

November 2025

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
01.11. – 02.11.	 SPINNING® Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen! 												10:30-11:30	Interval 1 mit Karen
											13:30-14:00	Core before Spinning mit Lucia	11:40-12:40	Strength mit Karen
											14:00-15:00	Spinning mit Lucia		
03.11. – 09.11.	10:00-11:00	Interval 1 mit Karen			07:15-08:00	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	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 Lucia	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Interval mit Johanna				
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
10.11. – 16.11.	10:00-11:00	Strength mit Karen			07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia					11:00-11:30	Core before Spinning mit Lucia	10:30-11:30	Interval mit Karen
											11:30-12:30	Spinning mit Lucia	11:40-12:40	Strength mit Karen
	18:00-19:00	Interval 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	Criss Cross mit Karen				
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
17.11. – 23.11.	10:00-11:00	Criss Cross mit Karen			07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia			VITA BY NIGHT Aushänge beachten				10:30-11:30	Criss Cross mit Karen
											14:00-15:00	Interval mit Johanna	11:40-12:40	Interval mit Karen
	18:00-19:00	Strength mit Nicole	18:30-19:30	Interval mit Micha	18:00-19:00	Raceday mit Micha	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia						
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
24.11. – 30.11.					07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							10:30-11:30	Interval 2 mit Karen
											14:00-15:00	Interval mit Johanna	11:40-12:40	Criss Cross mit Karen
	18:00-19:00	Raceday mit Nicole	18:30-19:30	Interval 1 mit Marcell	18:00-20:00	112 min Interval mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Karen	17:30-18:30	Endurance mit Nicole				
							18:30-19:30	Interval 1 mit Karen						



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 2025

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)