

Fit mit Tabata

Inhalt: Tabata ist eine sehr beliebte Trainingsform vor allem im Bewegungsfeld "Fitness fördern". Durch kurze, aber hochintensive Intervalle ist eine hohe Effektivität der Bewegungen möglich. In verschiedenen Schwierigkeitsstufen (leicht, mittel, schwer) und durch die Nutzung des eigenen Körpergewichts sowie von Kleingeräten (u.a. Hantel, Swingstick) bietet Tabata einen variantenreichen Einsatz auch in anderen Bewegungsfeldern.

Nr: 24F1710165

von: 04.03.2025 | 15:00:00 Uhr

bis: 04.03.2025 | 17:15:00 Uhr

Anmeldeschluss: 25.02.2025

Kapazität: 20

Einordnung: Sport

Veranstaltungsleiter: Richter, Dr. Katrin

Zielgruppe: Lehrkräfte, Fortbildner, Seiteneinsteiger, LiV, Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst, Fachbetreuer

Veranstaltungsort: Hans-Dietrich-Genscher-Gymnasium Halle
Halle (Saale)

Dozent: Richter, Dr. Katrin

Hinweis

Sie erreichen die Webseite mit Ihrer Fortbildung, indem Sie die untenstehende Adresse in die Adresszeile Ihres Internetbrowsers eingeben und anschließend die "Enter-taste" drücken.

http://www.bildung-lsa.de/index.php?KAT_ID=15392&fortbildung_id=64900#f64900

Alternativ können Sie auch den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Handy scannen und die entsprechende Seite aufrufen.

