



Dezember 2025

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
01.12. – 07.12.	10:00-11:00	Interval 1 mit Karen			07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							10:30-11:30	Interval mit Karen
											11:00-12:30	Nikolaus-Special mit Karen	11:40-12:40	Strength mit Karen
	18:00-19:00	Strength mit Nicole	18:30-19:30	Interval 2 mit Micha	18:00-19:00	Strength mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	18:30-19:30	Interval mit Johanna				
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
08.12. – 14.12.	10:00-11:00	Strength mit Karen			07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia			vita fitness voraussichtlich ab 15 Uhr geschlossen Firmenfeier		11:00-11:30	Core before Spinning mit Lucia	10:30-11:30	Strength mit Karen
											11:30-12:30	Spinning mit Lucia	11:40-12:40	Criss Cross mit Karen
	18:00-19:00	Endurance mit Nicole	18:30-19:30	Criss Cross mit Micha	18:00-19:00	Interval mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia						
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
15.12. – 21.12.	10:00-11:00	Endurance mit Karen			07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia					11:00-12:30	Christmas Special mit Johanna	10:30-11:30	Criss Cross mit Karen
													11:40-12:40	Interval 2 mit Karen
	18:00-19:00	Interval mit Nicole	18:30-19:30	Strength mit Micha	18:00-19:00	Interval 2 mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Endurance mit Tatjana				
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
22.12. – 28.12.	10:00-11:00	Interval 2 mit Karen	07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia	10:00-11:30	Heiligabend Special mit Karen	Feiertag Geschlossen		10:30-11:30	Weihnachts- special mit Lucia			10:30-11:30	Interval mit Karen
					Heiligabend von 7 - 14 Uhr geöffnet				Feiertag von 10 - 17 Uhr geöffnet				11:40-12:40	Interval 1 mit Karen
	18:00-19:00	Criss Cross mit Nicole	18:30-19:30	Interval mit Micha										
29.12. – 31.12.	10:00-11:00	Criss Cross mit Karen	07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia	10:30-12:00	Silvester Special mit Nicole & Marcell	<div></div> <div>SPINNING® Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen & ein frohes Weihnachtsfest!</div> <div></div>							
					Silvester von 7 - 14 Uhr geöffnet									
	18:00-19:00	Strength mit Lucia	18:30-19:30	Interval 1 mit Micha										



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% - 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 2025