

Dezember 2022

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag							
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs						
01.12. - 04.12.	 <p>SPINNING® Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen!</p>													10:30-11:30	Interval 2					
														17:30-18:30	Criss Cross				11:40-12:40	Criss Cross
													18:15-19:15	Interval						
05.12. - 11.12.	10:00-11:00	Strength							Ab 15:00 Uhr geschlossen!					10:30-11:30	Interval 1					
																11:40-12:40	Strength			
	18:00-20:00	110 min Heavy Metal Special „Wir warten auf den Nikolaus“	18:00-20:10	NICOLAUS Special	18:30-19:30	Interval	18:15-19:15	Criss Cross												
12.12. - 18.12.	10:00-11:00	Interval												10:30-11:30	Strength					
									17:30-18:30	Interval				11:40-12:40	Interval					
	18:00-19:00	Interval	18:00-19:00	Strength	18:30-19:30	Criss Cross	18:15-19:15	Interval												
	19:10-20:10	Strength	19:10-20:10	Interval																
19.12. - 25.12.	10:00-11:00	Interval										10:00-11:30	Weihnachts-Special	Feiertag Wir haben geschlossen.						
	18:00-19:00	Raceday	18:00-19:00	Interval 1	18:30-19:30	Interval	18:15-19:15	Criss Cross	17:30-19:00	Mit Schwung in die Weihnachtstage										
	19:10-20:10	Criss Cross	19:10-20:10	Criss Cross																
26.12. - 31.12.	Feiertag Es finden keine Kurse statt.												 <p>WIR WÜNSCHEN IHNEN EIN SCHÖNES WEIHNACHTSFEST & EINEN GUTEN RUTSCH INS NEUE JAHR!</p>							
										17:30-18:30	Strength									
			18:00-19:00	Interval 2	18:30-19:30	Endurance	18:15-19:15	Interval												
			19:10-20:10	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 Dezember 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)