

# Tabata

## Fit im Sekundentakt

Kursnummer 26S241231

Beginn Donnerstag, 15.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

Dozent Kathleen Brendel

Kursentgelt 147,00 €

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.

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

15.01.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

22.01.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

29.01.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

05.02.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

19.02.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

26.02.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

05.03.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

12.03.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

19.03.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

26.03.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

16.04.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

23.04.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

30.04.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

07.05.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

21.05.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

28.05.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

11.06.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

18.06.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

25.06.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

02.07.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

09.07.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

16.07.2026 18:30 - 19:30 Uhr igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

---

# Tabata

## Fit im Sekundentakt

Kursnummer 26S241231

Beginn Donnerstag, 15.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

Dozent Kathleen Brendel

Kursentgelt 147,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)