

# Tanztheater Dritter Frühling

für Leute ab 60



## ONLINE – MONTAGSTRAINING November 2020 Mit Tina Mantel für das Tanztheater Dritter Frühling

### **\*Wann:**

Das dritte Online-Montagstraining des TT3F mit Tina Mantel im November 2020 findet statt am **Montag, 23. November 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.** Tina ist bis zum Trainingsbeginn für technische Hilfe gerne unter info@tinamanteltanz.ch oder per SMS (mit eurem Namen) an 079 522 73 66 erreichbar.

### **\*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. 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 des TT3F mit Tina Mantel**

**Uhrzeit: 23.Nov.2020 10:00 AM Zürich**

**Zoom-Meeting beitreten:**

**<https://us02web.zoom.us/j/89475447009?pwd=NG9PSWlyRUI4Zy9oUIRocFZzMWVpQT09>**

**Meeting-ID: 894 7544 7009**

**Kenncode: 170408**

*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 Tina sehen.

Tipps, um immer nur die Trainerin im Grossformat und nicht auch die anderen Trainingsteilnehmer\*innen gross zu sehen:

- zweimal auf Tinas Bild klicken
- ganz rechts oben im Eck auf "Sprecheransicht" klicken, dann werden spätestens sobald alle Teilnehmer\*innen durch Tina stumm geschaltet werden alle Bilder ausser dem ihren klein.

JR 19.11.2020 Offen gebliebene Fragen gerne an Johanna-Maria Raimund, Admin TT3F:  
mail@dritter-fruehling.ch

# Tanztheater Dritter Frühling



*für Leute ab 60*

- Eine zusätzliche Möglichkeit: Klicke auf die drei kleinen Punkte rechts oben in Tinas Bild und wähle die Option „Video anheften“. In der „Sprecheransicht“ betrachtet wird Tinas Bild dir so sicher gross angezeigt.

## **\*Was braucht es noch?**

Wie immer benötigt ihr vor allem euren Computer mit einer stabilen Internetverbindung, ein wenig Platz zum Bewegen und bequeme Kleidung, evt. ein Handtuch.

## **\*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 Trainingsbeitrэг/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

## **\*Weiteres:**

Im Anschluss an das Training kann kurz Feedback gegeben werden, wer möchte darf das auch später noch per Mail an Tina tun.

Eine Video-Aufzeichnung vom Online-Training oder ein alternatives Trainingsvideo findet sich jeweils spätestens am darauffolgenden Mittwoch-Abend als Video auf dem Vimeo-Kanal vom TT3F <https://vimeo.com/tt3f/> (nur Trainier\*in im Bild) – zum jederzeit daheim Trainieren.

Der direkte Link zur aktuellsten Aufzeichnung/Übung ist gegen Ende der jeweiligen Woche auch auf der TT3F Homepage zu finden und darf weitergeleitet werden, wobei das TT3F dankbar ist, wenn Nutzer\*innen der Trainingsvideos eine kleine Spende dafür bezahlen.

Die Aufzeichnung des letzten Trainings hat leider wieder nicht funktioniert wie geplant. Als Alternative empfehle ich die älteren Trainingsvideos des TT3F auf Vimeo zu durchstöbern:

<https://vimeo.com/tt3f/videos/>