

## Bildung@home - Tabata und Functional Training für Erwachsene

082 - Bildung@home - Tabata und Functional Training für Erwachsene

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), bei dem sich 20 sec. maximaler Intensität, gefolgt von 10 sec. Pause, in 8 Runden abwechseln. Functional Training ist eine Trainingsmethode, bei der die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht mehr nur isoliert, sondern integriert in unterschiedliche komplexe Bewegungsmuster, trainiert werden. Sie lernen in beiden Trainingsformen 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 bereitstellen. Für Rückfragen steht Ihnen der Kursleiter unter der Tel.-Nr. 0176 444 618 72 gerne zur Verfügung. Technische Voraussetzung für einen Kursbesuch ist: \* einen gültigen vhs.cloud-Login mit zugehörigem Passwort \* einen PC oder Laptop, optional mit eingebauter oder externer/USB WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset \* eine stabile Internetverbindung (mind. 6 Mbit). Aufgrund einer temporär individuell mangelnder Internetverfügbarkeit ist kein Widerspruch möglich \* Browser Firefox oder Chrome (für die Funktionalitäten in Edudip, um alle Funktionen nutzen zu können) \* grundlegende Kenntnisse im Umgang im Internet und mit Ihrem PC/Laptop Die Anmeldefrist ist am 18.01.2021. Melden Sie sich nach der genannten Anmeldefrist an, müssen Sie damit rechnen, nicht rechtzeitig für den virtuellen Kursraum freigeschaltet werden zu können. Ein Anspruch auf Minderung der Kursgebühr ist dabei ausgeschlossen. Zum ersten Kurstermin ist der Kursleiter 30 Minuten vor Kursbeginn im Kursraum anzutreffen.

Dozent/innen:	Fiedler, Helmut
Veranstaltungsort:	Onlinekurs
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 19.01.2021 - Di. 23.02.2021
Dauer:	6 Termine
Gebühren:	37,87 € (28,40 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	40

### Einzeltermine

19.01.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Onlinekurs
26.01.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Onlinekurs
02.02.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Onlinekurs
09.02.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Onlinekurs
16.02.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Onlinekurs
23.02.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Onlinekurs