































































































# KURSPLAN Februar 2019

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG		
Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4
	 <b>Cycling</b> 8.40–9.25				 <b>Sling Training</b> 8.30–9.15		 <b>Cycling</b> 8.40–9.25				 <b>Sling Training</b> 8.20–9.05
 <b>Rückenfit</b> 9.30–10.20			 <b>Rückenfit</b> 9.30–10.20		Reha Sport Mit Verordnung 9.30–10.15	 <b>BBP</b> 9.30–10.20		 <b>Rückenfit</b> 9.30–10.20	 <b>Physio Training</b> 9.10–9.55		
 <b>Pilates &amp; Faszientraining</b> 10.30–11.15		 <b>Bodystyling</b> 10.30–11.15	 <b>Yoga</b> 10.30–11.45			 <b>Mobility &amp; Stretch</b> 10.30–11.20			 <b>Yoga</b> 10.05–11.20		
								Für WGS Mitglieder <b>Yoga</b> 15.00–16.00 <b>Gerätetraining</b> 16.10–16.40			
 <b>Bodystyling</b> 15.50–16.35						 <b>Functional Workout</b> 16.00–16.45			Reha Sport Mit Verordnung 15.30–16.15		 <b>Yoga</b> 16.00–16.55
 <b>Rückenfit</b> 16.40–17.25	 <b>Cycling</b> 16.55–17.40	 <b>Bauch pur</b> 17.00–17.25	 <b>Kapow®</b> 17.00–17.45		 <b>Sling Training</b> 16.55–17.40	 <b>BBP</b> 16.50–17.35	 <b>Cycling</b> 16.55–17.40	 <b>Rückenfit</b> 16.50–17.35	 <b>Bodystyling</b> 17.00–17.45		 <b>Pilates &amp; Faszien-Training</b> 17.35–18.35
 <b>Yoga</b> 17.30–18.25	 <b>Cycling</b> 17.50–18.35	 <b>Muscle Fire meets Cardio</b> 17.30–18.30	 <b>Bodystyling</b> 17.50–18.35	 <b>Tabata Mix Cycling</b> 17.50–18.35	 <b>Yoga</b> 17.50–18.35	 <b>Muscle Fire</b> 17.40–18.30	 <b>Cycling</b> 17.45–18.30	 <b>bodyART®</b> 17.40–18.30	 <b>Tabata</b> 17.50–18.35	 <b>Road Cycling</b> 17.50–18.35	
 <b>Strong by Zumba</b> 18.30–19.30	 <b>Road Cycling</b> 18.40–19.25	 <b>Rückenfit</b> 18.40–19.25	 <b>Tabata</b> 18.40–19.25	 <b>Party Cycling</b> 18.40–19.25	 <b>Rückenfit</b> 18.40–19.25	 <b>Functional Power</b> 18.35–19.20	 <b>Road Cycling</b> 18.35–19.20	 <b>Physio Fit Rücken</b> 18.35–19.20	 <b>Bodytoning</b> 18.40–19.25	 <b>Cycling</b> 18.40–19.25	 <b>Rückenfit</b> 18.40–19.25
 <b>Zumba</b> 19.35–20.20	 <b>Tabata Mix Cycling</b> 19.30–20.15	 <b>BBP</b> 19.30–20.15	 <b>Zumba</b> 19.30–20.15	 <b>Cycling &amp; Workout</b> 19.30–20.15	 <b>deepWORK meets Tabata</b> 19.30–20.15	 <b>Yin Yoga</b> 19.30–20.45		 <b>Zumba</b> 19.25–20.15	 <b>Muscle Fire</b> 19.30–20.20		 <b>Step</b> 19.30–20.15
 <b>Athletic Power</b> 20.25–21.25		 <b>Muscle Fire</b> 20.20–21.10	 <b>Strong by Zumba</b> 20.20–21.20					 <b>Muscle Fire</b> 20.20–21.10	 <b>Zumba</b> 20.25–21.15		

# KURSPLAN Februar 2019

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

SAMSTAG		
Gym1	Gym2	Gym4
	 <b>Energy Intervall Cycling</b> 9.10-9.55	
 <b>deepwork meets Tabata</b> 10.10-11.05	<b>Special</b> 09.02., 9.10 h <b>Tabata X`treme Cycling mit Caro</b>	<b>Reha Sport</b> Mit Verordnung 11.00-11.50
 <b>Zumba</b> 11.10-11.55		<b>Reha Sport</b> Mit Verordnung 12.00-12.50 <b>WGS</b> Gerätetraining 12.55-13.25
 <b>Pilates</b> 14.00-14.50		
 <b>Bodytoning</b> 15.00-15.50		
 <b>Muscle Fire</b> 16.00-16.50		
 <b>Yoga</b> 17.00-18.15	 <b>Road Cycling</b> 17.00-18.00	
Kinderbetreuung 9.00 – 13.00 h		

SONNTAG		
Gym1	Gym2	Gym4
 <b>Pilates</b> 9.15-10.10	 <b>Tabata Mix Cycling</b> 9.20-10.10	
 <b>Rückenfit</b> 10.15-11.00	 <b>Cycling</b> 10.15-11.00	 <b>Step</b> 10.15-11.00
 <b>BBP</b> 11.05-11.55	 <b>Road Cycling</b> 11.05-11.55	 <b>deepWORK®</b> 11.05-11.55
 <b>Zumba</b> 12.00-12.45		 <b>Winter Special bodyART®</b> 12.00-12.55
Kinderbetreuung 9.00 – 13.00 h		

INFOS
Specials
<b>Freitag, 01.02., 18.20-19.20 h</b> bodyART® Xross (baX) mit Tanja Rothkegel
<b>Mittwoch, 13.02., 10.30-11.15 h</b> Fatburner Aerobic mit Uli
<b>Freitag, 15. &amp; 22.02., 18.20-19.20 h</b> Black roll & Reax chains Faszien special mit Tanja K.
<b>Sonntag, 17.02., 13.00 – 14.00 h</b> Move it-groove it mit Marc
<b>Mittwoch, 27.02. 19.25-20.10 h</b> Road Cycling Africa mit Andrea
 <b>Moves - "Let`s dance"</b> Tanz mal wieder! Tolle Beats & Moves! Lebensfreude pur!
 <b>LIMIT - "Be strong"</b> Ran an deine Belastungsgrenze!
 <b>SHAPE - "Shape your Body"</b> Bring deinen Körper mit Freude in Bestform!
 <b>Vital - "Be fit"</b> Ein PLUS für deine Gesundheit! Einfach dynamisch durch den Alltag!
<b>DAVID Fitness &amp; Health</b> Rheingaustraße 94 65203 Wiesbaden Öffnungszeiten Mo.-Fr. 07:00 – 22.30 h Sa.-So. 09.00-20.00 Telefon: 0611.602854 www.davidfitness.de
