


Januar 2019

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag*		Freitag		Samstag*		Sonntag*					
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs				
02.01. - 06.01.	 SPINNING®										10.30-11.30	Interval mit Karen	10.30-11.30	Interval mit Nicole				
																11.40-12.40	Interval mit Nicole	
					18.00-19.00	Interval 1					18.30-19.30	Interval	18.00-19.00	Interval 2				
					19.10-20.10	Strength					19.40-20.40	Strength						
07.01. - 13.01.	10.00-11.00	Interval 1									10.30-11.30	Strength	10.30-11.30	Interval				
													11.40-12.40	Interval				
	18.00-19.00	Interval 2	18.00-19.00	Criss Cross	18.00-19.00	Interval 1	18.30-19.30	Interval	18.00-19.00	Strength								
			19.10-20.10	Interval	19.10-20.10	Interval 2	19.40-20.40	Race Day										
14.01. - 20.01.	10.00-11.00	Criss Cross									10.30-11.30	Interval	10.30-11.30	Interval				
													11.40-12.40	Interval				
	18.00-19.00	Strength	18.00-19.00	Interval 1	18.00-19.00	Strength	18.30-19.30	Interval	18.00-19.00	Criss Cross								
			19.10-20.10	Interval 2	19.10-20.10	Interval 1	19.40-20.40	Interval										
21.01. - 27.01.	10.00-11.00	Interval 2									10.30-11.30	Strength	10.30-11.30	Interval				
													11.40-12.40	Interval				
	18.00-19.00	Interval 1	18.00-19.00	Interval 2	18.00-19.00	Interval 1	18.30-19.30	Interval	18.00-19.00	Interval 1								
	19.15-20.15	Einsteiger	19.10-20.10	Strength	19.10-20.10	Strength	19.40-20.40	Strength										
28.01. - 31.01.	10.00-11.00	Strength							Ein schönes & gesundes neues Jahr wünscht das vita fitness - Team!									
	18.00-19.00	Endurance	18.00-19.00	Interval 1	18.00-19.00	Interval 1	18.30-19.30	Interval										
			19.10-20.10	Interval 2	19.10-20.10	Interval 2	19.40-20.40	Interval										

* An diesen Tagen fährt Stella „Indoor Cycling“.

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 Januar 2019

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)