


Oktober 2018

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag				
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs			
01.10. - 07.10.					Tag der deutschen Einheit. Das vita fitness ist geschlossen.								10.30- 11.25	Interval			
														11.00- 12.00	Interval 2	11.35- 12.30	Interval
									17.15- 18.15	Interval	18.00- 19.00	Interval 2					
	17.00- 18.00	Interval 2	19.30- 20.30	Interval 1					18.30- 19.30	Strength							
08.10. - 14.10.													10.30- 11.25	Interval			
													11.00- 12.00	Criss Cross	11.35- 12.30	Interval	
							17.15- 18.15	Interval	18.00- 19.00	Strength							
	19.00- 20.00	Interval 1	19.30- 20.30	Interval 2	19.00 20.00	Criss Cross	18.30- 19.30	Endurance									
15.10. - 21.10.	10.00- 11.00	Interval											10.30- 11.30	Interval			
													11.40- 12.40	Interval			
	18.00- 19.00	Strength	18.00- 19.00	Interval	18.00- 19.00	Interval 1	18.30- 19.30	Criss Cross	18.00- 19.00	Interval 2							
			19.10- 20.10	Strength			19.40- 20.40	Interval 2									
22.10. - 28.10.	10.00- 11.00	Criss Cross											10.30- 11.30	Interval			
													11.40- 12.40	Interval			
	18.00- 18.55	Interval 1	18.00- 19.00	Interval	18.00- 19.00	Interval 2	18.30- 19.30	Interval 1	18.00- 19.00	Criss Cross							
			19.10- 20.10	Interval 2			19.40- 20.40	Interval									
29.10. - 31.10.	10.00- 11.00	Interval 1					 <p>Viel Freude bei den Kursen wünscht das Spinning-Team!</p>										
	18.00- 18.55	Criss Cross	18.00- 19.00	Interval 1	18.00- 19.00	Strength											
	19.15- 20.15	Einsteiger	19.10- 20.10	Strength													

Hinweise für die SPINNING® - Kurse

- Radschuhe bitte nur im SPINNING® - Raum an- und ausziehen
- Zu jedem Kurs bitte ein Handtuch und ausreichend zu trinken mitbringen
- Bitte nehmen Sie kein Essen und keine Glasflaschen mit in den Spinning-Raum
- Nach jedem Kurs die SPINNING – Räder bitte mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel säubern
- in allen SPINNING® - Kursen wird der Gebrauch einer Pulsuhr empfohlen

Platzreservierung:

Die Platzreservierung für die SPINNING® - Kurse ist immer ab drei Tage im Voraus möglich! Bei Verspätung bitten wir Sie, den nächstmöglichen Kurs zu wählen. Falls Sie die Platzreservierung nicht einhalten können, bitten wir um rechtzeitige Absage.

Kursanmeldung unter 06421-16953-0 oder online mit der Mitgliedsnummer unter kurse.gzm.de

ENERGY ZONE SYSTEM™

Endurance	65% - 80% der MAX HF	aerobes Grundlagentraining, Flachland
Interval 1	65% - 80% der MAX HF	aerobe Ausdauer, Ideal für Einsteiger
Criss Cross	65% - 92% der MAX HF	zwei Energiezonen vereint zu einer Stunde
Interval 2	65% - 92% der MAX HF	aerobe oder anaerobe Ausdauer
Strength	75% - 85% der MAX HF	aerobe oder anaerobe Kraftausdauer am Berg
Race Day	80% - 92% der MAX HF	die "Stunde der Wahrheit"! Ein Rennen

(MAX HF) Maximale Herzfrequenz

Evtl. Kursplanänderungen vorbehalten.

Der vita fitness SPINNING®-Kursplan Oktober 2018



vita fitness
Am Krekel 49
35039 Marburg
Tel. 06421 16953-0

[f/vitafitness.marburg](https://www.facebook.com/vitafitness.marburg)