# Tabata

## Fit im Sekundentakt

Kursnummer 26S241232

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

Dozent Kathleen Brendel

Kursentgelt 87,00 €

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 |
|---|---|---|
| 10.09.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle |
| 17.09.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle |
| 24.09.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle |
| 01.10.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle |
| 08.10.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle |
| 15.10.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle |
| 05.11.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle |
| 12.11.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle |
| 19.11.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle |
| 26.11.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle |
| 03.12.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle |
| 10.12.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle |
| 17.12.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle |

zur Kursdetail-Seite