

Juli 2025

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	
01.07. – 06.07.					07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							10:30-11:30	Interval mit Micha	
									17:30-18:30	Interval 2 mit Tatjana	11:00-12:30	Interval mit Johanna			
			18:30-19:30	Interval 2 mit Micha	18:00-19:00	Criss Cross mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia							
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia							
07.07. – 13.07.					07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							10:30-11:30	Strength mit Karen	
	18:00-19:00	Criss Cross mit Nicole	18:30-19:30	Criss Cross mit Micha	18:00-19:00	Interval mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Strength mit Tatjana					
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia							
14.07. – 20.07.			07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia									10:30-11:30	Interval 1 mit Karen	
	18:00-19:00	Interval 1 mit Nicole	18:30-19:30	Strength mit Micha	18:00-19:00	Interval 2 mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Strength mit Johanna					
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia							
21.07. – 27.07.					07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							10:30-11:30	Criss Cross mit Karen	
	18:00-19:00	Interval mit Nicole	18:30-19:30	Interval mit Micha	18:00-19:00	Raceday mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Interval 1 mit Karen	11:00-11:30	Core before Spinning mit Lucia			
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia			11:30-12:30	Spinning mit Lucia			
28.07. – 31.07.			07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia											
	18:00-19:00	Strength mit Nicole	18:30-19:30	Interval 1 mit Micha	18:00-20:00	112 min Interval mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	 SPINNING® Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen!						
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia							



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

Juli 2025