

# Oktober 2024

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	
01.10. – 06.10.							<b>Feiertag</b>						10:30-11:30	Interval	
									17:30-18:30	Interval			11:40-12:40	Criss Cross	
			18:30-19:30	Interval 2	18:00-19:00	Strength									
					19:10-20:10	Interval									
07.10. – 13.10.	10:00-11:00	Endurance										10:30-12:00	Outdoor/Indoor Spinning mit Lucia	10:30-11:30	Interval 1
							17:20-18:20	Interval	17:30-18:30	Strength			11:40-12:40	Strength	
	18:00-19:00	Interval	18:30-19:30	Strength	18:00-19:00	Interval	18:30-19:30	Criss Cross							
					19:10-20:10	Strength									
14.10. – 20.10.	10:00-11:00	Strength												10:30-11:30	Strength
							17:20-18:20	Criss Cross	17:30-18:30	Interval 1	14:00-15:30	Special mit Johanna	11:40-12:40	Interval 2	
	18:00-19:00	Raceday	18:30-19:30	Interval	18:00-19:00	Interval 2	18:30-19:30	Interval							
					19:10-20:10	Interval									
21.10. – 27.10.	10:00-11:00	Interval										10:30-12:00	Outdoor/Indoor Spinning mit Lucia	10:30-11:30	Criss Cross
							17:20-18:20	Interval	17:30-18:30	Criss Cross			11:40-12:40	Interval	
	18:00-19:00	Criss Cross	18:30-19:30	Criss Cross	18:00-19:00	Raceday	18:30-19:30	Criss Cross							
					19:10-20:10	Interval 1									
28.10. – 31.10.	10:00-11:00	Interval 1							 <b>SPINNING®</b> Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen!						
							17:20-18:20	Criss Cross							
	18:00-19:00	Strength	18:30-19:30	Interval 1	18:00-20:00	112 min Interval	18:30-19:30	Interval							



## 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](http://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 Oktober 2024



vita fitness  
Am Krekel 49  
35039 Marburg  
Tel. 06421 16953-0

[f/vitafitness.marburg](https://www.facebook.com/vitafitness.marburg)