



**Workout mit Dirk Schütt am 04.03.2021 / 18.03.2021 – jeweils um 19:00 Uhr**

# Technische Hinweise zum Meeting

- Zugang zum Zoom-Meeting über diesen Link: <https://zoom.us/j/93123809996>
- Eintritt erfolgt über den Warteraum (Freigabe seitens Admin, damit keine „Nicht-Mitglieder“ dabei sind)
- WICHTIG: Name bitte mit „Vorname, Nachname, Mannschaft/Gruppe“ hinterlegen. Beispiel: „Björn Adlung, Abteilungsleitung“
- Alle Teilnehmer sind während des Workouts auf stumm geschaltet, um Dir gut verstehen zu können → bei Fragen bitte selbst das Mikrofon ein- und danach wieder ausschalten

# Equipment

- bestenfalls 2,5 Meter x 2,5 Meter Platz
- Gymnastikmatte (sofern vorhanden)
- Sportklamotten
- Handtuch
- Trinken

# Ablaufplan

- **Ab 19:00 Uhr**
  - Einwählen der Teilnehmer
  - Begrüßung und kurze Einweisung durch Dirk Schütt zum sportlichen Teil
- **Ab 19:15 Uhr – 20:15 Uhr**
  - Aufwärmprogramm
  - Durchführung des Workouts
  - Cool-down

# Sportlicher Ablauf

- 3 Runden
- mit jeweils 9 Übungen (á 30 Sekunden)
- stetiges Tempo, Anzahl ist zweitrangig



**Vielen Dank fürs mitmachen,  
bleibt gesund und haltet euch fit**