

## LEITFADEN

### mit Ideen für die Erstellung eigener Trainingsvideos und Übertragung von Live-Trainingsstunden

Aufgrund der aktuellen Lage ist es für die Vereine nicht möglich, ihre Vereinsaktivitäten „live“ vor Ort stattfinden zu lassen. Jedoch ist es besonders wichtig, auch in solch einer Lage weiterhin den Kontakt zu den Mitgliedern aufrecht zu erhalten.

Viele Trainingsvideos sind auf Websites und in YouTube zu finden, die man sich zu Hause anschauen und mitmachen kann. Was diese jedoch nicht erfüllen, ist die Kommunikation untereinander und mit der/m Trainer\*in. Und gerade dieser Austausch macht die Gemeinschaft Verein aus.

Mit Spaß und Bewegung möchten wir Sie gerne dazu anregen, diese außergewöhnliche Situation mit uns gemeinsam zu überwinden.

Dieser Leitfaden beinhaltet einige Tipps, wie Sie Trainingsangebote mit einfachen und kostengünstigen Möglichkeiten weiterführen können.

| Ziel                                     | Plattform/Medium   | Zielgruppe                    | Kosten                     | Allgemeine Hinweise   | Technik/Datenschutz  |
|--|--|-------------------------------|----------------------------|---|--|
| Trainingsvideos                          | YouTube  | Bis ca. 40 Jahre              | kostenlos                  | -Schnelles und einfaches Anlegen eines Accounts und direktes hochladen der Videos möglich.<br>-Austausch mit anderen in den Kommentaren möglich. Link kann auf Webseite gesetzt werden. | Es gelten die AGBs und Datenschutzrichtlinien von YouTube<br><a href="https://www.youtube.com/static?gl=DE&amp;temp-late=terms&amp;hl=de">https://www.youtube.com/static?gl=DE&amp;temp-late=terms&amp;hl=de</a> |
| Werbung über social Media /Kurzvideos    | Instagram  | Besonders jüngere Zielgruppen | kostenlos                  | -Einfaches Bedienen - Schnelle Verbreitung und viele Zielgruppen werden angesprochen<br>-Es besteht auch die Möglichkeit von Live-Videos  | Es gelten die AGBs und Datenschutzrichtlinien von Instagram<br><a href="https://de-de.facebook.com/help/instagram/478745558852511">https://de-de.facebook.com/help/instagram/478745558852511</a>                 |
| Werbung über social Media /Kurzvideos    | Facebook   | Personen bis ca. 40 Jahre     | kostenlos                  | -Möglichkeit von Live-Videos<br>-Austausch über die Kommentare möglich  | Es gelten die AGBs und Datenschutzrichtlinien von Facebook<br><a href="https://de-de.facebook.com/terms">https://de-de.facebook.com/terms</a>  |
| Trainingsvideos und Live-Trainingsstunde | WhatsApp   | Bis ca. 65 Jahre              | kostenlos                  | -Einfaches Bedienen und sehr viele Personen besitzen WhatsApp.<br>-Videoanrufe können getätigt werden<br>-Trainingvideos können verschickt werden<br>-Ständig im Kontakt                | Es gelten die AGBs und Datenschutzrichtlinien von WhatsApp<br><a href="https://faq.whatsapp.com/de/android/?category=5245250">https://faq.whatsapp.com/de/android/?category=5245250</a>                          |
| Trainingspläne/ Trainingstipps           | Printmedien<br>à Gerne möchten wir auf unser Gymwelt Spezial 60+ hinweisen:<br><a href="https://www.dtb.de/gymwelt/gesund-und-fit-zu-hause-">https://www.dtb.de/gymwelt/gesund-und-fit-zu-hause-</a> | Besonders ältere Zielgruppen  | Mögliche Kosten beim Druck | - Einfaches erstellen mit Word oder Power Point<br>- PDF zum Download<br>- Vereinszeitschriften   | -bei Bildern auf Bildrechte achten   |

|                                |   |                  |   |   |   |
|--------------------------------|---|------------------|---|---|---|
|                                | <a href="#">trainieren/gymwelt-spezial-60-plus/</a> |                  |   |   |   |
| Trainingsvideos/Trainingstipps | Vereinsapp (Sport-deutschland)                      | Bis ca. 40 Jahre | -Für Vereine werden die Entwicklungskosten übernommen<br>-Betriebskosten von 39,50€/Monat muss der Verein zahlen<br><a href="https://www.app-pack.app/preise">https://www.app-pack.app/preise</a> | -zahlreiche Funktionen<br>-individuelles Design<br>-Bildergalerie<br>-Kalenderfunktion<br>-Teilnahmelisten/<br>Terminanfragen...          | Hier zur Informationsbroschüre:<br><a href="https://vereins-app.sportdeutschland.de/wp-content/uploads/2019/03/Infobroschuere_Vereins-app.pdf">https://vereins-app.sportdeutschland.de/wp-content/uploads/2019/03/Infobroschuere_Vereins-app.pdf</a>  |
| Live-Trainingsstunde           | GoToMeeting   | Bis ca. 65 Jahre | Basic-Paket ca.10,00€/Monat<br>Webinarfunktion 20€/Monat  | Bis 150 Personen können an einer Videokonferenz teilnehmen.   | Es gelten die AGBs und Datenschutzrichtlinien von GoToMeeting<br><a href="https://www.logmeininc.com/de/legal/privacy">https://www.logmeininc.com/de/legal/privacy</a>  |
| Live-Trainingsstunde           | Skype   | Bis ca. 65 Jahre | Im Basic-Paket kostenlos  | Bis 50 Personen können an einer Videokonferenz teilnehmen   | Es gelten die AGBs und Datenschutzrichtlinien von Skype<br><a href="https://www.skype.com/de/legal/tou-connect-de/">https://www.skype.com/de/legal/tou-connect-de/</a>  |
| Live-Trainingsstunde           | Cisco Konferenztool: Webex                          | Bis ca. 65 Jahre | Im Basic-Paket kostenlos  | -Bis zu 100 Teilnehmer können an einer Videokonferenz teilnehmen<br>-Meetings aufzeichnen<br>-Dateien freigeben und Whiteboards erstellen | Es gelten die AGBs und Datenschutzrichtlinien von Cisco<br><a href="https://www.cisco.com/c/en/us/about/legal/cloud-and-software/cloud-terms.html">https://www.cisco.com/c/en/us/about/legal/cloud-and-software/cloud-terms.html</a><br><br><a href="https://www.cisco.com/c/de_de/about/legal/privacy-full.html">https://www.cisco.com/c/de_de/about/legal/privacy-full.html</a>   |
| Live-Trainingsstunde           | Zoom  | Bis ca. 65 Jahre | Im Basic-Paket kostenlos (bis 40 min. kostenlos)<br><br>Pro-Paket 13,99€/Monat<br><br>Webinarfunktion extra Kosten  | Bis 100 Teilnehmer können an einer Videokonferenz teilnehmen.   | - unterstützt alle Plattformen<br>- Enthält Werkzeuge, mit denen der Admin die TN überwachen kann (z.B. "Aufmerksamkeitsverfolgung")<br>- Deutscher Vertrieb (B2B) Easymeet24 dann DSGVO konform, deutsche Server und deutscher Service<br>[Anm: lt. Webseite nur "auf europäischen Servern"<br>- ADV/DPA (Vertrag zur Auftragsdatenverarbeitung) möglich<br>- Jederzeit kündbar<br><a href="https://zoom.us/docs/de-de/privacy-and-legal.html">https://zoom.us/docs/de-de/privacy-and-legal.html</a> |
| Live-Trainingsstunde           | GSuite (GoogleMeet)                                 | Bis ca. 65 Jahre | Basic-Paket 4,68 im Monat   | -Bis 100 Teilnehmer können an einer Videokonferenz teilnehmen.<br>-Eine Testversion ist 14 Tage kostenlos                                 | Es gelten die AGBs und Datenschutzrichtlinien von Google<br><a href="https://policies.google.com/?hl=de">https://policies.google.com/?hl=de</a>   |

**Anmerkungen und Hinweise:**

Die in der Übersicht genannten Plattformen, sollen lediglich als eine Orientierung und Hilfestellung dienen. Es finden sich weitere zahlreiche Plattformen, welche für die Übertragung von Live-Videos verwendet werden können.

Wir weisen Sie ausdrücklich darauf hin, sich die Nutzungsbedingungen genauestens durchzulesen und zu beachten.

Einbindung von Musik

Die Einbindung von Musik kann bei der Erstellung von Trainingsvideos oder auch für Werbeaktivitäten über die social Media Kanäle von Bedeutung sein. Folgende Plattformen/Webseiten bieten die Möglichkeit sich GEMA-freie Musik herunterzuladen und in seine Videos mit einzubinden:

**MoveYa**

<https://www.move-ya.de/>

**Tunes4sport**

<https://store.tunes4sports.de/shop/index.php?route=common/home>

**YouTube**

<https://www.youtube.com/channel/UChT8qITGkBvXKsR1ByInwA/videos>

<https://www.youtube.com/user/NoCopyrightSounds>

**AudioJungle**

<https://audiojungle.net/>

**Incompetech**

<https://incompetech.com/music/royalty-free/>

**Wowmusic**

[www.wowmusic.video](http://www.wowmusic.video),

Versicherungsschutz

Damit Trainer\*innen, sowie Teilnehmer\*innen auch während der sportlichen Aktivitäten von daheim aus versichert bleiben, bietet die ARAG einen Versicherungsschutz für Sportvereine rund um Corona an. Eine genauere Beschreibung findet sich im beigefügten Infoblatt der ARAG, in welchem auch gezielt das Thema Online-Kursprogramme angesprochen wird.

**Versicherungsschutz für Sportvereine rund um Corona**

Das Coronavirus (SARS-CoV-2 a) stellt die Gesellschaft vor neue Herausforderungen und macht auch nicht vor dem organisierten Sport halt. Zusammenkünfte in Vereinen und sonstigen Sport- und Freizeiteinrichtungen sind derzeit nicht gestattet. Vereine überlegen sich deshalb Alternativen und müssen hierbei die angeordnete Allgemeinverfügung sowie behördliche Erlasse berücksichtigen. Hiernach ist Sport in der Gruppe aktuell grundsätzlich nicht möglich. Die ARAG Sportversicherung begleitet die Vereine in dieser herausfordernden Zeit.

Der zwischen Ihrem Landessportbund/Landessportverband und der ARAG vereinbarte Sportversicherungsvertrag versichert Ihren Verein bei der Durchführung des satzungsgemäßen Vereinsbetriebes sowie die Mitglieder bei der Teilnahme. Der Versicherungsschutz umfasst unter anderem eine Vereins-Haftpflichtversicherung, die sowohl die Sportorganisation als auch die Mitglieder vor Schadenersatzansprüchen schützt. Die Sport-Unfallversicherung greift bei einem Unfall, z.B. bei der Sportausübung oder auf dem Weg zu einer Vereinsaktivität, und steht ergänzend zur privaten Vorsorge zur Verfügung. Die Rechtsschutzversicherung schützt die rechtlichen Interessen der Vereine und deren Mitglieder.

**Soziales Engagement der Vereine:**

Vereine organisieren im Rahmen ihres sozialen Engagements Einkaufshilfen für bedürftige Mitmenschen. Hier wird Solidarität gezeigt, die über den Sportversicherungsvertrag versichert ist.

**Organisation des Vereinsbetriebes:**

Organisatorische Zusammenkünfte über digitalen Medien sind unverändert über den Sportversicherungsvertrag versichert. Hierzu zählen z.B. Videokonferenzen im Rahmen einer Vorstands-/Abteilungssitzung.

**Sport für Vereinsmitglieder:**

Um den Sportbetrieb aufrecht zu erhalten, finden vermehrt Kursprogramme per Videotelefonie statt. Ebenso stellen Vereine ihren Mitgliedern Übungsvideos – z.B. als Streaming – zur Verfügung, um gezielt den Sportbetrieb unter Anleitung des Vereins in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. Die Teilnahme an derartigen Online-Angeboten des eigenen Vereins ist für die Mitglieder versichert.

**Individueller Sportbetrieb als gezielte Trainingsmaßnahme:**

Einzelunternehmungen von Mitgliedern, die in Abstimmung mit dem zuständigen Vereinstrainer in der ausgeübten Sparte individuell angeordnet sind, fallen auch weiterhin unter den Versicherungsschutz. Hierzu zählt z.B. die Vorbereitung auf eine Veranstaltung, z.B. Marathon, sowie das individuelle Sportprogramm von Leistungssportlern.

**Tätigkeiten auf der Vereinsanlage**

Weiterhin geduldete Aktivitäten auf Sportanlagen fallen unter den Versicherungsschutz. Hierzu gehört z.B. die Instandhaltung der Sportanlage sowie die Pflege und das Bewegen von Pferden auf der Vereinsanlage.

**Abgeschlossene Reiseversicherungen**

Sie haben eine Zusatzversicherung für eine Vereinsreise abgeschlossen, die nicht stattfindet? Bitte geben Sie uns hierzu Nachricht. Wir heben dann diesen nicht mehr benötigten Vertrag auf und erstatten Ihnen unkompliziert die Versicherungsprämie.

**Erreichbarkeit und weitere Informationen zum Sportversicherungsvertrag**

Ihre persönlichen Ansprechpartner der ARAG Sportversicherung arbeiten für Sie vom Homeoffice aus und sind unverändert erreichbar. Bitte lassen Sie uns Ihre Anfrage bevorzugt per E-Mail oder telefonisch zukommen. Bitte nennen Sie uns Ihre Kontaktdaten (E-Mailadresse und/oder Telefonnummer) über die wir Sie am besten erreichen können.

Ihr zuständiges Versicherungsbüro finden Sie mit allen Kontaktdaten auf [www.ARAG-Sport.de](http://www.ARAG-Sport.de).

Dort finden Sie auch weitere Details zum Sportversicherungsvertrag Ihres Landessportbundes bzw. Landessportverbandes über das jeweilige Merkblatt und Erklärvideo.

## Hinweise zur Umsetzung einer Live-Trainingsstunde per Videokonferenz

Neben den inzwischen zahlreich existierenden produzierten Videos auf YouTube u.ä. Plattformen, ist ein immer größerer Trend hin zu Live-Sportstunden zu verzeichnen. Vereine, Trainer, Referenten und Presenter „gehen“ an einem bestimmten Zeitpunkt online und die ganze Welt kann live zuhause mitmachen (beispw. bei Facebook).

Viele Vereinssportler entdecken immer mehr die sogenannten Videokonferenzen für ihre wöchentliche Sportstunde.

### **Für Gastgeber:**

Als Gastgeber (GG) einer solchen Videokonferenz entscheidet man sich zuerst für ein Onlineportal/ eine Software. In diesem Fall wurde Zoom gewählt. (vgl. LEITFADEN mit Ideen für die Erstellung eigener Trainingsvideos und Übertragung von Live-Trainingsstunden).

### Technisches Equipment:

- PC/ Laptop mit Webcam und Mikrofon (ggfls. extern)
- Optional Beamer, um die Tonqualität zu erhöhen
- Optional separates Mikrofon/ Headset,
- Falls gleichzeitig Musik abgespielt werden soll: das Medium und ein Mischpult

### Vorgehensweise:

- Benutzerkonto auf [www.easymeet24.com](http://www.easymeet24.com) oder [www.zoom.us](http://www.zoom.us) anlegen  
à GG bekommt „persönliche Meeting-ID“
- GG kann dann „Meetings planen“ à GG bekommt einen Link, eine Meeting-ID und ein Passwort
- Diese Infos an die TN kommunizieren.

### **Für Teilnehmer:**

#### Benötigtes Equipment:

- Laptop, Tablet oder Smartphone,
- die App “Zoom” (kostenloser Download
- den Link für das Meeting.

#### Vorgehensweise

- den Link öffnen
- dem Meeting beitreten (keine Registrierung notwendig)
- sich einen Namen geben
- Einverständnis mit den Nutzungsbedingungen geben
- Zugriff auf Kamera und Mikrofon geben

Privates Erklärvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=RHnMegbptTQ>

**Vorteile einer Konferenz im Vergleich zu produzierten Videos oder eines Videos-Streams:**

- GG (Trainer, ÜL etc.) spricht TN persönlich an
  - TN sieht vertrautes Gesicht
  - TN fühlt sich in vertrauterer\* Umgebung
- GG bekommt Rückmeldung, wie die TN mitmachen.
  - kann persönliche/ individuelle Korrekturen geben
  - Verbindlichkeit für TN auch dabei zu bleiben 😊
- O-Töne/ Rückmeldungen der TN im Nachhinein:
  - Die Vertrautheit der Gesichter fühlt sich gut an.
  - Dankbarkeit, in dieser Zeit der Isolation die anderen zu sehen und zu sehen, dass es ihnen gut geht
  - Die Dankbarkeit/ Wertschätzung dem GG gegenüber war sehr hoch
- Abbruchrate/ Gefahr des Weiter- oder Vorskippens ist bei produzierten Videos hoch

\* Wenn der TN sich unwohl fühlt, dass fremde ihn/sie beim Sport im eigenen Wohnzimmer beobachten können, ist es jederzeit möglich, die eigene Bild- bzw. Tonübertragung auszuschalten.

