

# 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

---

[zur Kursdetail-Seite](#)