




















































Kursprogramm - Sommer 2021 gültig ab 01.09.2021

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG		
Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4
			Reha Sport Mit Verordnung 9.00-09.45				 Cycling 8.35-9.20				
 Rückenfit 9.30-10.15			 Rückenfit 9.55-10.40			 BBP 9.30-10.15			 Auch für WGS Mitglieder Physio Training 9.30-10.15		
			 Yoga 10.50-12.05								
 Ein- steiger Bodystyling 16.00-16.45						 Yoga Auch für WGS Mitglieder 15.00-16.00					
 Bauch pur 17.00-17.25			 BBP 16.45-17.30			 BBP 16.45-17.30			 Ein- steiger Bodystyling 16.45-17.30		
 Body Workout 17.35-18.20	 Cycling 17.35-18.20		 Bodystyling 17.40-18.25	 Cycling 17.40-18.25		 Muscle Fire 17.40-18.25	 Cycling 17.40-18.25		 Rückenfit 17.40-18.25		
 BBP 18.30-19.15	 Road Cycling 18.30-19.15		 Tabata 18.35-19.20	 Party Cycling 18.35-19.20		 Physio Fit Rücken 18.35-19.20			 Bodytoning 18.35-19.20	 Cycling 18.35-19.20	
 Zumba 19.25-20.10			 Zumba 19.30-20.15			 Zumba 19.30-20.15			 Muscle Fire 19.30-20.15		

Kursprogramm - Sommer 2021 gültig ab 01.09.2021

FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG			INFOS
Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	Gym1	Gym2	Gym4	
 Wieder zurück! Faszien Pilates 8.30 – 9.20				Sommer-Pause Cycling 9.10-9.55			 Cycling 9.15-10.00		Wir wünschen euch viel Spaß in den Kursen! Euer DAVID Fitness Team
 Muscle Fire 9.30 – 10.20			 Änderung Muscle Fire 10.10-10.55			 Rückenfit 10.15-11.00	 Cycling 10.15-11.00		
 Zumba 10.30-11.15			 Zumba 11.05-11.50			 BBP 11.10-11.55			
Reha Sport Mit Verordnung 14.30-15.15			 Pilates 14.00-14.45						 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!
 Auch für WGS Mitglieder Rückenfit 15.30-16.15			 Bodytoning 15.00-15.45						
 BBP 16.25-17.10				 Cycling 16.00-16.45		 Yoga 16.30-18.00			
 Yoga 17.20-18.20			 Yoga 17.00-18.15						
									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

