

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 7.00 - 22.30 h, Sa, So & Feiertag: 9.00 - 20.00 h

Kinderbetreuung: Mo - Fr: 8.30 - 11.30 h; Mo & Di: 13.30 - 16.30 h, Do: 14.00 - 17.00;

+43 (0) 50609 / office@vitaclub.at

Keine Kurse an den Feiertagen!

ZEIT/ TAG/ ORT		08.00 08.30	08.30 09.00	09.00 09.30	09.30 10.00		15.30 16.00	16.00 16.30		17.00 17.30	17.30 18.00	18.00 18.30	18.30 19.00	19.00 19.30	19.30 20.00	20.00 20.30	20.30 21.00
<b>M</b>	Cycling Saal		vitaCycling Fitness										vitaCycling Technik	vitaCycling Journey			
<b>D</b>	Cycling Saal												vitaCycling Technik				
<b>M</b>	Cycling Saal												vitaCycling Fitness				
<b>D</b>	Cycling Saal			vitaCycling Fitness													
<b>F</b>	Cycling Saal						vitaCycling Fitness										
<b>S</b>	Cycling Saal																
<b>S</b>	Cycling Saal																

## vitaCycling Kursniveau:

**Fitness** → Spaß und Gruppendynamik stehen hier im Vordergrund. Dieses effektive Ausdauertraining ist für ALLE geeignet. Auch für Teilnehmer, die nicht in ihrer Freizeit auf dem Rennrad oder Mountainbike sitzen.

**Journey** → hier geht der Kursleiter mit den Teilnehmern auf eine Reise. Durch verbale, musikalische oder visuelle Unterstützung mischt dieser Kurs das effektiv Ausdauertraining mit Kraftsequenzen. Eine Berg- und Talfahrt oder ein Trip durch beliebte Landschaften mit Energie und Power auf dem Rad.

**Technik** → hier wird herzfrequenzorientiert trainiert. Den Teilnehmern wird empfohlen, mit Hilfe einer Pulsuhr die Intensität seines Training zu kontrollieren. Der Kursleiter teilt diese Intensität in 5 Energie Zonen ein, um die Ausdauer und die allgemeine Fitness der Teilnehmer zu verbessern.