

KURSPROGRAMM

(gültig ab 01.01.2022)

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2
		09.00 REHA SPORT 09.45 (MIT VERORDNUNG)			08.35 09.20 CYCLING		
09.30 10.15 RÜCKENFIT		09.55 10.40 RÜCKENFIT		09.30 10.15 BBP		09.30 10.15 PHYSIO TRAINING ⁱ	
10.30 11.15 MOBILITY & STRETCH		10.50 12.05 YOGA					
16.00 16.45 BODYSTYLING		15.55 16.40 RÜCKENFIT		15.00 16.00 YOGA ⁱ		15:55 16.50 YOGA	
17.00 17.25 BAUCH PUR		16.45 17.30 BBP		16.45 17.30 BBP		17.00 17.45 BODYSTYLING	
17.35 18.20 BODY WORKOUT	17.35 18.20 CYCLING	17.40 18.25 BODYSTYLING	17.40 18.25 CYCLING	17.35 18.20 MUSCLE FIRE	17.35 18.20 CYCLING	17.50 18.35 RÜCKENFIT	
18.30 19.15 BBP	18.30 19.15 ROAD CYCLING	18.35 19.20 TABATA	18.35 19.20 PARTY CYCLING	18.25 19.10 PHYSIO FIT RÜCKEN		18.40 19.25 BODYTONING	18.40 19.25 CYCLING
19.25 20.10 ZUMBA		19.30 20.15 ZUMBA		19.15 20.00 ZUMBA		19.30 20.15 MUSCLE FIRE	
				20.10 21.10 YOGA FLOW			

ⁱ Auch für WGS Mitglieder

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!

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo.–Fr. 07.00 – 22.30 Uhr
Sa.–So. 09.00 – 20.00 Uhr

DAVID FITNESS & HEALTH
Rheingaustraße 94
65203 Wiesbaden

Telefon: 0611.602854
www.davidfitness.de



KURSPROGRAMM

(gültig ab 01.01.2022)

FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2
08.30 09.20 ● PILATES			09.10 09.55 ▲ CYCLING	09.15 10.10 ● PILATES	09.15 10.00 ▲ CYCLING
09.30 10.20 ◆ MUSCLE FIRE		10.05 10.55 ▲ MUSCLE FIRE		10.15 11.00 ● RÜCKENFIT	10.15 11.00 ◆ CYCLING
10.30 11.15 ■ ZUMBA		11.05 11.50 ■ ZUMBA		11.05 11.55 ◆ BBP	
				12.00 12.45 ■ ZUMBA	
14.30 15.15 REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)		14.00 14.45 ● PILATES			
15.30 16.20 ● RÜCKENFIT ⁱ		15.00 15.45 ◆ BODYTONING		14.50 15.35 ▲ MUSCLE FIRE	
16.25 17.10 ◆ BBP			16.00 16.45 ◆ CYCLING	15.40 16.25 ● RÜCKENFIT	
17.15 18.15 ▲ YOGA		17.00 18.15 ◆ YOGA		16.30 18.00 ◆ YOGA	

ⁱ Auch für WGS Mitglieder

■ **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!

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo.–Fr. 07.00 – 22.30 Uhr
Sa.–So. 09.00 – 20.00 Uhr



DAVID FITNESS & HEALTH
Rheingaustraße 94
65203 Wiesbaden

Telefon: 0611.602854
www.davidfitness.de

