

Tabata

Fit im Sekundentakt

Kursnummer	252A241231
Beginn	Donnerstag, 04.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Dauer	14 Termin(e)
Ort	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle, Frankstr. 26, 50676 Köln
Lehrkraft	Kathleen Brendel
Kursentgelt	84,00 €

Tabata ist eine Trainingsmethode, die sich durch ihre hohe Intensität und kurze Übungsdauer auszeichnet. Bei diesem Intervalltraining ist eine höhere Steigerung der aeroben Kapazität (Sauerstoffaufnahme im Körper) zu verzeichnen. Mit diesem intensiven Mix aus Kraft- und Ausdauertraining wird zusätzlich zu einer Steigerung der allgemeinen Fitness, eine sehr hohe Fettverbrennung erreicht. Der Kurs umfasst mehrere Intervalle mit jeweils unterschiedlichen Übungen (je abwechselnd Aktivität/Pause). Jeweils 8 Intervalle à 20 Sekunden mit 2-3 verschiedenen Übungen bilden ein Übungsset. Das Training besteht also aus sehr kurzen, aber sehr intensiven Trainingseinheiten.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
11.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
18.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
25.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
02.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
09.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
30.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
06.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
13.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
20.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
27.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
04.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
11.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
18.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)