

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
01.06. – 04.06.	SPINNING® Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen & schöne Feiertage! 												10:30-11:30	Strength
									17:30-18:30	Strength			11:40-12:40	Interval
							18:30-19:30	Interval						
05.06. – 11.06.	10:00-11:00	Strength					Feiertag						10:30-11:30	Interval 2
									17:30-18:30	Interval 1			11:40-12:40	Strength
	18:00-19:00	Strength	18:00-19:00	Interval	18:00-19:00	Interval 2					15:00-17:00	Trance-Special mit Michael & Karen		
	19:10-20:10	Criss Cross	19:10-20:10	Strength										
12.06. – 18.06.	10:00-11:00	Interval 1											10:30-11:30	Criss Cross
									17:30-18:30	Interval 2	14:00-15:30	Special mit Lucia	11:40-12:40	Interval 1
	18:00-19:00	Interval 2	18:00-19:00	Strength	18:00-19:00	Interval 1	18:30-19:30	Criss Cross						
	19:10-20:10	Endurance	19:10-20:10	Criss Cross										
19.06. – 25.06.	10:00-11:00	Interval											10:30-11:30	Strength
									17:30-18:30	Interval			11:40-12:40	Endurance
	18:00-20:10	Raceday	18:00-19:00	Interval 1	18:00-19:00	Criss Cross	18:30-19:30	Interval						
	19:10-20:10	Interval	19:10-20:10	Interval 2										
26.06. – 30.06.	10:00-11:00	Strength												
									17:30-18:30	Criss Cross				
	18:00-20:10	110 min Interval	18:00-19:00	Raceday	18:00-19:00	Interval	18:30-19:30	Criss Cross						
			19:10-20:10	Endurance										



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% - 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

Juni 2023

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)