

## Virtueller Hochschulsport an der HföD in Hof

Herzliche Einladung dazu!



Ab dem 18.01.2021 wird es wöchentlich -2- virtuelle Sportangebote geben.  
Immer am Montag um 17h gibt es ein **WORKOUT FÜR DEN RÜCKEN**  
Das Gute für den Rücken steht bei diesem Angebot im Focus.

Und immer am Mittwoch um 18h gibt es ein **FITNESS WORKOUT**  
Hier geht es um Verbesserung der Ausdauer und um Kräftigung der Muskulatur.

Die Dauer des Workouts beträgt maximal 60 Minuten!  
An dem Workout können maximal 100 Personen teilnehmen.

Änderungen/Ausfälle etc. werden in das Campus Sport Portal eingestellt.

Rückfragen bitte per email an den Beauftragten für den Hochschulsport  
[gerhard.ried@aiv.hfoed.de](mailto:gerhard.ried@aiv.hfoed.de)

Die Anmeldung erfolgt über YuLinc!  
Erfahrungen hierzu sind ja bereits vorhanden.  
Es können max. 100 Personen teilnehmen.

### Welche Voraussetzungen braucht es:

- Internetfähige Technik: PC, Tablet, Smartphone, TV
- Freie Fläche von ca. 2x2 m
- Sportbekleidung
- Gymnastikmatte
- Handtuch
- Getränk
- 1 Stunde Zeit
- Motivation für 60 Minuten Bewegung

Der Zugang zur virtuellen Sporthalle wird nachfolgend beschrieben!

Gerhard Ried  
Beauftragter für den Hochschulsport  
[gerhard.ried@aiv.hfoed.de](mailto:gerhard.ried@aiv.hfoed.de)  
Tel.: 0151/56952799

## Betreten der virtuellen Sporthalle für Teilnehmer:

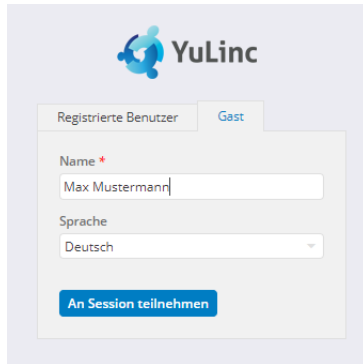
1. Im Internetbrowser (empfohlen wird Google Chrome) folgenden Link zur virtuellen Sporthalle aufrufen:

<https://yulinc.netucate.net/live/aiv-hfoed001/sporthalle>

2. In der Anmeldemaske für Gäste den eigenen Namen angeben und „An Session Teilnehmen“ anklicken:

Nur der Trainer kann diese Namen sehen.

**Ausnahme:** Wer den Chat o. ä. Funktionen nutzt (wenn aktiviert), wird dort namentlich genannt.



The screenshot shows the YuLinc registration interface. At the top is the YuLinc logo. Below it are two tabs: 'Registrierte Benutzer' and 'Gast'. The 'Gast' tab is selected. The form contains a 'Name \*' field with the text 'Max Mustermann', a 'Sprache' dropdown menu set to 'Deutsch', and a blue button labeled 'An Session teilnehmen'.

3. Eventuell hat die Veranstaltung noch nicht begonnen, man landet dann zunächst im Warteraum, der sog. Lobby.



4. Sobald ein Moderator anwesend ist, wird die Veranstaltung von ihm gestartet. Dann auf Nachfrage den richtige Lautsprecher auswählen und mit „Ok“ bestätigen.

