



Du hast Lust auf sportliche Betätigung, aber möchtest mal etwas Anderes ausprobieren?

Der Leichlinger Schwimmverein bietet ab dem 04.09.2019 einen neuen Kurs an. Dieser Kurs nennt sich Aqua Tabata.

Was ist Aqua Tabata?

Tabata ist ein „HIIT“ also ein „High Intensiv Intervall“ Training, das auf einer Studie des japanischen Wissenschaftlers Izumi Tabata basiert.

Aqua -Tabata ist ein Intervall-Training, in dem sich 20-sekündige Trainingsphasen mit maximaler Belastung und 10-sekündige Pausen abwechseln. Eine Tabata-Runde besteht aus 8 Trainingsphasen/Ruhepausen, in denen Du Dich jeweils auf eine Übung konzentrierst. Eine Runde dauert jeweils 4 Minuten.

Das hört sich erstmal nicht nach viel an. Jedoch gehst Du in jeder Aqua-Tabata-Runde an Deine Belastungsgrenze; gibst also alles.

Die kurzen und intensiven Einheiten bei motivierender und fetziger Musik trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System und verbessern Deine Leistungsfähigkeit beim Ausdauersport.

In der Regel besteht ein Tabata Workout aus 8 Runden, was knapp über eine halbe Stunde Anstrengung mit Spaß bedeutet.

Wo und wann findet der Kurs statt?

Der Kurs findet immer mittwochs um 18:30 Uhr im Schwimmbecken der Klinik Roderbirken statt und dauert 45 Minuten.

Was kostet der Kurs und wie lange läuft dieser?

Der Kurs kostet 80,00 € pro Person und findet 10-mal statt. Um am Kurs teilzunehmen, musst Du **nicht** Mitglied im Verein sein.

Anmeldung:

Anmelden kannst Du Dich bei:
Frank Tattenberg, Telefon 02171/3665106

Bitte beachte, dass die Teilnehmerzahl für den Kurs begrenzt ist.