

## Tabata - Intervall Training

### Tabata - Intervall Training

Tabata ist ein hochintensives Intervall-Training, das der japanische Forscher Izumi Tabata am Nationalen Institut für Fitness und Sport in Tokio entwickelt hat. Es ist einfach, aber äußerst effektiv. Nach einem leichten Aufwärmtraining kommen verschiedene Übungen aus dem Aerobic- & Fitnessbereich zum Einsatz, z.B. Jumping Jacks oder Rope Skipping zur Verbesserung der Ausdauer oder Crunches und Squats zur Steigerung der Kraft. Von jeder Übung werden 8 Intervalle à 20 Sekunden durchgeführt, bei denen jede/r Teilnehmer/in an seine/ihre persönliche Belastungsgrenze geht, dann gibt es eine 10-sekündige Pause. Studien ergaben, dass Tabata die maximale Sauerstoffaufnahme verbessert und sehr effektiv Fett verbrennt. Da jede/r Teilnehmer/in die Trainingsintensität selbst bestimmt, eignet sich Tabata sowohl für Anfänger/innen als auch für fortgeschrittene Teilnehmer/innen. Abgerundet wird die Trainingsstunde durch eine Entspannungs- und Stretchingphase. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Dozent(en):	Lieblein, Sabrina
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
Veranstaltungstag(e):	Freitag
Zeitraum:	Fr. 30.08.2019 - Fr. 06.12.2019
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	55,20 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	22

### Einzeltermine

30.08.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
06.09.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
13.09.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
20.09.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
18.10.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
25.10.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
01.11.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
08.11.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
15.11.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
22.11.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
29.11.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
06.12.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule