



April 2024

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	
01.04. - 07.04.	Feiertag Von 10 - 17 Uhr geöffnet													10:30-11:30	Interval 1
					17:15-18:15	Interval 2	17:15-18:15	Interval	17:30-18:30	Interval			11:40-12:40	Strength	
			18:00-19:00	Criss Cross	18:30-19:30	Strength	18:30-19:30	Criss Cross							
			19:10-20:10	Interval											
08.04. - 14.04.	10:00-11:00	Endurance											10:30-11:30	Raceday	
					17:15-18:15	Criss Cross	17:15-18:15	Interval	17:30-18:30	Strength	14:00-15:30	Special mit Johanna	11:40-12:40	Criss Cross	
	18:00-19:00	Strength	18:00-19:00	Strength	18:30-19:30	Interval	18:30-19:30	Criss Cross							
	19:10-20:10	Endurance	19:10-20:10	Interval											
15.04. - 21.04.	10:00-11:00	Strength											10:30-11:30	Interval 2	
					17:15-18:15	Interval 1	17:15-18:15	Criss Cross	17:30-18:30	Interval 2	14:00-15:30	Outdoor/Indoor Spinning mit Lucia	11:40-12:40	Strength	
	18:00-19:00	Interval	18:00-19:00	Interval 1	18:30-19:30	Raceday	18:30-19:30	Interval							
	19:10-20:10	Strength	19:10-20:10	Strength											
22.04. - 28.04.	10:00-11:00	Interval 1											10:30-11:30	Criss Cross	
					17:15-18:15	Wünsch dir was Special	17:15-18:15	Interval	17:30-18:30	Interval	14:00-15:30	Special mit Mustafa	11:40-12:40	Interval	
	18:00-19:00	Raceday	18:00-19:00	Strength	18:30-19:30	Wünsch dir was Special	18:30-19:30	Criss Cross							
	19:10-20:10	Criss Cross	19:10-20:10	Interval											
29.04. - 30.04.	10:00-11:00	Strength			 <p>SPINNING®</p> <p>Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen!</p> 										
	18:00-20:00	112 min Interval	18:00-19:00	Interval											19:10-20:10



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

April 2024

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)