



# Turnverein Friedrichstein Alt-Wildungen 1911 e.V.

## Pressemitteilung

23. Juli 2024

Fitness-Jubiläum beim TV Friedrichstein in Altwildungen

### **TABATA-Intervalltraining beim TV Friedrichstein feiert 10jähriges Bestehen**

„Unser TABATA-Fitnesskurs feiert 10jährigen Geburtstag!“ sagt Heike Wollgarten, die im Jahre 2014 die Idee hatte, diese neue und intensive Fitnessmethode als Trainingskurs anzubieten.

Was ist TABATA?: Der Name geht zurück auf den japanischen Wissenschaftler Izumi Tabata, der in den 90er-Jahren die Auswirkungen von herkömmlichen moderatem Ausdauertraining einerseits und hochintensivem Intervalltraining andererseits auf den menschlichen Körper untersucht hat.

Es ist bewiesen, dass TABATA-Training eine ausgezeichnete Methode zum Definieren der Muskulatur ist, da es die Fettverbrennung im Körper stark anregt – und dies in sehr kurzer Zeit.

Tabata-Training besteht aus sich wiederholenden Mustern von hochintensivem Ausdauertraining > Das heißt, es gibt fest definierte Phasen von Anstrengung und Pause. Einer Phase der Anstrengung folgt immer eine Pausephase, das Ganze wird 8mal wiederholt.

Im Original trainiert man beim TABATA-Intervalltraining nur mit dem eigenen Körpergewicht, zu motivierender Musik und ganz ohne Zubehör. Es ist immer wieder spannend, wieviele Übungsalternativen es gibt, damit auch nach jahrelangem Training keine Routine oder Langeweile aufkommt

Im Jahr 2022 wurde dieses Gruppenangebot Pandemie-bedingt zum Outdoor-Sport; mittlerweile wollen die Teilnehmer die viele frische Luft nicht mehr missen und es wird ganzjährig auf dem Altwildunger Sportplatz (immer montags von 18.00 bis 19.00 Uhr und nur bei starkem Regen im Bürgerhaus nebendran trainiert. „Im Winter Frieren gibt es nur zu Trainingsbeginn, das Wetter ist schnell nebensächlich“, sagt Heike Wollgarten mit einem Schmunzeln.

Es ist ein Training für Jung und Alt, für Mann und Frau – mit der Bereitschaft „den inneren Schweinehund“ zu überwinden. Jeder trainiert nach seinen individuellen Möglichkeiten und in seinem eigenen Tempo.

Interessierte können sich gern bei Heike Wollgarten unter 0173.89 47 668 und/oder per email unter [wollgarten@gmx.de](mailto:wollgarten@gmx.de) anmelden.

Das Foto zeigt einen Teil der TABATA-Gruppe mit ihrer Übungsleiterin Heike Wollgarten (5. von rechts)