

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag			
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs		
01.04. – 06.04.			07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia									10:30-11:30	Strength mit Karen		
									17:30-18:30	Interval mit Nicole			11:40-12:40	Interval 1 mit Karen		
			18:30-19:30	Strength mit Micha	18:00-19:00	Interval mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia								
					19:10-20:10	Spinning mit Lucia	18:30-19:30	Spinning mit Lucia								
07.04. – 13.04.	10:00-11:00	Strength mit Karen			07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							10:30-11:30	Interval mit Karen		
									17:30-18:30	Strength mit Micha	11:00-11:30	Core before Spinning mit Lucia	11:40-12:40	Criss Cross mit Karen		
	18:00-19:00	Criss Cross mit Nicole	18:30-19:30	Interval mit Micha	18:00-19:00	Interval 2 mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia			11:30-12:30	Spinning mit Lucia				
					19:10-20:10	Interval mit Marcell	18:30-19:30	Spinning mit Lucia								
14.04. – 20.04.	10:00-11:00	Interval 1 mit Nicole	07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia					Karfreitag Von 10 - 17 Uhr geöffnet					Ostersonntag Geschlossen		
													13:00-14:30			HIIT Power mit Nicole
	18:00-19:00	Interval 1 mit Nicole	18:30-19:30	Criss Cross mit Micha	18:00-19:00	Raceday mit Lucia	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia								
					19:10-20:10	Interval 1 mit Lucia	18:30-19:30	Spinning mit Lucia								
21.04. – 27.04.	11:00-12:15	Osterradeln Starte aktiv in die Osterzeit mit Lucia	07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia									10:30-11:30	Criss Cross mit Karen		
									17:30-18:30	Interval 2 mit Tatjana	11:00-11:30	Core before Spinning mit Lucia	11:40-12:40	Interval 2 mit Karen		
			18:30-19:30	Interval 1 mit Micha	18:00-19:00	Interval mit Lucia	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia			11:30-12:30	Spinning mit Lucia				
					19:10-20:10	Criss Cross mit Lucia	18:30-19:30	Spinning mit Lucia								
28.04. – 30.04.					07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia	 <b>SPINNING®</b> Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen! 									
	18:00-19:00	Strength mit Nicole	18:30-19:30	Interval 2 mit Micha	18:00-20:00	112 min Interval mit Marcell										



## 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](http://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

# April 2025