


# KURSPROGRAMM

(gültig ab 01.06.2022)

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG			
GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2		
		09.00 09.45	REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)			08.35 09.20	CYCLING		
09.30 10.15		09.55 10.40	RÜCKENFIT	09.30 10.15	BBP		09.30 10.15	PHYSIO TRAINING	
10.30 11.15		10.50 12.05	YOGA						
16.00 16.45		15.55 16.40	RÜCKENFIT	15.00 16.00	YOGA		15:55 16.50	YOGA	
17.00 17.25		16.45 17.30	BBP	16.45 17.30	BBP		17.00 17.45	BODYSTYLING	
17.35 18.20	17.35 18.20	17.40 18.25	BODYSTYLING	17.35 18.20	MUSCLE FIRE	17.35 18.20	17.50 18.35	RÜCKENFIT	
18.30 19.15	18.30 19.15	18.35 19.20	TABATA	18.25 19.10	PHYSIO FIT RÜCKEN		18.40 19.25	BODYTONING	18.40 19.25
19.25 20.10		19.30 20.15	ZUMBA	19.15 20.00	ZUMBA		19.30 20.15	MUSCLE FIRE	
				20.10 21.20	YOGA FLOW				

 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 01.06.2022)

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		11.10 11.55 ◆ BBP	
		12.00 12.45 REHA SPORT (MIT VERORDNUNG) <sup>NEW</sup>		12.00 12.45 ◆ ZUMBA	
14.30 15.15 REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)		14.00 14.45 ● PILATES			
15.30 16.20 ● RÜCKENFIT <sup>i</sup>		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	

<sup>i</sup> Auch für WGS Mitglieder <sup>NEW</sup> Neu im Kursplan

**◆ 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



## JUNI FEIERTAGE 2022

### PFINGSTSONNTAG

Sonntag, 05. Juni 2022  
Öffnungszeiten: 09.00 – 20.00 Uhr  
10.00 Tabata Mix Cycling mit Sonja  
11.00 BBP mit Sonja  
12.00 Zumba Teamteach  
mit Stine & Désirée  
16.30 Yin Yoga (90 min) mit Elisa

### PFINGSTMONTAG

Montag, 06. Juni 2022  
Öffnungszeiten: 09.00 – 20.00 Uhr  
10.00 Faszien Pilates mit Uli  
11.00 Sunshine Step mit Uli  
15.30 Body Workout mit Marina  
16.30 Cycling mit Marina

### FRONLEICHNAM

Donnerstag, 16. Juni 2022  
Öffnungszeiten: 09.00 – 20.00 Uhr  
09.30 BBP mit Sarah  
10.30 Step mit Sarah  
15.30 Party cycling mit Jasmin  
16.30 Physio Fit -Rücken- mit Jasmin