



August 2022

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
01.08. - 07.08.	10:00-11:00	Interval 2											10:30-11:30	Strength
									17:30-18:30	Interval				
	18:00-19:00	Interval	18:00-19:00	Strength	18:30-19:30	Interval 2	18:30-19:30	Interval 1						
	19:10-20:10	Interval 1												
08.08. - 14.08.	10:00-11:00	Interval 1											10:30-11:30	Interval
									17:30-18:30	Strength	14:00-16:00	Outdoor-spinning		
	18:00-19:00	Strength	18:00-19:00	Interval	18:30-19:30	Interval	18:30-19:30	Criss Cross						
	19:10-20:10	Criss Cross												
15.08. - 21.08.	10:00-11:00	Strength											10:30-11:30	Interval 1
									17:30-18:30	Strength				
	18:00-19:00	Interval 2	18:00-19:00	Criss Cross	18:30-19:30	Interval 2	18:30-19:30	Interval						
	19:10-20:10	Endurance												
22.08. - 28.08.	10:00-11:00	Endurance											10:30-11:30	Criss Cross
									17:30-18:30	Interval	14:00-16:00	Outdoor-spinning		
	18:00-19:00	Raceday	18:00-19:00	Endurance	18:30-19:30	Interval	18:30-19:30	Criss Cross						
	19:10-20:10	Strength												
29.08. - 31.08.	10:00-11:00	Interval 2					 SPINNING® Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen! 							
	18:00-20:10	110 min Interval	18:00-19:00	Strength	18:30-19:30	Interval								



Kursanmeldung unter 06421-16953-0 oder online mit der Mitgliedsnummer unter 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

ENERGY ZONE SYSTEM™

Endurance	65% - 80% 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

August

2022

vita fitness
erleben-entspannen-erholen

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

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