



TABATA ist ein hochintensives Intervalltraining. Diese Trainingsmethode eignet sich für alle, die Körperfett reduzieren wollen u. ihre allgemeine Ausdauer verbessern möchten.

TABATA ist eine Sonderform des HIIT und kennzeichnet sich durch einen sehr kurzen und hochintensiven Wechsel von Belastung und Erholung aus. Für 20 Sekunden wird vom Körper maximale Leistung gefordert, auf die 10 Sekunden Pause folgen. Üblicherweise werden in 4 Minuten 8 dieser Intervalle durchgeführt. Während den hochintensiven Intervallen werden möglichst große Muskelgruppen beansprucht.

Besonderheiten des **TABATA** Training

- Je 4 min. hoch intensives Training
- Nachbrenneffekt unterstützt die Gewichtsreduktion
- Verbessert die Ausdauer und regt den Stoffwechsel an
- Effektives Kraftausdauertraining
- Deutliche Verbesserung der Sauerstoffaufnahme im Körper
- Regelmäßiges Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislaufsystem
- Positiver Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden

Wenn auch du bereit dafür bist, deinem Körper etwas Gutes zu tun, dann melde dich heute noch an und sei dabei.

Ich freue mich auf Dich!

Deine Fitnesstrainerin:



Steffi Weichselbraun

Preis Optionen

€ 75,- / 10er Block (mit anderen Fitnesskursen kombinierbar)

€ 9,- / Für eine Schnupperstunde

TABATA findet wöchentlich statt, ausgenommen zu Feiertagen und Ferienzeiten und ist im Rahmen eines 10er-Blocks buchbar. Mit diesem 10er Block können Sie auch die Fitnesskurse **Zumba** und **Piloxing** besuchen (*Nur im laufenden Kursblock!*).

Die 10er Blockkarte gilt nur im laufenden Kursblock und ist nicht übertragbar. Jeder Teilnehmer benötigt eine eigene Blockkarte.

Wo?

In unserer neuen **FITNESSfabrik**. In unseren 2 großen Tanzsälen fühlt Ihr euch super wohl.

-9900 Lienz – Bürgeraustraße 31 – Tel. 0650 / 63 39 745 – www.tanzschule-weichselbraun.at

