

Tabata

Fit im Sekundentakt

Kursnummer 27S241232

Beginn Donnerstag, 14.01.2027, 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 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
14.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
21.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
28.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
11.02.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
18.02.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
25.02.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
04.03.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
11.03.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
18.03.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
08.04.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
15.04.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
22.04.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
29.04.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
13.05.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
20.05.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

03.06.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
10.06.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
17.06.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
24.06.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
01.07.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
08.07.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle
15.07.2027	18:30 - 19:30 Uhr	igis Köln - Integrierte Gesamtschule, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)