Tabata

Fit im Sekundentakt

Kursnummer 26N241234

Beginn Montag, 21.09.2026, 20:00 - 21:00 Uhr

Dauer 11 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Marlen Müller

Kursentgelt 74,00 €

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 a 20 Sekunden mit 2-3 verschiedenen Übungen bilden ein Übungsset. Das Training besteht also aus sehr kurzen, aber sehr intensiven Trainingseinheiten. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
28.09.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
05.10.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
12.10.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
02.11.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
16.11.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
23.11.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
30.11.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
07.12.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
14.12.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
21.12.2026	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

zur Kursdetail-Seite