

USI – Information Übungsbetrieb

Jumping-Tabata

zwei Trendsportarten in einem Training!

Übungsleiterin: Katerina Zidkova

Kurs Nr. 95: Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Kurs Nr. 96: Donnerstag, 17:30 – 18:30 Uhr

Übungsleiterin: Michaela Laczkova

Ort: F10-Sportfabrik Further Straße 10 4040 Linz

Jumping® & Tabata

Die perfekte Kombination von zwei Trendsportarten in einem Training!

Jumping® ist sehr effektiv fürs Abnehmen und Figur formen. Es werden dabei speziell entwickelte Trampoline verwendet. Die Schritte sind einfach zu lernen und sehr vielfältig - es gibt langsame sowie dynamische Sprünge, aber auch Kraft- und Balance- Elemente.

Tabata ist sehr intensiv und super für die Fettverbrennung. Dieses Workout besteht aus einer Wiederholung von kurzen Phasen maximaler Körperbelastung und Pausen. Das typische Tabata-Intervall dauert 20sec und 10sec Pause, insgesamt 8-mal.