



*TuS Sillenstede von 1865 e.V.*

## **Jahresbericht 2023 - Tabata**

Wir treffen uns regulär jeden Mittwoch, 20.30 Uhr, in der Sporthalle, um eine gute Stunde ordentlich ins Schwitzen zu kommen.

Aufgrund der Schließung der Halle während der Sommerferien, haben wir unseren Kurs kurzerhand auf den Sportplatz verlegt, wobei uns auch das Regenwetter nicht davon abhielt, weiter 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. Gleit-scheiben, 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