

































































































KURSPLAN Januar 2019

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG		
Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4
	 Cycling 8.40–9.25				 Sling Training 8.30–9.15		 Cycling 8.40–9.25				 Sling Training 8.20–9.05
 Rückenfit 9.30–10.20			 Rückenfit 9.30–10.20		Reha Sport Mit Verordnung 9.30–10.15	 BBP 9.30–10.20		 Rückenfit 9.30–10.20	 Physio Training 9.10–9.55		
 Pilates & Faszientraining 10.30–11.15		 Bodystyling 10.30–11.15	 Yoga 10.30–11.45					 Mobility & Stretch 10.30–11.15 <small>Für WGS Mitglieder</small> Yoga 15.00–16.00 Gerätetraining 16.10–16.40	 Yoga 10.05–11.20		
 Bodystyling 15.55–16.40						 Workout 16.00–16.45			Reha Sport Mit Verordnung 15.30–16.15 Ab 17.01.		 Yoga 16.00–16.55
 Bauch pur 17.00–17.25	 Cycling 16.55–17.40		 Kapow® 17.00–17.45		 Sling Training 16.55–17.40	 BBP 16.50–17.35	 Cycling 16.55–17.40	 Rückenfit 16.50–17.35	 Bodystyling 17.00–17.45		 Pilates & Faszien-Training 17.35–18.35
 Muscle Fire Meets Cardio 17.30–18.25	 Cycling 17.50–18.35	 Yoga 17.35–18.35	 Bodystyling 17.50–18.35	 Tabata Mix Cycling 17.50–18.35	 Yoga 17.50–18.35	 Muscle Fire 17.40–18.30	 Cycling 17.45–18.30	 bodyART® 17.40–18.30	 Tabata 17.50–18.35	 Road Cycling 17.50–18.35	
 Strong by Zumba 18.30–19.30	 Road Cycling 18.40–19.25	 Rückenfit 18.40–19.25	 Tabata 18.40–19.25	 Cycling 18.40–19.25	 BBP 18.40–19.25	 Functional Power 18.35–19.20	 Road Cycling 18.35–19.20	 Physio Fit Rücken 18.35–19.20	 Bodytoning 18.40–19.25	 Cycling 18.40–19.25	 Rückenfit 18.40–19.25
 Zumba 19.35–20.20	 Tabata Mix Cycling 19.30–20.15	 BBP 19.30–20.15	 Zumba 19.30–20.15	 HIT Reax Cycling 19.30–20.15	 Rückenfit 19.30–20.15	 Zumba 19.25–20.15		 Yin Yoga 19.30–20.45	 Muscle Fire 19.30–20.20		 Step 19.30–20.15
 Athletic Power 20.25–21.25		 Muscle Fire 20.20–21.10	 Strong by Zumba 20.20–21.20			 Muscle Fire 20.20–21.10			 Zumba 20.25–21.15		

KURSPLAN Januar 2019

FREITAG		
Gym1	Gym2	Gym4
 Faszien Pilates 8.30 – 9.25		
 Muscle Fire 9.30 – 10.20		 bodyART® 9.30 – 10.20
 Zumba 10.30-11.15	 Cycling 10.30-11.15	
 Rückenfit 15.45-16.30		Reha Sport Mit Verordnung 16.05-16.50 WGS Gerätetraining 16.55-17.25
 BBP 16.35-17.20	 Reax Cycling 16.35-17.20	 Yoga 17.00-18.25
 Move & shake 17.25-18.10	 Cycling 17.25-18.20	
Kinderbetreuung 15.30 – 19.00 h		

SAMSTAG		
Gym1	Gym2	Gym4
	 Energy Intervall Cycling 9.10-9.55	
 deepwork meets Tabata 10.10-11.05		Reha Sport Mit Verordnung 11.00-11.50
 Zumba 11.10-11.55		Reha Sport Mit Verordnung 12.00-12.50 WGS Gerätetraining 12.55-13.25
 Pilates 14.00-14.50		
 Bodytoning 15.00-15.50		
 Muscle Fire 16.00-16.50		
 Yoga 17.00-18.15	 Road Cycling 17.00-18.00	
Kinderbetreuung 9.00 – 13.00 h		

SONNTAG		
Gym1	Gym2	Gym4
 Pilates 9.15-10.10	 Tabata Mix Cycling 9.20-10.10	
 Rückenfit 10.15-11.00	 Cycling 10.15-11.00	 Step 10.15-11.00
 BBP 11.05-11.55	 Road Cycling 11.05-11.55	 deepWORK® 11.05-12.05
 Zumba 12.00-12.45		
 Muscle Fire 15.30-16.20		
 Yoga 16.30-18.00	 Cycling 16.30-18.00	 Rückenfit 16.30-17.20
Kinderbetreuung 9.00 – 13.00 h		

INFOS
Specials
Freitag, 11.01., 18.30-19.30 h Strong by Zumba mit Stine
Sonntag, 13.01., 13 – 14 h Move it – groove it mit Marc
Mittwoch, 16.01., 19.30 – 20.30 h Beats Project-Cycling Special mit Steffi & Live DJ
Samstag 19.01., 9.10 – 9.55 h Reax Cycling mit Marina
Samstag 26.01., 9.10 – 9.55 h Tabata X`treme mit Caro
 Moves - "Let`s dance" Tanz mal wieder! Tolle Beats & Moves! Lebensfreude pur!
 LIMIT - "Be strong" Ran an deine Belastungsgrenze!
 SHAPE - "Shape your Body" Bring deinen Körper mit Freude in Bestform!
 Vital - "Be fit" Ein PLUS für deine Gesundheit! Einfach dynamisch durch den Alltag!
DAVID Fitness & Health Rheingaustraße 94 65203 Wiesbaden Öffnungszeiten Mo.-Fr. 07:00 – 22.30 h Sa.-So. 09.00-20.00 Telefon: 0611.602854 www.davidfitness.de
