



**Sparkasse  
Allgäu**

## Tabata in Kempten

Abteilung: Sport

Ansprechpartner: Sybille Leitl, Florian Jack

16.04.2019

Zielgruppe: ALLE

**Information**

Schlagzeile: Tabata Training - 6-er Blocks, max. 20 Teilnehmer

Hallo liebe Kolleginnen und Kollegen,

ab 15.04.2019 jeweils um 19:15 Uhr finden in Kempten Tabata-Kurse im 6-er Blocks statt, hier die Termine:

15.04./ 22.04./ 29.04./ 06.05. (evtl. im Freien oder im Gesundheitsraum Sparkasse Allgäu)/ 13.05./ 20.05.

Wo? Schwalbenweg 71, 87439 Kempten (unterm Mix Markt)

Trainer: Markus

**Anmeldung direkt bei Sybille Leitl: 0176 874 464 13 oder [sybille.leitl@web.de](mailto:sybille.leitl@web.de)**

Was ist Tabata?

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining und damit eine Variante des 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**.

Jedes Intervall besteht aus:

**20 Sekunden Höchstleistung und 10 Sekunden Erholung**

Dieser schnelle Wechsel kurbelt die Fettverbrennung extrem an – aber nur, wenn du wirklich körperlich ans Limit gehst. **Dauer 45 Minuten inkl. Stretch/Faszien**

**Kosten eines 6-Block beträgt 45,00 Euro**

**Die Sportgemeinschaft übernimmt für Mitglieder 6,00 Euro / pro 6-er Block**

Sie sind noch kein Mitglied? [www.sportgemeinschaft.spk-allgaeu.de](http://www.sportgemeinschaft.spk-allgaeu.de)

Sportliche Grüße

Sybille Leitl und Florian Jack

PS: Bitte was zum Trinken mitnehmen.

Externe Mitglieder können sich gerne per Mail an [sportgemeinschaft@sparkasse-allgaeu.de](mailto:sportgemeinschaft@sparkasse-allgaeu.de) anmelden. Bitte geben Sie Ihren Namen, den Betreff der Veranstaltung und eine Rückrufnummer für eventuelle Rückfragen und Informationen an.