

Mai 2025

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
01.05. – 04.05.	 SPINNING® Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen!						1. Mai Geschlossen						10:30-11:30	Interval 2 mit Micha
									17:30-18:30	Interval mit Nicole/Marcell				
05.05. – 11.05.	10:00-11:00	Interval mit Karen	07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia									10:30-11:30	Strength mit Karen
									17:30-18:30	Strength mit Johanna	11:00-12:30	Interval mit Johanna		
	18:00-19:00	Criss Cross mit Nicole	18:30-19:30	Criss Cross mit Micha	18:00-19:00	Interval mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia						
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
12.05. – 18.05.					07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							10:30-11:30	Interval mit Karen
									17:30-18:30	Criss Cross mit Karen				
	18:00-19:00	Interval 1 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 Nicole						
							18:30-19:30	Interval 2 mit Nicole						
19.05. – 25.05.	10:00-11:00	Interval 1 mit Nicole	07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia									10:30-11:30	Criss Cross mit Karen
									17:30-18:30	Interval mit Johanna	11:00-11:30	Core before Spinning mit Lucia		
	18:00-19:00	Interval mit Nicole	18:30-19:30	Interval mit Micha	18:00-19:00	Raceday mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia			11:30-12:30	Spinning mit Lucia		
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
26.05. – 31.05.	10:00-11:00	Strength mit Karen			07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia	Feiertag Geschlossen							
									17:30-18:30	Interval mit Tatjana				
	18:00-19:00	Strength mit Nicole	18:30-19:30	Interval 1 mit Micha	18:00-20:00	112 min Interval 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**

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 2025