

# September 2023

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
01.09. - 03.09.	 <h2 style="text-align: center;">SPINNING®</h2> <p style="text-align: center;">Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen &amp; schöne Feiertage!</p> 										10:30-11:30	Interval		
									17:30-18:30	Strength	14:00-15:00	Special mit Mustafa	11:40-12:40	Interval 1
04.09. - 10.09.	10:00-11:00	Criss Cross											10:30-11:30	Strength
								17:30-18:30	Criss Cross	14:00-15:00	Special mit Mustafa			
	18:00-19:00	Interval 1	18:30-19:30	Strength			18:30-19:30	Interval						
					19:00-20:00	Interval 2								
11.09. - 17.09.	10:00-11:00	Strength											10:30-11:30	Criss Cross
								17:30-18:30	Interval 1	14:00-15:30	Special mit Lucia	11:40-12:40	Interval	
	18:00-19:00	Interval 2	18:30-19:30	Interval			18:30-19:30	Criss Cross						
					19:00-20:00	Interval 1								
18.09. - 24.09.	10:00-11:00	Interval											10:30-11:30	Interval 2
								17:30-18:30	Strength	14:00-15:00	Special mit Mustafa			
	18:00-19:00	Raceday	18:30-19:30	Criss Cross			18:30-19:30	Interval						
					19:00-20:00	Strength								
25.09. - 30.09.	10:00-11:00	Interval 1												
								17:30-18:30	Interval 2	14:00-16:00	Oktoberfestspecial mit Nikki & Marcell			
	18:00-20:10	110 min Interval	18:30-19:30	Interval 1			18:30-19:30	Criss Cross						
					19:00-20:00	Criss Cross								



Kursanmeldung unter 06421-16953-0 oder online mit der Mitgliedsnummer unter [kurse.gzm.de](http://kurse.gzm.de)

## 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 September 2023

**vita** fitness  
erleben-entspannen-erholen

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

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