

## Tabata-Training

mit Vincenza Dechert

Text

Tabata ist eine Intervalltrainingsvariante beim Sport. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Eine Einheit dauert somit vier Minuten. Davon werden dann mehrere Durchgänge absolviert.

Anmeldung bis 17.04.2020

Beginn:

Mittwoch, 22. April 2020

18.00 bis 18.45 Uhr

Ort:

VSZ; Pfingstweide 14; 35398 Gießen-Kleinlinden

11 Einheiten

**13**