

Schnupperstunde: Tabata und Functional Training für Erwachsene

Schnupperstunde: Tabata und Functional Training für Erwachsene -NEU-

In diesem Kursprogramm wechseln sich Tabata und Functional Training regelmäßig ab. In beiden Trainingsformen geht es darum, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zu trainieren und hocheffizient zu verbessern. Tabata ist ein hochintensives Intervall-Training (HIIT), das der japanische Professor Dr. Izumi Tabata am Nationalen Institut für Fitness und Sport in Tokio entwickelt hat. Beim Tabata wechseln sich 20 sec. maximaler Intensität, gefolgt von 10 sec. Pause, in 8 Runden ab. Eine Einheit dauert somit 4 Minuten. Nach einer Pause von 1 - 2 min. erfolgt eine neue Einheit, die sich von der ersten durch eine andere Übung unterscheidet. Funktionelles Training (engl. functional training) ist eine Trainingsmethode, bei der die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht mehr nur isoliert, sondern integriert in unterschiedliche komplexe Bewegungsmuster, trainiert werden. Das "functional training" wird in vielen Formaten angeboten: In der Gruppe als Zirkeltraining, als Workout of the day (WOD), als ToughClass- oder als Cross-Training. Je nach Trainings-Format wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert oder es werden zur Unterstützung Kettlebells, Battlerops, Slamballs, Springseile, Schlingentrainer und vieles mehr eingesetzt. In beiden Trainingsformen - Tabata und Functional Training - lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können diese auf vielfältige Weise erweitern. Das Kursprogramm richtet sich an Erwachsene, die gesund sind und eine gute Grundlagenfitness als Voraussetzung mitbringen, Spaß an abwechslungsreicher Bewegung haben und sich der Herausforderung eines fordernden Trainings stellen wollen. Bitte Sportkleidung, feste Hallensportschuhe, Gymnastikmatte, großes Handtuch und ein Getränk (keine Glasflasche) sowie gute Laune mitbringen.

Dozent(en):	Fiedler, Helmut
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 25.01.2020 - Sa. 25.01.2020
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	kostenlos
Mindestteilnehmer:	1
Teilnehmer maximal:	14

Einzeltermine

25.01.2020

12:15 - 13:00 Uhr

VHS: Raum 10 - Gymnastikraum