November 2026

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
01.11.			**SPINNING®** Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen!										10:30-11:30	Interval mit Karen
02.11. – 08.11.			07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							11:00-11:30	Core before Spinning mit Lucia	10:30-11:30	Strength mit Karen
											11:30-12:30	Spinning mit Lucia		
	18:00-19:00	Criss Cross mit Nicole	18:30-19:30	Criss Cross mit Johanna	18:00-19:00	Interval mit Nicole	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Interval 1 mit Karen				
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
09.11. – 15.11.			07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia									10:30-11:30	Interval 2 mit Karen
											14:00-15:00	Interval mit Johanna		
	18:00-19:00	Interval 1 mit Nicole	18:30-19:30	Strength mit Micha	18:00-19:00	Interval 2 mit Nicole	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Strength mit Johanna				
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
16.11. – 22.11.	10:00-11:00	Interval mit Karen	07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia					**VITA BY NIGHT** Aushänge beachten				10:30-11:30	Criss Cross mit Karen
											11:00-12:00	Interval mit Johanna		
	18:00-19:00	Strength mit Nicole	18:30-19:30	Interval mit Micha	18:00-19:00	Raceday mit Nicole	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia						
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
23.11. – 29.11.			07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia									10:30-11:30	Interval mit Karen
	18:00-19:00	Interval mit Nicole	18:30-19:30	Interval mit Micha	18:00-20:00	112 min Interval mit Nicole	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Interval mit Johanna				
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
30.11.	18:00-19:00	Interval 2 mit Nicole												

vita fitness
erleben-entspannen-erholen

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

November
2026

vita fitness
erleben-entspannen-erholen

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