



# *TuS Sillenstede von 1865 e.V.*

## **Jahresbericht 2024 - Tabata**

Seit April dieses Jahres haben wir die Häufigkeit unseres Kurses auf zweimal wöchentlich erhöht. Wir treffen uns nun montags und mittwochs jeweils um 20:30 Uhr in der Sporthalle, um gemeinsam für etwa eine Stunde intensiv zu trainieren.

Aufgrund der Schließung der Sporthalle während der Sommerferien und dem engagierten Bestreben unserer Gruppe, weiterhin sportlich aktiv zu bleiben, konnten wir die Aktivitäten im alten Ohmstede-Gebäude fortsetzen.

Was ist Tabata?

Tabata ist eine Form des Intervalltrainings, welches acht Übungen umfasst. Jede Übung besteht aus einem 20-sekündigen Belastungsintervall, gefolgt von einer 10-sekündigen Pause. Dieses Training verbessert nicht nur die Ausdauerleistung, sondern stärkt auch die Muskulatur in Armen, Beinen, Gesäß und Rumpf sowie das Herz-Kreislauf-System.

Wir nutzen hauptsächlich das eigene Körpergewicht für Übungen. Auch Gleitscheiben, Gymnastikbälle, Fitnessbänder, Gewichte, Faszienrollen, Bosu-Bälle und Steppbretter kommen regelmäßig zum Einsatz.

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