

# Dezember 2024

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	
01.12.	 <p><b>SPINNING®</b> Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen!</p>											10:30-11:30	Interval mit Karen	11:40-12:40	Criss Cross mit Karen
02.12. - 08.12.	10:00-11:00	Interval 1 mit Nicole	NEU 07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia			17:20-18:20	Interval mit Lucia	17:30-18:30	Interval mit Tatjana	14:00-15:30	Interval mit Johanna	10:30-11:30	Interval 1 mit Karen	
	18:00-19:30	Christmas Ride mit Lucia, Marcell & Nicole	18:30-19:30	Strength mit Micha	18:00-19:00	Interval mit Marcell	18:30-19:30	Criss Cross mit Lucia					11:40-12:40	Strength mit Karen	
					19:10-20:10	Strength mit Nicole									
09.12. - 15.12.	10:00-11:00	Interval mit Karen			NEU 07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia			vita fitness voraussichtlich ab 15 Uhr geschlossen Firmenfeier			10:30-12:00	Interval mit Lucia 60/90 min.	10:30-11:30	Strength mit Karen
							17:20-18:20	Criss Cross mit Lucia						11:40-12:40	Interval 2 mit Karen
	18:00-19:00	Interval 2 mit Nicole	18:30-19:30	Interval mit Micha	18:00-19:00	Interval 2 mit Marcell	18:30-19:30	Interval mit Lucia							
					19:10-20:10	Interval mit Marcell									
16.12. - 22.12.	10:00-11:00	Strength mit Karen	NEU 07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia					17:20-18:20	Interval mit Lucia	17:30-18:30	Strength mit Karen	10:30-11:30	Interval mit Tatjana	
													11:40-12:40	Interval mit Tatjana	
	18:00-19:00	Criss Cross mit Nicole	18:30-19:30	Criss Cross mit Micha	18:00-19:00	Raceday mit Marcell	18:30-19:30	Criss Cross mit Lucia							
					19:10-20:10	Interval 1 mit Marcell									
23.12. - 29.12.	10:00-11:00	Endurance mit Nicole	Heiligabend Von 9 - 14 Uhr geöffnet		Feiertag Geschlossen		Feiertag von 10 - 17 Uhr geöffnet							10:30-11:30	Strength mit Karen
								10:30-11:30	Christmas Spin mit Lucia	17:30-18:30	Criss Cross mit Tatjana			11:40-12:40	Interval 1 mit Karen
	18:00-19:00	Strength mit Nicole													
30.12. - 31.12.	10:00-11:00	Interval 2 mit Micha	Silvester von 9 - 14 Uhr geöffnet		 <p><i>Frohe Weihnachten &amp; ein gesundes Neues Jahr</i></p>										
			10:30-11:30	Silvester-Special mit Lucia											
	18:00-19:00	Interval mit Nicole													

## 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 Dezember 2024



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

[f/vitafitness.marburg](https://www.facebook.com/vitafitness.marburg)