträge für mehrere Lektionen auf einmal rückwirkend überwiesen werden, einfach beim Zahlungszweck die besuchten Daten aufführen oder die Anzahl Trainings mit dem Namen der Leitung. Wir würden alle, die es sich leisten können bitten, den regulären Preis für eine Trainingseinheit des Montagstrainings an das TT3F zu überweisen:

TT3F-Mitglieder: 24 CHF, Nicht-Mitglieder 28 CHF

Mindestbeitrag pro Online-Montagstraining: jeweils die Hälfte des regulären Montagstrainings-Kursbeitrags - und wer möchte und kann, darf natürlich sehr gerne solidarisch mehr bezahlen.

Bitte eure/n Trainingsbeitrag/e mit dem Vermerk "online-Training" überweisen an:

Verein Tanztheater Dritter Frühling, 8038 Zürich

Postfinance AG, Konto 87-112471-1 IBAN: CH 29 0900 0000 8711 2471 1

Kleine Erklärung zum Finanziellen: Das Tanztheater Dritter Frühling bezahlt seine Raummiete für die Studios, in denen unsere Trainings normalerweise angeboten werden, derzeit aus Solidarität mit den Studios ganz (Zürich) oder grossteils (Stäfa) weiter. Unsere Trainer*innen werden für jede Einheit des Online-Training vom Tanztheater Dritter Frühling wie für eine 1,5 stündige Montagstrainingseinheit entlohnt. Ihr Aufwand ist ähnlich, wenn nicht sogar etwas höher als für ein normales Montags-Training.

***Weiteres:**

Im Anschluss an das Training kann kurz Feedback gegeben werden.

Eine Video-Aufzeichnung vom Online-Training oder ein alternatives Trainingsvideo findet sich jeweils ab dem darauffolgenden Dienstag als Video auf dem [Vimeo-Kanal vom TT3F](#) <https://vimeo.com/tt3f/> (nur Trainier*in im Bild). Dies soll ein Training daheim an jedem Tag der Woche ermöglichen – der direkte Link zur aktuellsten Aufzeichnung/Übung ist jeweils etwas später auch auf der TT3F Homepage zu finden. Das TT3F würde sich über eine kleine Spende von jeder*m Video-Nutzer*in freuen. (Kontoverbindung siehe oben).

JR 21.05.2020 Offen gebliebene Fragen gerne an Johanna-Maria Raimund, Admin TT3F: mail@dritter-fruehling.ch