







































































































KURSPLAN MÄRZ 2020

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG		
Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4
	 Cycling 8.40–9.25				 Functional Sling Circuit 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 9.05–9.55		
 Pilates & Faszientraining 10.30–11.15		 Bodystyling 10.30–11.15	 Yoga 10.30–11.45			 Mobility & Stretch 10.25–11.15			 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	 BBP 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		
 Yoga 17.30–18.30	 Cycling 17.50–18.35	 Muscle Fire meets Cardio 17.30–18.25	 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	
 Rückenfit 18.40–19.25	 Road Cycling 18.40–19.25	 Strong by Zumba 18.30–19.30	 Rückenfit 18.40–19.25	 Party Cycling 18.40–19.25	 Tabata 18.40–19.25	 Physio Fit Rücken 18.35–19.20	 Road Cycling 18.35–19.20	 Functional Power 18.35–19.20	 Bodytoning 18.40–19.25	 Cycling 18.40–19.25	 Rückenfit 18.40–19.25
 Zumba 19.35–20.20	 Fatburner Cycling 19.30–20.15	 BBP 19.35–20.20	 Zumba 19.30–20.15	 Cycling 19.30–20.15	 bodyART Xross 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
 Muscle Fire 20.25–21.10			 Dance Yoga DAYO 20.20–21.10					 Muscle Fire 20.20–21.10	 Zumba 20.25–21.15		

KURSPLAN MÄRZ 2020

FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG			INFOS
Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Specials
 Faszien Pilates 8.30 – 9.25				 Energy Intervall Cycling 9.10–9.55		 Pilates 9.15-10.10	 Tabata Mix Cycling 9.20-10.10		
 Muscle Fire 9.30 – 10.20		 bodyART® 9.30 – 10.20	 deepwork meets Tabata 10.05–11.05		Reha Sport Mit Verordnung 11.00–11.50	 Rückenfit 10.15–11.00	 Cycling 10.15–11.00	 Step 10.15–11.00	
 Zumba 10.30-11.15	 Cycling 10.30-11.15		 Zumba 11.10–11.55		Reha Sport Mit Verordnung 12.00–12.50	 BBP 11.05–11.55	 Road Cycling 11.05–11.55	 bodyART® 11.05–12.05	
					Für WGS Mitglieder Gerätetraining 12.55–13.25	 Zumba 12.00–12.45		 Jan-Mrz deepWORK® 12.10–13.00	
 Rückenfit 15.45-16.30		Reha Sport Mit Verordnung 16.05–16.50 WGS Gerätetraining 16.55-17.25	 Pilates 14.00–14.50		Für WGS Mitglieder Yoga 13.30-14.30				<p> Moves - “Let`s dance” Tanz mal wieder! Tolle Beats & Moves! Lebensfreude pur!</p> <p> LIMIT - “Be strong” Ran an deine Belastungsgrenze!</p> <p> SHAPE - “Shape your Body” Bring deinen Körper mit Freude in Bestform!</p> <p> Vital - “Be fit” Ein PLUS für deine Gesundheit! Einfach dynamisch durch den Alltag!</p>
 BBP 16.35–17.20	 Cycling & Workout 16.35–17.20	 Yoga 17.00-18.25	 Bodytoning 15.00-15.50			 Muscle Fire 15.30–16.20			
 Black roll & Reax Chains Faszientraining 17.25-18.25	 Cycling 17.25-18.20		 Muscle Fire 16.00–16.50			 Yoga 16.30–18.00	 Cycling 16.30–18.00	 Rückenfit 16.30–17.20	
			 Yoga 17.00-18.15	 Intervall Cycling 17.00-18.00					
Kinderbetreuung 16.30 –19.00 h			Kinderbetreuung 9.00 – 13.00 h			Kinderbetreuung 9.00 – 13.00 h			<p>DAVID Fitness & Health 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 www.davidfitness.de</p> 