

# RUND\_UM\_FIT

## TABATAKURS

### \*HOT SNAILS\*

Kursstart: 16. April 2019, 18:00 - 19:00 Uhr  
Jagstauenhalle

Kursgebühr: je 10 Einheiten  
Mitglieder: 25 Euro  
Nichtmitglieder: 35 Euro



(Jugendliche zahlen 50 % der Kursgebühr)

Anmeldung: [binder.stella@yahoo.de](mailto:binder.stella@yahoo.de) oder auf der  
Homepage: [vfbjagstheim.de](http://vfbjagstheim.de), Abteilung  
Turnen

Eines der effektivsten HIIT-Workouts (High Intensity Interval Training) ist das sogenannte „Tabata“

Kurze Trainingseinheiten mit hoher Belastung, gefolgt von kurzen Ruhepausen.

Tabata stammt ursprünglich aus Japan.

Eine Einheit dauert gerade einmal vier Minuten. Dabei könnt ihr schnell Fett verbrennen und effektiv Muskeln aufbauen. Die intensiven Intervalleinheiten beanspruchen das gesamte Herz-Kreislauf-System, verbessern die maximale Sauerstoffaufnahme in der Muskulatur und sorgen insgesamt für eine höhere Leistungsfähigkeit. Beim Tabata-Training wechseln sich Sportphasen hoher Intensität mit kürzeren Erholungsphasen ab. Dies geschieht in der Regel im Verhältnis 2:1.

Heißt konkret: Ihr powert euch 20 Sekunden lang aus und habt danach zehn Sekunden lang Pause. Das Tabata-Training besteht somit insgesamt aus acht Intervallen - das hört sich zunächst wenig an, doch das Workout hat es in sich!

Denn der schnelle Wechsel kurbelt ordentlich die Fettverbrennung im Körper an. Und das Beste: Dank des Nachbrenneffekts wird auch noch nach dem Training (bis zu 24 Stunden) weiter jede Menge Energie verbrannt.