

## 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=15537&fortbildung\\_id=64900#f64900](http://www.bildung-lsa.de/index.php?KAT_ID=15537&fortbildung_id=64900#f64900)

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

