

# Oktober 2025

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
01.10. – 05.10.					07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia			Feiertag Geschlossen				10:30-11:30	Interval 1 mit Johanna
											13:30-14:00	Core before Spinning mit Lucia		
					18:00-19:00	Interval mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia			14:00-15:00	Spinning mit Lucia		
							18:30-19:30	Spinning mit Lucia						
06.10. – 12.10.													10:30-11:30	Strength mit Johanna
										11:00-12:00	Interval mit Johanna			
	18:00-19:00	Interval mit Nicole	18:30-19:30	Criss Cross mit Johanna	18:00-19:00	Interval 2 mit Nicole	18:00-18:30	Core before Spinning mit Karen	17:30-18:30	Interval mit Johanna				
13.10. – 19.10.													10:30-11:30	Interval mit Karen
												13:30-14:00	Core before Spinning mit Lucia	
	18:00-19:00	Endurance mit Nicole	18:30-19:30	Strength mit Karen	18:00-19:00	Raceday mit Marcell	18:00-18:30	Core before Spinning mit Karen	17:30-18:30	Interval mit Tatjana	14:00-15:00	Spinning mit Lucia		
20.10. – 26.10.	10:00-11:00	Interval 1 mit Karen			07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia							10:30-11:30	Criss Cross mit Karen
	18:00-19:00	Strength mit Nicole	18:30-19:30	Interval mit Lucia			18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Strength mit Tatjana				
27.10. – 31.10.	10:00-11:00	Strength mit Karen	07:15-08:00	Sunrise Spin mit Lucia									<b>SPINNING®</b> Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen!	
	18:00-19:00	Criss Cross mit Nicole	18:30-19:30	Interval 1 mit Karen	18:00-20:00	112 min Interval mit Lucia	18:00-18:30	Core before Spinning mit Lucia	17:30-18:30	Criss Cross 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](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 2025



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

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