

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
01.03.	 SPINNING® Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen! 												10:30-11:30	Interval 1 mit Karen
													11:40-12:40	Strength mit Karen
02.03. – 08.03.	10:00-11:00	Strength mit Karen	07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							11:00-11:30	Core before Spinning mit Lucia	10:30-11:30	Strength mit Karen
							18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia			11:30-12:30	Spinning mit Lucia	11:40-12:40	Interval 2 mit Karen
	18:00-19:00	Interval 1 mit Lucia	18:30-19:30	Criss Cross mit Micha	18:00-19:00	Interval mit Marcell	18:30-19:30	Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Interval mit Johanna				
09.03. – 15.03.	10:00-11:00	Interval 2 mit Karen	07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia					VITA BY NIGHT Aushänge beachten				10:30-11:30	Interval mit Karen
											13:00-14:00	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 Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia						
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
16.03. – 22.03.	10:00-11:00	Interval 1 mit Karen	07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							11:00-11:30	Core before Spinning mit Lucia	10:30-11:30	Criss Cross mit Johanna
											11:30-12:30	Spinning mit Lucia	11:40-12:40	Interval 1 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 Lucia	17:30-18:30	Interval 1 mit Karen				
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
23.03. – 29.03.	10:00-11:00	Interval mit Karen	07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia									10:30-11:30	Strength mit Karen
											13:00-14:00	Interval mit Johanna	11:40-12:40	Interval mit Karen
	18:00-19:00	Strength mit Lucia	18:30-19:30	Interval 1 mit Johanna	18:00-20:00	112 min Interval mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Karen	17:30-18:30	Strength mit Johanna				
							18:30-19:30	Spinning mit Karen						
30.03. – 31.03.	10:00-11:00	Criss Cross mit Karen	07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia										
	18:00-19:00	Strength mit Lucia	18:30-19:30	Strength 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 März 2026