

INFORMATIONSBLATT FOLGE 037

HIIT-Tabata

Der Kurs richtet sich an **fortgeschrittene SportlerInnen**, die durch **High Intensity Interval Training (HIIT)** ihr sportliche Leistungsfähigkeit verbessern möchten.

Auf dem weitläufigen Gelände des **Schönbrunner Schlossparks** werden **Laufintervalle** und **Bodyweight-Übungen** (Liegestütze, Kniebeugen, Burpees, Bergsteiger ...) zu einem abwechslungsreichen und effektiven Workout kombiniert.

Kurze intensive Serien trainieren das gesamte **Herz-Kreislauf-System**, verbessern die **Ausdauer** und kräftigen die **Muskulatur**.

Die **Intensität** der Intervallserien wird über das Semester zu **Tabata-Intervallen** (8x 20 Sekunden höchste Belastung / 10 Sekunden Pause) gesteigert.



Trainingsablauf

- Mobilisieren, Warm up
- HIIT - Laufen
- HIIT - Bodyweight-Übungen
- Auslaufen, Dehnen, Cool down

Zielgruppe

- (mäßig) fortgeschrittene SportlerInnen
- intensives Intervalltraining erfordert eine gewisse Grundfitness - du solltest z.B. 20 Minuten in einem mittleren Tempo durchlaufen können

Kursziel

- Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Kennenlernen der Trainingsmethode des HIIT
- Freude am Training in der Gruppe

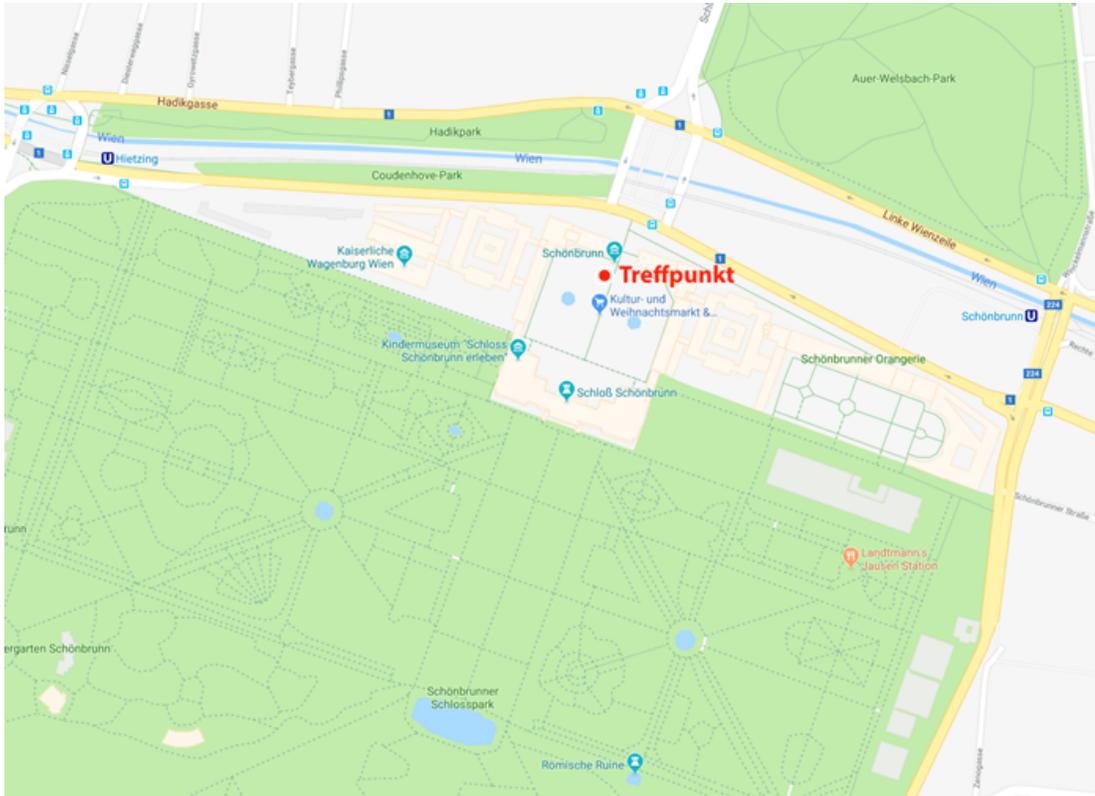
Das Training findet **bei jedem Wetter** statt und es gibt **keine Garderobemöglichkeit**.

Also am besten gleich in **Sportkleidung und Laufschuhen** zum **Treffpunkt** beim **Haupteingang Schloss Schönbrunn** kommen (siehe Plan).

Bitte **keine Matten** mitbringen! **Trinkbrunnen** sind vorhanden!

Schnuppertraining in der ersten Einheit jedes Semesters möglich!

Hier gehts zur **Online-Anmeldung**: <https://www.usi-wien.at/anmeldung/>



FAQ

Kann ich einmal an einer Einheit unverbindlich teilnehmen?

Ja, ein Schnuppertraining ist in der ersten Einheit jedes Semesters möglich.

Ist der Kurs für mich als Anfänger geeignet?

HIIT Training erfordert eine gewisse Grundfitness. Du solltest z.B. 20 Minuten in einem mittleren Tempo durchlaufen können. Für Anfänger mit weniger sportlicher Erfahrung empfehle ich den [Kurs 468 "LAUFTRAINING - Anfänger, Fortgeschrittene"](#)

Gibt es eine Garderobemöglichkeit?

Nein, es gibt keine Garderobemöglichkeit und auch keine Garderobekästen. Bitte direkt in Sportkleidung und Laufschuhen zum Treffpunkt kommen.

Wann beginnt und endet der Kurs im Semester?

Alle Infos zu Beginn, Ferienzeiten und Ende findest du unter [Semesterdaten](#)

Gibt es Trinkbrunnen?

Ja, Trinkbrunnen sind vorhanden.

Wie melde ich mich für den Kurs an?

Anmeldung ist an den [USI-Kassen](#) (Auf der Schmelz 6a, USZ II, 1150 Wien) oder [Online](#) möglich

Ich bin kein Student mehr. Kann ich mich trotzdem für den Kurs anmelden?

Ja, bei der [Online-Anmeldung](#) die Option "OpenIdP (alle Anderen)" wählen, ein Benutzerkonto anlegen und den weiteren Anweisungen folgen. Erforderlich ist ein gültiger Lichtbildausweis aus dem der akademische Grad hervorgeht. Hilfe zur Anmeldung mittel OpenIdP gibt es [hier](#).