





	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
01.03. - 02.03.	 <h2 style="margin: 0;">SPINNING®</h2> <p style="margin: 0;">Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen!</p> 												10:30-11:30	Strength mit Karen
											14:00-15:30	Interval mit Johanna	11:40-12:40	Interval 1 mit Karen
03.03. - 09.03.	10:00-11:00	Interval 1 mit Karen	NEU 07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia									10:30-11:30	Interval mit Karen
							17:20-18:20	Interval mit Lucia	17:30-18:30	Interval 1 mit Nicole	11:00-12:30	Core-Cycling mit Lucia	11:40-12:40	Endurance mit Karen
	18:00-19:00	Criss Cross mit Nicole	18:30-19:30	Strength mit Micha	18:00-19:00	Interval mit Marcell	18:30-19:30	Criss Cross mit Lucia						
					19:10-20:10	Strength mit Marcell								
10.03. - 16.03.					NEU 07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							10:30-11:30	Interval 2 mit Karen
							17:20-18:20	Criss Cross mit Lucia	17:30-18:30	Interval mit Johanna	14:00-15:00	Interval mit Johanna	11:40-12:40	Criss Cross mit Karen
	18:00-19:00	Interval 1 mit Nicole	18:30-19:30	Interval mit Micha	18:00-19:00	Interval 2 mit Nicole	18:30-19:30	Interval mit Lucia						
					19:10-20:10	Interval mit Marcell								
17.03. - 23.03.	10:00-11:00	Strength mit Karen	NEU 07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia									10:30-11:30	Criss Cross mit Karen
							17:20-18:20	Interval mit Lucia	17:30-18:30	Interval mit Tatjana	11:00-12:30	Core-Cycling mit Lucia	11:40-12:40	Interval 1 mit Karen
	18:00-19:00	Interval mit Nicole	18:30-19:30	Criss Cross mit Micha	18:00-19:30	Spinning Live in Concert mit Marcell & Nicole	18:30-19:30	Criss Cross mit Lucia						
24.03. - 30.03.	10:00-11:00	Interval mit Marcell			NEU 07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							10:30-11:30	Strength mit Karen
							17:20-18:20	Criss Cross mit Lucia	17:30-18:30	Strength mit Tatjana	13:00-14:30	HIIT Power mit Nicole	11:40-12:40	Interval mit Karen
	18:00-19:00	Strength mit Nicole	18:30-19:30	Interval 1 mit Micha	18:00-20:00	112 min Interval mit Marcell	18:30-19:30	Interval mit Lucia						
31.03.	10:00-11:00	Criss Cross mit Karen	  <p style="margin: 0;">Kursanmeldung unter 06421-16953-0 oder online mit der Mitgliedsnummer unter kurse.gzm.de</p>											
	18:00-19:00	Interval 2 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

März 2025