

































































# KURSPLAN MAI 2019






































MONTAG		
Gym1	Gym2	Gym4
	 <b>Cycling</b> 8.40–9.25	
 <b>Rückenfit</b> 9.30–10.20		
 <b>Pilates &amp; Faszientraining</b> 10.30–11.15		 <b>Bodystyling</b> 10.30–11.15
 <b>Bodystyling</b> 15.50–16.35		
 <b>Rückenfit</b> 16.40–17.25	 <b>Cycling</b> 16.55–17.40	 <b>Bauch pur</b> 17.00–17.25
 <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>Strong by Zumba</b> 18.30–19.30	 <b>Road 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>Athletic Power</b> 20.25–21.25		 <b>Muscle Fire</b> 20.20–21.10

DIENSTAG		
Gym1	Gym2	Gym4
		 <b>Sling Training</b> 8.30–9.15
 <b>Rückenfit</b> 9.30–10.20		Reha Sport Mit Verordnung 9.30–10.15
 <b>Yoga</b> 10.30–11.45		
		 <b>Fit &amp; Gesund</b> 15.30–16.15
 <b>Kapow®</b> 17.00–17.45		 <b>Functional Sling Circuit</b> 16.55–17.40
 <b>Bodystyling</b> 17.50–18.35	 <b>Tabata Mix Cycling</b> 17.50–18.35	 <b>Yoga</b> 17.50–18.35
 <b>Rückenfit</b> 18.40–19.25	 <b>Party Cycling</b> 18.40–19.25	 <b>Tabata</b> 18.40–19.25
 <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>Strong by Zumba</b> 20.20–21.20		

MITTWOCH		
Gym1	Gym2	Gym4
	 <b>Cycling</b> 8.40–9.25	
 <b>BBP</b> 9.30–10.20		 <b>Rückenfit</b> 9.30–10.20
 <b>Mobility &amp; Stretch</b> 10.30–11.20		
		Für WGS Mitglieder <b>Yoga</b> 15.00–16.00 <b>Gerätetraining</b> 16.10–16.40
 <b>Functional Workout</b> 16.00–16.45		
 <b>BBP</b> 16.50–17.35	 <b>Cycling</b> 16.55–17.40	 <b>Rückenfit</b> 16.50–17.35
 <b>Muscle Fire</b> 17.40–18.30	 <b>Cycling</b> 17.45–18.30	 <b>bodyART®</b> 17.40–18.30
 <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>Yin Yoga</b> 19.30–20.45		 <b>Zumba</b> 19.25–20.15
		 <b>Muscle Fire</b> 20.20–21.10

DONNERSTAG		
Gym1	Gym2	Gym4
 <b>Physio Training</b> 9.05–9.55		
 <b>Yoga</b> 10.05–11.20		
Reha Sport Mit Verordnung 15.30–16.15		 <b>Yoga</b> 16.00–16.55
 <b>Bodystyling</b> 17.00–17.45		 <b>Pilates &amp; Faszien-Training</b> 17.35–18.35
 <b>Tabata</b> 17.50–18.35	 <b>Road Cycling</b> 17.50–18.35	
 <b>Bodytoning</b> 18.40–19.25	 <b>Cycling</b> 18.40–19.25	 <b>Rückenfit</b> 18.40–19.25
 <b>Muscle Fire</b> 19.30–20.20		 <b>Step</b> 19.30–20.15
 <b>Zumba</b> 20.25–21.15		

# KURSPLAN MAI 2019

FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG			INFOS
Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Specials
 <b>Faszien Pilates</b> 8.30 – 9.25				 <b>Energy Intervall Cycling</b> 9.10–9.55		 <b>Pilates</b> 9.15-10.10	 <b>Tabata Mix Cycling</b> 9.20-10.10		<p>Öffnungszeiten, Kursprogramm &amp; Kinderbetreuungszeiten an den Maifeiertagen siehe Aushang oder <a href="http://www.davidfitness.de">www.davidfitness.de</a>.</p> <p>Wir wünschen schöne Feiertage!</p>
 <b>Muscle Fire</b> 9.30 – 10.20		 <b>bodyART®</b> 9.30 – 10.20	 <b>deepwork meets Tabata</b> 10.05–11.05		<b>Reha Sport</b> Mit Verordnung 11.00–11.50	 <b>Rückenfit</b> 10.15–11.00	 <b>Cycling</b> 10.15-11.00	 <b>Step</b> 10.15–11.00	
 <b>Zumba</b> 10.30-11.15	 <b>Cycling</b> 10.30-11.15		 <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>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>bodyART®</b> 12.00-12.55	
 <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>Pilates</b> 14.00–14.50						<p> <b>Moves - “Let`s dance”</b> Tanz mal wieder! Tolle Beats &amp; Moves! Lebensfreude pur!</p> <p> <b>LIMIT - “Be strong”</b> Ran an deine Belastungsgrenze!</p> <p> <b>SHAPE - “Shape your Body”</b> Bring deinen Körper mit Freude in Bestform!</p> <p> <b>Vital - “Be fit”</b> Ein PLUS für deine Gesundheit! Einfach dynamisch durch den Alltag!</p>
 <b>BBP</b> 16.35–17.20	 <b>Cycling &amp; Workout</b> 16.35–17.20	 <b>Yoga</b> 17.00-18.25	 <b>Bodytoning</b> 15.00-15.50			 <b>Muscle Fire</b> 15.30–16.20			
 <b>Black roll &amp; Reax Chains Faszientraining</b> 17.25-18.25	 <b>Cycling</b> 17.25-18.20		 <b>Muscle Fire</b> 16.00–16.50			 <b>Yoga</b> 16.30–18.00	 <b>Cycling</b> 16.30–18.00	 <b>Rückenfit</b> 16.30–17.20	
			 <b>Yoga</b> 17.00-18.15	 <b>Road Cycling</b> 17.00-18.00					
Kinderbetreuung 16.30 –19.00 h			Kinderbetreuung 9.00 – 13.00 h			Kinderbetreuung 9.00 – 13.00 h			<p><b>DAVID Fitness &amp; Health</b> Rheingaustraße 94 65203 Wiesbaden</p> <p>Öffnungszeiten Mo.-Fr. 07:00 – 22.30 h Sa.-So. 09.00-20.00</p> <p>Telefon: 0611.602854 <a href="http://www.davidfitness.de">www.davidfitness.de</a></p> 