



SILVANA BUCHBERGER

Akad. Body/Vitaltrainer,
Aqua /Nordic Walking
Instruktor
Dipl. Kigapädagogin

„Wer keine
Zeit für seine
Gesundheit
hat, wird
später viel
Zeit für seine
Krankheiten
brauchen!“

Sebastian Kneipp

ICH WÜRD MICH ÜBER
EIN ERFOLGREICHES
TRAINING MIT DIR
SEHR FREUEN!!!



BODY WORKOUT & TABATA

im Herbst 2020

Was erwartet dich beim BODY WORKOUT :

- ein aufbauendes und abwechslungsreiches Bewegungsprogramm speziell für die Problemzonen
- nach dem Aufwärmen bringt ein intensives Kraft/Ausdauerprogramm vor allem BAUCH, BEINE und PO in Form (Kräftigung und Straffung)
- Muskelaufbauarbeit, leichtes Konditions- und Ausdauertraining
- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtssinn und der Körperwahrnehmung
- Physiobänder, Bälle,... verstärken den Effekt in Richtung Kraft und Ausdauer und sorgen für tolle Körperformen und eine bewusstere und bessere Körperhaltung
- der anschließende Entspannungsteil rundet die Stunden ab

Was versteht man unter TABATA:

- **Tabata** ist eine HIIT-Variante (**hoch intensives Intervalltraining**), bei dem sich 20 Sekunden hoher Belastung gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden abwechseln.
- Warum **ist Tabata**-Training so **effektiv**? Da der Körper während der vier Minuten des **Tabata**-Trainings dermaßen unter Stress steht, verbrennt ein solches Workout viel mehr Fett als ein normales Training. So hat eine Studie der Auburn University ergeben, dass in nur vier Minuten **Tabata**-Training genauso **viele** Kalorien verbrannt werden, wie in einem 20-minütigen Cardio-Workout (z.B. auf dem Stepper oder Crosstrainer), mal ganz abgesehen vom Muskelaufbau, der bei **Tabata** deutlich größer ausfällt.

WO & WANN (Kurse einzeln buchbar)

- im Turnsaal der Volksschule St. Thomas /Bl.
- Kursstart Montag 05.10.2020 um **18:15 Uhr BODY WORKOUT**

19:30 Uhr TABATA

- 8x (12.10., 19.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11.)

KOSTEN

pro Kurs 48€ bei Kursstart zu entrichten /beim Besuch beider Kurse kostet der zweite Block nur 42€

ANMELDUNG UNTER

07265/5455 Marktgemeindeamt St. Thomas/Bl. Regina Hürner