


Januar 2025

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	
01.01. - 05.01.					Feiertag Geschlossen									10:30-11:30	Interval mit Karen
									17:30-18:30	Interval mit Tatjana	14:00-15:30	Interval mit Johanna	11:40-12:40	Criss Cross mit Karen	
							18:00-19:40	100 min. Geburtstags-special mit Marcell & Lucia							
06.01. - 12.01.	10:00-11:00	Interval mit Micha											10:30-11:30	Interval 1 mit Karen	
							17:20-18:20	Interval	17:30-18:30	Interval 2 mit Tatjana	14:00-15:30	Interval mit Johanna	11:40-12:40	Strength mit Karen	
	18:00-19:00	Strength mit Nicole	18:30-19:30	Interval mit Micha	18:00-19:00	Interval mit Marcell	18:30-19:30	Criss Cross							
13.01. - 19.01.	10:00-11:00	Strength mit Nicole											11:00-12:00	Outdoor/Indoor Spinning mit Lucia	
							17:20-18:20	Criss Cross mit Lucia	17:30-18:30	Strength mit Tatjana			10:30-11:30	Strength mit Karen	
	18:00-19:00	Techno vs. Heavy Metal Kalorien-Challenge mit Nicole & Marcell	18:30-19:30	Strength mit Micha	18:00-19:00	Interval 2 mit Marcell	18:30-19:30	Interval mit Lucia					11:40-12:40	Interval 2 mit Karen	
20.01. - 26.01.	10:00-11:00	Interval 2 mit Nicole	NEU 07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia									10:30-11:30	Criss Cross mit Karen	
									17:30-18:30	Criss Cross mit Micha			11:40-12:40	Interval mit Karen	
	18:00-19:00	Interval 2 mit Nicole	18:30-19:30	Interval 1 mit Micha	18:00-19:00	Raceday mit Marcell	18:00-19:00	Criss Cross mit Lucia							
27.01. - 31.01.	10:00-11:00	Interval 1 mit Karen													
							17:20-18:20	Criss Cross mit Lucia	17:30-18:30	Interval mit Johanna					
	18:00-19:00	Interval mit Nicole	18:30-19:30	Endurance mit Micha	18:00-20:00	112 min Interval	18:30-19:30	Interval mit Lucia							



SPINNING®

Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen!



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 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)