

## D3291 Tabata

Beginn	Donnerstag, 05.03.2026, 18:50 - 20:05 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Kathleen Ehrlich
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Tabata ist die ursprünglichste Form des High-Intensity-Intervall-Trainings. In 20-sekündigen Intervallen werden Cardio- und Kraftübungen jeweils 8x ausgeführt. In Summe besteht eine Kursstunde aus acht verschiedenen Übungen, die sowohl das Herz-Kreislauf-System trainieren als auch die verschiedenen Muskelgruppen. Dazu laufen perfekt abgemischte Songs und sorgen für zusätzliche Motivation. Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, Wasser.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.03.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
12.03.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
19.03.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
26.03.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
16.04.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
23.04.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
30.04.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
07.05.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
21.05.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
11.06.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
18.06.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
25.06.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
02.07.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
09.07.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
16.07.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)