

## **Tabata – Jahresbericht 2022**

Wir treffen uns jeden Mittwoch, 20.30 Uhr, in der Sporthalle, um eine gute Stunde ordentlich ins Schwitzen zu kommen. Corona konnte uns im Jahr 2022 hiervon auch nicht abhalten. So war es für die Teilnehmer eine Selbstverständlichkeit Woche für Woche einen Test über sich ergehen zu lassen um dann voller Elan, natürlich im vorgeschriebenen Abstand, Sport zu treiben.

Tabata ist ein bestimmtes hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit acht Übungen und Intervallen von 20 Sekunden Belastung, denen je eine Pause von 10 Sekunden folgt. Es wird hier nicht nur die Ausdauerleistung gesteigert, sondern auch die Muskulatur gestärkt (Arme, Beine, Po, Rumpf) als auch das Herz-Kreislauf-System.

Überwiegend absolvieren wir die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Gleitscheiben, Gymnastikbälle, Fitnessbänder als auch das Steppbrett erfreuen sich ebenfalls großer Beliebtheit.

Wir sind eine lustige, bunt gemischte Gruppe.

Und wer behauptet, dass 20 Sekunden doch ziemlich kurz wären, kann sich gerne eines Besseren belehren lassen.

Sabrina Rausch  
Übungsleiterin