



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

***Der Leichlinger Schwimmverein bietet ab dem 26.02.2020 wieder den neuen Aqua Tabata Kurs an.***

### **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 werden.

### **Anmeldung:**

Der Kurs ist auf eine gewisse Teilnehmerzahl begrenzt. Anmelden kannst du dich bei:

Ariane Bonn

E-Mail: Ariane.LSV02@gmx.de