




































































































KURSPLAN März 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				
 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 10.30–11.20			 Yoga 10.05–11.20		
								Für WGS Mitglieder Yoga 15.00–16.00 Gerätetraining 16.10–16.40			
 Bodystyling 15.50–16.35					 Fit & Gesund 15.30–16.15	 Functional Workout 16.00–16.45			Reha Sport Mit Verordnung 15.30–16.15		 Yoga 16.00–16.55
 Rückenfit 16.40–17.25	 Cycling 16.55–17.40	 Bauch pur 17.00–17.25	 Kapow® 17.00–17.45		 Functional Sling Circuit 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
 Yoga 17.30–18.25	 Cycling 17.50–18.35	 Muscle Fire meets Cardio 17.30–18.30	 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	 Rückenfit 18.40–19.25	 Party Cycling 18.40–19.25	 Tabata 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	 Cycling & Workout 19.30–20.15	 deepWORK meets Tabata 19.30–20.15	 Yin Yoga 19.30–20.45		 Zumba 19.25–20.15	 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 MÄRZ 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 Special 29.03., 10.30 h Soul Cycling Steffi & Sonja	
 Rückenfit 15.45-16.30	 Cycling & Workout 16.35-17.20	Reha Sport Mit Verordnung 16.05-16.50 WGS Gerätetraining 16.55-17.25
 BBP 16.35-17.20	 Cycling 17.25-18.20	 Yoga 17.00-18.25
 Move & shake 17.25-18.10		
Kinderbetreuung 15.30 – 19.00 h		

SAMSTAG		
Gym1	Gym2	Gym4
	 Energy Intervall Cycling 9.10-9.55	
 deepwork meets Tabata 10.10-11.05	 09.03., 9.10 h Tabata X`treme Cycling mit Caro	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® 11.05-11.55
 Zumba 12.00-12.45		 Winter Special bodyART® 12.00-12.55
 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
Dienstag, 05.03., 19.30 h Fasching Cycling mit Marina
Mittwoch, 06.03. & 20.03., 10.30h Fatburner Aerobic mit Uli
Freitag, 08. & 22.03., 18.20-19.20 h Black roll & Reax chains Faszienpecial mit Tanja K.
Dienstag, 12.03., 17.50 h & 18.40h Beats Project Cycling mit Steffi & Live DJ
Mittwoch, 13.03., 18.35-20.05h "Road cycling X`treme-the long run" mit Kerstin
 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
