

# Dezember 2023

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	
01.12. - 03.12.	 <p><i>Frohe Weihnachten &amp; ein gesundes Neues Jahr</i></p>													10:30-11:30	Interval 1
									17:30-18:30	Interval			11:40-12:40	Interval 2	
04.12. - 10.12.	10:00-11:00	Interval							vita fitness voraussichtlich ab 15 Uhr geschlossen Firmenfeier					10:30-11:30	Criss Cross
							17:15-18:15	Interval						11:40-12:40	Strength
	18:00-19:00	Interval 1	18:00-19:00	Strength	18:00-19:00	Interval	18:30-19:30	Criss Cross							
	19:10-20:10	Interval	19:10-20:10	Interval 1	19:10-20:10	Interval 1									
11.12. - 17.12.	10:00-11:00	Interval 1												10:30-11:30	Strength
							17:15-18:15	Criss Cross	17:30-18:30	Criss Cross				11:40-12:40	Interval 1
	18:00-19:00	Criss Cross	18:00-19:00	Interval 2	18:00-19:00	Interval 2	18:30-19:30	Interval							
	19:10-20:10	Interval	19:10-20:10	Criss Cross	19:10-20:10	Interval									
18.12. - 24.12.	10:00-11:00	Strength												10:30-12:00	Xmas-Special
							17:15-18:15	Interval	17:30-19:00	Weihnachts-special Interval	14:00-15:30	Special mit Lucia			
	18:00-19:00	Interval 1	18:00-20:10	110 min Interval	18:00-19:00	German Hits: Endurance	18:30-19:30	Criss Cross							
19:10-20:10	Strength	19:10-20:10			Interval 2										
25.12. - 31.12.	Feiertag													10:30-12:00	Silvester Special
							17:15-18:15	Criss Cross	17:30-18:30	Interval	14:00-15:00	Special mit Mustafa			
			14:00-16:00	Jahresabschluss-Special	18:00-19:00	Strength	18:30-19:30	Interval							
				19:10-20:10	Criss Cross										



Kursanmeldung unter 06421-16953-0 oder online mit der Mitgliedsnummer unter [kurse.gzm.de](http://kurse.gzm.de)



## 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](http://kurse.gzm.de)**

## ENERGY ZONE SYSTEM™

Endurance	65% - 75% 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 Dezember 2023



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

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