

Juni 2025

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
01.06.	 <p style="text-align: center;">SPINNING® Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen!</p> 												10:30-11:30	Interval 1 mit Karen
02.06. – 08.06.	10:00-11:00	Interval mit Nicole	07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia								11:00-12:30	Interval mit Johanna	Pfingstsonntag Geschlossen
	18:00-19:00	Interval mit Nicole	18:30-19:30	Criss Cross mit Micha	18:00-19:00	Interval mit Marcell			17:30-18:30	Interval mit Tatjana				
							18:30-19:30	Strength mit Micha						
09.06. – 15.06.	11:00-12:00	Spinning mit Lucia			07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia						10:30-11:30	Interval mit Karen	
	Pfingstmontag Von 10 - 17 Uhr geöffnet										11:00-11:30	Core before Spinning mit Lucia		
			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	11:30-12:30	Spinning mit Lucia		
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
16.06. – 22.06.	10:00-11:00	Criss Cross mit Karen	07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia			11:00-12:00	Spinning mit Lucia				10:30-11:30	Criss Cross mit Karen	
	18:00-19:00	Strength mit Nicole	18:30-19:30	Interval mit Micha	18:00-19:00	Raceday mit Marcell	Fronleichnam Von 10 - 17 Uhr geöffnet			17:30-18:30	Criss Cross mit Micha			
											11:00-12:30	Interval mit Johanna		
23.06. – 29.06.	10:00-11:00	Interval 1 mit Nicole			07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia						10:30-11:30	Strength mit Karen	
							18:00-18:30	Core before Spinning mit Marcell						
	18:00-19:00	Criss Cross mit Nicole	18:30-19:30	Interval 1 mit Micha	18:00-20:00	112 min Interval mit Marcell	18:30-19:30	Interval mit Marcell	17:30-18:30	Interval mit Johanna				
31.03.	10:00-11:00	Interval mit Marcell	  <p>Kursanmeldung unter 06421-16953-0 oder online mit der Mitgliedsnummer unter kurse.gzm.de</p>											
	18:00-19:00	Interval 1 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

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

Juni 2025