

September 2018

| | Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | | Samstag | | Sonntag | | |
|-----------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|
| | Zeit | Kurs | Zeit | Kurs | Zeit | Kurs | Zeit | Kurs | Zeit | Kurs | Zeit | Kurs | Zeit | Kurs | |
| 01.09. - 02.09. |  <p>Viel Freude bei den Spinning-Stunden wünscht das vita fitness – Team!</p> | | | | | | | | | | | | | 10.30-11.25 | Interval |
| | | | | | | | | | | | | 11.00-12.00 | Interval 1 | 11.35-12.30 | Interval |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 03.09. - 09.09. | | | | | | | | | | | | | 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 | Strength | | | | | |
| | 19.00-20.00 | Interval 2 | 19.30-20.30 | Interval 1 | 19.00-20.00 | Interval | 18.30-19.30 | Endurance | | | | | | | |
| 10.09. - 16.09. | | | | | | | | | | | | | 10.30-11.25 | Interval | |
| | | | | | | | | | | | 11.00-12.00 | Strength | 11.35-12.30 | Interval | |
| | | | | | | | 17.15-18.15 | Interval | 18.00-19.00 | Criss Cross | | | | | |
| | 19.00-20.00 | Strength | 19.30-20.30 | Interval 2 | 19.00-20.00 | Interval 1 | 18.30-19.30 | Strength | | | | | | | |
| 17.09. - 23.09. | | | | | | | | | | | | | 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 1 | | | | | |
| | 19.00-20.00 | Interval 1 | 19.30-20.30 | Strength | 19.00-20.00 | Interval 2 | 18.30-19.30 | Interval 1 | | | | | | | |
| 24.09. - 30.09. | | | | | | | | | | | | | 10.30-11.25 | Interval | |
| | | | | | | | | | | | 11.00-12.00 | Interval 1 | 11.35-12.30 | Interval | |
| | | | | | | | 17.15-18.15 | Interval | 18.00-19.00 | Interval 2 | | | | | |
| | 19.00-20.00 | Criss Cross | 19.30-20.30 | Interval 1 | 19.00-20.00 | Strength | 18.30-19.30 | Interval 2 | | | | | | | |

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 Grundagentraining, 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 September 2018


erleben-entspannen-erholen

vita fitness
Am Krekel 49
35039 Marburg
Tel. 06421 16953-0
[f/vitafitness.marburg](https://www.facebook.com/vitafitness.marburg)