










































































KURSPROGRAMM September 2020

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG		
Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4
							 Cycling 8.35-9.20				
 Rückenfit 9.30-10.15			 Rückenfit 9.30-10.15		Reha Sport Mit Verordnung 9.30-10.15	 BBP 9.30-10.15			 Physio Training 9.30-10.15		
 Pilates 10.30-11.15			 Yoga 10.30-11.45			 Mobility & Stretch 10.30-11.15			 Yoga 10.30-11.30		
								Für WGS Mitglieder Yoga 15.00-16.00 Gerätetraining 16.10-16.40			
 Bodystyling 16.00-16.45									Reha Sport Mit Verordnung 15.30-16.15		 Yoga 16.00-16.55
 Bauch pur 17.00-17.25			 BBP 16.45-17.30			 BBP 16.45-17.30	 Cycling 16.50-17.35		 Bodystyling 16.50-17.35		
 Body Workout 17.40-18.25	 Cycling 17.50-18.35	 Yoga 17.30-18.30	 Bodystyling 17.45-18.30	 Tabata Mix Cycling 17.45-18.30	 Yin Yoga 17.30-18.30	 Muscle Fire 17.45-18.30	 Cycling 17.50-18.35	 Rückenfit 17.45-18.30	 Tabata 17.50-18.35	 Road Cycling 17.50-18.35	 Rückenfit 17.50-18.35
 Rückenfit 18.40-19.25	 Road Cycling 18.50-19.35		 Tabata 18.45-19.30	 Party Cycling 18.45-19.30	 Rückenfit 18.45-19.30	 Physio Fit Rücken 18.45-19.30		 Functional Power 18.45-19.30	 Bodytoning 18.50-19.35	 Cycling 18.50-19.35	
 Zumba 19.40-20.25		 BBP 19.35-20.20	 Zumba 19.45-20.30			 Zumba 19.45-20.30		 Yin Yoga 19.45-20.45	 Muscle Fire 19.50-20.35		

KURSPROGRAMM September 2020

FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG			INFOS
Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Specials
 Faszien Pilates 8.30 – 9.20				 Tabata Mix Cycling 9.10-9.55		 Pilates 9.15-10.00	 Tabata Mix Cycling 9.15-10.00		Sonntag, 06.09., 13.10-14 h "Move it-groove it" in Gym 1 mit Marc 
 Muscle Fire 9.30 – 10.20			 Tabata 10.10-10.55		Reha Sport Mit Verordnung 11.00-11.50	 Rückenfit 10.15-11.00	 Cycling 10.15-11.00		Sonntag, 20.09., 13.10-14 h Step in Gym 1 mit Mara 
 Zumba 10.35-11.20	 Cycling 10.30-11.15		 Zumba 11.10-11.55		Reha Sport Mit Verordnung 12.00-12.50	 BBP 11.15-12.00			
					Für WGS Mitglieder Gerätetraining 12.55-13.25	 Zumba 12.15-13.00			
 Rückenfit 15.45-16.30		Reha Sport Mit Verordnung 16.05-16.50	 Pilates 14.00-14.45		Für WGS Mitglieder Yoga 13.30-14.30				 Moves - "Let`s dance" Tanz mal wieder! Tolle Beats & Moves! Lebensfreude pur!
 BBP 16.45-17.30		WGS Gerätetraining 16.55-17.25	 Bodytoning 15.00-15.45			 Muscle Fire 15.30-16.20			 LIMIT - "Be strong" Ran an deine Belastungsgrenze!
	 Cycling 17.45-18.30	 Yoga 17.00-18.25	 Muscle Fire 16.00-16.45			 Yoga 16.30-18.00		 Rückenfit 16.30-17.20	 SHAPE - "Shape your Body" Bring deinen Körper mit Freude in Bestform!
			 Yoga 17.00-18.15						 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
						Kinderbetreuung 9.00 – 13.00 h			