

# August 2024

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag			
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs		
01.08. – 04.08.	 <b>SPINNING®</b> Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen!										10:30-12:00	Outdoor/Indoor Spinning mit Lucia	10:30-11:30	Interval		
											17:30-18:30	Interval 2			11:40-12:40	Criss Cross
											18:15-19:15	Criss Cross				
05.08. – 11.08.	10:00-11:00	Interval											10:30-11:30	Interval 2		
							17:20-19:20	110 min Interval	17:30-18:30	Strength			11:40-12:40	Strength		
	18:00-19:00	Criss Cross	18:30-19:30	Interval	18:00-19:00	Strength										
12.08. – 18.08.	10:00-11:00	Criss Cross											10:30-11:30	Strength		
									17:30-18:30	Interval			11:40-12:40	Interval 2		
	18:00-19:00	Interval	18:30-19:30	Criss Cross	18:00-19:00	Interval	18:15-19:15	Interval								
19.08. – 25.08.	10:00-11:00	Interval											10:30-11:30	Interval 1		
									17:30-18:30	Criss Cross			11:40-12:40	Criss Cross		
	18:00-19:00	Criss Cross	18:30-19:30	Strength	18:00-19:00	Raceday	18:15-19:15	Criss Cross								
26.08. – 31.08.	10:00-11:00	Strength														
									17:30-18:30	Interval						
	18:00-19:00	Interval	18:30-19:30	Interval 2	18:00-19:00	Interval	18:15-19:15	Interval								



## 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 August 2024

  
erleben-entspannen-erholen

vita fitness  
Am Krekel 49  
35039 Marburg  
Tel. 06421 16953-0

 /vitafitness.marburg