

# Mai 2026

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag				
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs			
01.05. – 03.05.	 <p><b>SPINNING®</b> Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen!</p>								1. Mai Geschlossen				10:30-11:30	Interval 1 mit Karen			
																11:40-12:40	Strength mit Karen
04.05. – 10.05.	10:00-11:00	Strength mit Karen											10:30-11:30	Strength mit Micha			
											13:00-14:30	Interval mit Johanna					
	18:00-19:00	Interval 1 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 Marcell	17:30-18:30	Interval mit Tatjana							
						18:30-19:30	Spinning mit Marcell										
11.05. – 17.05.	10:00-11:00	Criss Cross mit Karen	07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia			Feiertag Geschlossen				11:00-12:30	Strength mit Karen	10:30-11:30	Interval mit Karen			
														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 Marcell					17:30-18:30	Interval 1 mit Micha					
18.05. – 24.05.													Pfingstsonntag Geschlossen				
											13:00-14:30	Interval mit Johanna					
	18:00-19:00	Interval mit Lucia	18:30-19:30	Interval mit Micha	18:00-19:00	Raceday mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Marcell	17:30-18:30	Strength mit Johanna							
						18:30-19:30	Spinning mit Marcell										
25.05. – 31.05.	Pfingstmontag Von 10 - 17 Uhr geöffnet												10:30-11:30	Interval 2 mit Karen			
													11:40-12:40	Interval 1 mit Karen			
			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 Marcell	17:30-18:30	Interval mit Marcell							
						18:30-19:30	Spinning mit Marcell										



## 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

# Mai 2026