



Tipps für ein besseres Online-Training Zuhause

Zu wenig Platz:

Auch in einer kleinen Wohnung ist es möglich, sich mehr Platz zu schaffen.

Vor dem Fernseher kann man z.B. den kleinen Tisch oder Sessel der davor steht zur Seite schieben. Diese Möbel sind normalerweise nicht festgeschraubt und auch nicht zu schwer um sie wegzuschieben.

Für einfache Techniken braucht man auch nicht viel Platz. Eine Fläche von 1,5m² ist vollkommen ausreichend. Wenn man die Formen geht, dann macht man die Schritte kürzer als gewohnt.

Zu langsames Internet:

Wenn die Übertragung stockt und ruckelt, kann das an einem zu langsamen Internet liegen. Dazu kannst du dich bei deinem Internet-Anbieter erkundigen, ob du auf einen Tarif mit besserer Download-Rate umsteigen kannst. Das ist auch für andere Bereiche von Vorteil:

- Home-Office Arbeit
- Serien über Streaming-Dienste oder Videos im Internet anschauen
- Online-Spiele

Zu kleiner Bildschirm:

Wenn das Handy, Tablet oder Laptop zu klein für das Training sind, dann kann man das Gerät mit dem Fernseher verbinden oder das Training direkt auf dem Fernseher starten:

- Direkt am Fernseher:
Die meisten Fernseher haben heutzutage einen eingebauten Internet-Browser. Dazu muss man unter den jeweiligen Einstellungen des Fernsehers, das Internet mit dem Fernseher verbinden und dann kann man sich im Internet-Browser vom Fernseher genauso das Training einschalten, wie auf einem Computer.



- Den Laptop mit dem Fernseher verbinden:
Dafür wird ein HDMI-Kabel benötigt, mit dem man Laptop und Fernseher verbindet. Das Bild wird nun 1 zu 1 auf den Fernseher übertragen.
Sollte man am Fernseher keinen Ton hören, kann dies auf folgende Weise behoben werden:
 - Am Laptop in die Suchleiste „Systemsteuerung“ eingeben und anklicken.
 - Dann den Bereich „Sound“ suchen und anklicken.
 - Hier findet man nun im Bereich „Wiedergabe“ die Auswahl „HDMI/Digital Audio“.
 - Hier mit Rechtsklick drauf klicken und dann auf „Als Standardgerät auswählen“ klicken.
 - Nun sollte der Ton mit auf den Fernseher übertragen werden.
- Das Handy/Tablet mit dem Fernseher über Kabel verbinden:
Dafür ist nun ein HDMI-Kabel und ein Adapter nötig, mit dem ihr das HDMI-Kabel mit eurem Handy/Tablet verbinden könnt. Dafür müsst ihr wissen, welchen Anschluss euer Handy/Tablet hat und dann passenden Adapter benutzen. (HDMI zu MicroUSB, HDMI zu Lightning,...)
- Das Handy/Tablet mit dem Fernseher über WLAN verbinden:
Dafür benötigt ihr entweder Chromecast oder Amazon Fire TV
Hier geht es zur Erklärung für Chromecast:
<https://support.google.com/chromecast/answer/6006232?hl=de>
Hier geht es zur Erklärung für Amazon Fire TV:
<https://tipps.computerbild.de/unterhaltung/tv/amazon-fire-tv-laptop-verbinden-so-ist-es-moeglich-626003.html>