


Juli 2026

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag					
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs				
01.07. - 05.07.											13:30-14:00	Core before Spinning mit Lucia	10:30-11:30	Interval 1 mit Micha				
													14:00-15:00	Outdoor Spinning mit Lucia				
							18:00-19:00	Strength mit Marcell			18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Interval mit Tatjana				
											18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
06.07. - 12.07.			07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia									10:30-11:30	Strength mit Micha				
											13:00-14:30	Interval mit Johanna						
	18:00-19:00	Interval 1 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	Criss Cross mit Tatjana								
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia										
13.07. - 19.07.			07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							13:30-14:00	Core before Spinning mit Lucia	10:30-11:30	Interval mit Marcell				
											14:00-15:00	Outdoor Spinning mit Lucia						
	18:00-19:00	Interval 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	Endurance mit Micha								
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia										
20.07. - 26.07.			07:00-08:00	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 mit Micha								
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia										
27.07. - 31.07.	10:00-11:00	Interval mit Karen	07:00-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							<p style="text-align: center;">SPINNING® Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen!</p>							
	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	17:30-18:30	Strength mit Karen								
							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 2026