

# April 2026

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	
01.04. - 05.04.									13:00-14:30	Interval mit Johanna			Ostersonntag Geschlossen		
							18:00-19:00	Interval mit Lucia	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	Karfreitag von 10 - 17 Uhr geöffnet			11:00-11:30	Core before Spinning mit Lucia
									18:30-19:30	Spinning mit Lucia				11:30-12:30	Spinning mit Lucia
06.04. - 12.04.	10:30-12:00	Osterspecial mit Karen	07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia									10:30-11:30	Strength mit Karen	
	Ostermontag von 10 - 17 Uhr geöffnet													11:40-12:40	Interval 2 mit Karen
			18:30-19:30	Criss Cross mit Micha	18:00-19:00	Interval mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Criss Cross mit Karen					
						18:30-19:30	Spinning mit Lucia								
13.04. - 19.04.	10:00-11:00	Criss Cross mit Karen	07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia									10:30-11:30	Interval mit Karen	
											13:00-14:30	Interval mit Johanna	11:40-12:40	Criss Cross mit Karen	
	18:00-19:00	Interval mit Lucia	18:30-19:30	Strength mit Micha	18:00-19:00	Interval 2 mit Johanna	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Interval mit Tatjana					
20.04. - 26.04.			07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia									10:30-11:30	Criss Cross mit Karen	
													11:00-11:30	Core before Spinning mit Lucia	
	18:00-19:00	Interval mit Lucia	18:30-19:30	Interval mit Micha	18:00-19:00	Raceday mit Lucia	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Strength mit Johanna			11:30-12:30	Spinning mit Lucia	
27.04. - 30.04.	10:00-11:00	Interval mit Karen	07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							<p style="text-align: center;"><b>SPINNING®</b></p> <p style="text-align: center;">Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen!</p>				
	18:00-19:00	Strength mit Lucia	18:30-19:30	Interval 1 mit Micha	18:00-20:00	112 min Interval mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	18:30-19:30	Spinning mit Lucia					



## 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

# April 2026