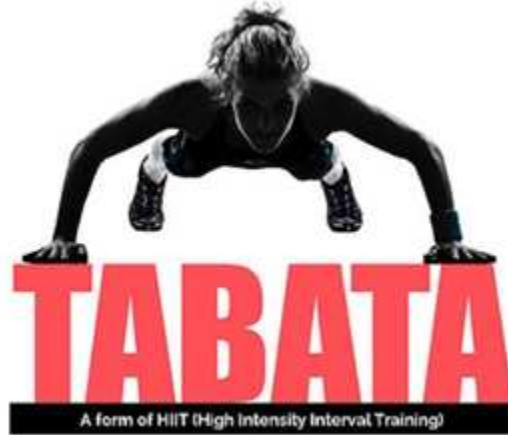




# Turn- und Sportverein 1903 e.V. Großkarlbach

---



---

## ***Was ist Tabata?***

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining und damit eine Variante der [HIIT-Trainings \(High Intensity Intervall Training\)](#). So funktioniert die Trainingsmethode: Kurze Phasen extremer Belastung wechseln sich mit noch kürzeren Pausen ab. Ein Tabata dauert insgesamt nur 4 Minuten und besteht aus 8 Intervallen.

20 Sekunden wird dem Körper Höchstleistung abgefordert, 10 Sekunden darf er sich erholen. Dieser schnelle Wechsel kurbelt die Fettverbrennung extrem an – aber nur, wenn du wirklich körperlich ans Limit gehst.

Bist du bereit für die vier härtesten Minuten deines Lebens? Dann sind die 4-Minuten-Tabata-Trainingseinheiten perfekt für dich! Auf Tabata schwören nicht nur Leistungssportler, sondern auch immer mehr Hobbyathleten. Diese 240 Sekunden verlangen dir alles ab – ersetzen aber längere Trainingseinheiten und sorgen für einen 1A Nachbrenneffekt plus Muskelaufbau.

Bei den vielfältigen Übungen wird unsere Fitnesstrainerin Mascha Ihnen zur Seite sein und Sie unterstützen.

Weitere Fragen oder Anmeldung bei Mascha unter der E-Mail: [maschab97@gmail.com](mailto:maschab97@gmail.com)

Unsere Fitnesstrainerin Mascha Becke freut sich auf Dich.