So gelingt Ihr Online-Termin.

Online-Betreuung funktioniert. Wenn die technischen Voraussetzungen stimmen. Diese Seite zeigt, was Sie brauchen, wie Sie sich aufstellen und worauf es ankommt.

SCHNELLCHECK

Vier Punkte vor dem Termin

01 GERÄT

Laptop, Desktop, Tablet oder Smartphone. Stabil aufgestellt, nicht in der Hand gehalten.

02 INTERNET

Mindestens 10 Mbit/s Download, 5 Mbit/s Upload. WLAN oder LAN bevorzugt.

03 KAMERA & TON

Funktionierende Kamera (mind. 720p), Mikrofon und Lautsprecher oder Kopfhörer.

04 RAUM

Ausreichend Platz, gute Beleuchtung von vorne, ruhige Umgebung ohne Gegenlicht.

IM DETAIL

Alle Anforderungen im Überblick

01 Geeignete Endgeräte

Desktop oder Laptop (Windows / macOS), Tablet mit Ständer oder Smartphone mit Ständer. **Empfehlung:** Laptop oder Desktop mit größerem Bildschirm. Bewegungen und Haltungsdetails sind besser erkennbar.

02 Internetverbindung

Min 10 Mbit/s ↓ · 5 Mbit/s ↑ **Empf.** 50 Mbit/s ↓ · 10 Mbit/s ↑. Während des Termins keine parallelen Streams oder Cloud-Backups. Mobil (LTE/5G) möglich, weniger stabil. Schnelltest: **fast.com**.

03 Kamera

Min 720p HD · 30 fps **Empf.** 1080p Full HD · 30–60 fps. Kamera muss stabil stehen: Nicht in der Hand halten. Der gesamte Bewegungsbereich muss im Bild sein.

04 Mikrofon & Ton

Integriertes oder externes Mikrofon, Lautsprecher oder Kopfhörer. **Empfehlung:** Bluetooth-Headset mit integriertem Mikrofon für bessere Verständlichkeit, weniger Rückkopplungen.

05 Software & Teilnahme

Die Sitzung läuft über **Google Meet** . Keine App-Installation nötig, Nutzung direkt im Browser (Chrome, Edge, Safari, Firefox). Den persönlichen Teilnahmelink erhalten Sie mit der Terminbestätigung.

06 Raum, Licht & Umgebung

Ruhiger Raum ohne Hintergrundgeräusche, ausreichend Platz für Bewegungen, gleichmäßige Beleuchtung von vorne oder seitlich. Fenster direkt hinter Ihnen vermeiden - starkes Gegenlicht macht Sie unkenntlich.

07 Kleidung & Hilfsmittel

Bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung, rutschfester Untergrund. Je nach Termin: Matte, stabiler Stuhl, Handtuch oder weitere vorab abgestimmte Hilfsmittel.

08 Datenschutz & Vertraulichkeit

Verschlüsselt über Google Meet. Keine Aufzeichnung, sofern nicht ausdrücklich vorher vereinbart. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie sich in einem privaten, geschützten Umfeld befinden.

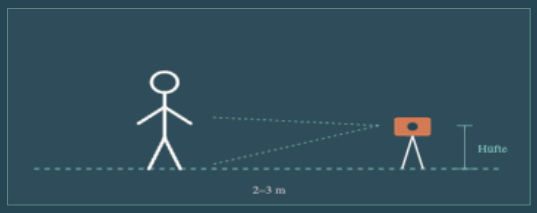
KAMERA-AUFBAU

Bildausschnitt nach Terminart

Je nach Terminart brauchen Sie einen anderen Bildausschnitt. Richten Sie die Kamera entsprechend aus, bei Unsicherheit kurz vor dem Termin gemeinsam mit einem Bekannten prüfen.

A · PHYSIOTHERAPIE

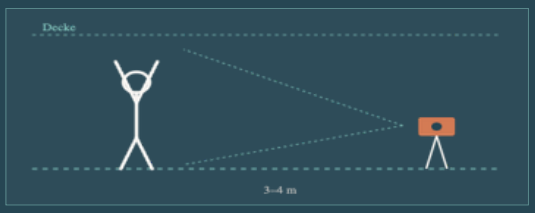
Hüfthöhe · 2–3 m



Aufnahme	Ganzkörper bevorzugt
Kamerahöhe	Hüfthöhe oder leicht darunter
Abstand	2–3 Meter
Blickwinkel	seitlich oft hilfreicher als frontal

B · TRAININGSBEGLEITUNG

Hüfthöhe · 3–4 m



Aufnahme	Ganzkörper zwingend
Kamerahöhe	Hüfthöhe
Abstand	3–4 Meter
Deckenhöhe	für Überkopfbewegungen prüfen

EMPFOHLENES EQUIPMENT

Was wirklich einen Unterschied macht

Die meisten Geräte, die Sie bereits haben, reichen aus. Wenn Sie aufrüsten möchten. Diese drei machen den Unterschied. Scannen Sie den QR-Code für die jeweilige Empfehlung.

Webcam 01

Externe Webcam mit 1080p. Sinnvoll, wenn die integrierte Laptop-Kamera schwach ist. Auch als Zweitkamera für Seitenaufnahmen nutzbar.

Headset 02

Bluetooth-Headset mit integriertem Mikrofon. Reduziert Rückkopplungen, verbessert die Verständlichkeit deutlich.

Stativ 03

Flexibles Stativ für die Webcam für optimale Kameraposition ohne Hilfspersonen. Höhenverstellbar und kippsicher.

* **Affiliate-Link** — beim Kauf über diesen Link erhalte ich eine kleine Provision. Für Sie entstehen keine zusätzlichen Kosten. Empfohlen wird ausschließlich Equipment, das ich selbst für sinnvoll halte.

Fragen vor dem Termin?
Melden Sie sich bei mir.

Drehmoment Gesundheitskonzepte · Martin Bode
05341 3056664
info@drehmoment-gesundheitskonzepte.de