

Januar 2026

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
01.01. – 04.01.	 SPINNING® Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen & ein gesundes neues Jahr!				Feiertag Geschlossen								10:30-11:30	Interval 1 mit Karen
					13:00-14:00	Special mit Johanna	11:40-12:40	Strength mit Karen						
					17:30-18:30	Interval mit Johanna								
05.01. – 11.01.	10:00-11:00	Interval mit Karen											10:30-11:30	Strength mit Karen
											13:00-14:00	Special mit Johanna	11:40-12:40	Criss Cross mit Karen
	18:00-19:00	Endurance mit Nicole	18:30-19:30	Criss Cross mit Micha	18:00-19:00	Interval mit Marcell	18:00-19:30	Interval 2 mit Karen	17:30-18:30	Strength mit Johanna				
12.01. – 18.01.	10:00-11:00	Strength mit Karen	07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							10:30-11:00	Core before Spinning mit Lucia	10:30-11:30	Interval mit Karen
											11:00-12:00	Spinning mit Lucia	11:40-12:40	Interval 1 mit Karen
	18:00-19:00	Interval mit Nicole	18:30-19:30	Strength mit Micha	18:00-19:00	Interval mit Lucia	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Criss Cross mit Karen				
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
19.01. – 25.01.	10:00-11:00	Interval 1 mit Karen	07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia									10:30-11:30	Criss Cross mit Karen
											13:00-14:00	Special mit Johanna	11:40-12:40	Interval 2 mit Karen
	18:00-19:00	Interval mit Lucia	18:30-19:30	Interval mit Micha	18:00-19:00	Strength mit Lucia	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Interval mit Tatjana				
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
26.01. – 31.01.			07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							10:30-11:00	Core before Spinning mit Lucia		
											11:00-12:00	Spinning mit Lucia		
	18:00-19:00	Interval mit Lucia	18:30-19:30	Interval 1 mit Micha	18:00-20:00 112 min Interval mit Lucia		18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Endurance mit Tatjana				
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						



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 Januar 2026