


März 2019

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag *		Freitag		Samstag *		Sonntag *	
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
01.03. - 03.03.	 SPINNING® Das Spinning – Team des vita fitness wünscht viel Freude bei den Kursen!										10.30-11.30	Strength	10.30-11.30	Interval
													11.40-12.40	Interval
									18.00-19.00	Interval 1				
04.03. - 10.03.	10.00-11.00	Interval 1									10.30-11.30	Interval	10.30-11.30	Interval
													11.40-12.40	Interval
	18.00-19.00	Interval	18.00-19.00	Interval 1	18.00-19.00	Interval 1	18.30-19.30	Interval	18.00-19.00	Interval 2				
			19.10-20.10	Interval 2	19.10-20.10	Interval 2	19.40-20.40	Strength						
11.03. - 17.03.	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	Strength	18.00-19.00	Interval 2	18.00-19.00	Criss Cross	18.30-19.30	Interval	18.00-19.00	Criss Cross				
			19.10-20.10	Strength	19.10-20.10	Interval 1	19.40-20.40	Interval						
18.03. - 24.03.	10.00-11.00	Strength									10.30-11.30	Interval	10.30-11.30	Interval
													11.40-12.40	Interval
	18.00-19.00	Interval 1	18.00-19.00	Interval 1	18.00-19.00	Endurance	18.30-19.30	Interval	18.00-19.00	Strength				
	19.15-20.15	Einsteiger	19.10-20.10	Interval 2	19.10-20.10	Strength	19.40-20.40	Strength						
25.03. - 31.03.	10.00-11.00	Criss Cross									10.30-11.30	Strength	10.30-11.30	Interval
													11.40-12.40	Interval
	18.00-19.00	Race Day	18.00-19.00	Interval	18.00-19.00	Strength	18.30-19.30	Interval	18.00-19.00	Interval 2				
			19.10-20.10	Interval 2	19.10-20.10	Interval 1	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 März 2019


erleben-entspannen-erholen

vita fitness
Am Krekel 49
35039 Marburg
Tel. 06421 16953-0
[f/vitafitness.marburg](https://www.facebook.com/vitafitness.marburg)