

# KURSPROGRAMM

(gültig ab 01.01.2023)

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 <sup>i</sup>	
10.30 11.15 MOBILITY & STRETCH		10.50 12.05 YOGA		10.30 REHA SPORT 11.15 (MIT VERORDNUNG)			
16.00 16.45 BODYSTYLING		15.55 16.40 RÜCKENFIT		15.00 16.00 YOGA <sup>i</sup>		15:55 16.50 YOGA <sup>i</sup>	
17.00 17.25 BAUCH PUR		16.45 17.30 BBP		16.45 17.30 BBP	16.45 17.30 CYCLING <sup>NEW</sup>	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 20.30 ZUMBA		19.15 20.00 ZUMBA		19.30 20.15 MUSCLE FIRE	19.30 20.15 CYCLING <sup>NEW</sup> (SPECIAL IM JANUAR)
20.20 21.20 YOGA FLOW BASICS <sup>NEW</sup>				20.10 21.20 YOGA FLOW			

<sup>i</sup> Auch für WGS Mitglieder

<sup>NEW</sup> Neu im Kursplan

<sup>❄️</sup> Winterspecial bis März

**MOVES – „LET’S DANCE“**  
Tanz mal wieder! Tolle Beats & Moves!  
Lebensfreude pur!

**SHAPE – „SHAPE YOUR BODY“**  
Bring deinen Körper mit Freude in Bestform!

**VITAL – „BE FIT“**  
Ein PLUS für deine Gesundheit!  
Einfach dynamisch durch den Alltag!

**LIMIT – „BE STRONG“**  
Ran an deine Belastungsgrenze!

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 01.01.2023)

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 11.55 ■ ZUMBA		11.10 11.55 ◆ BBP	
		12.05 12.50 REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)		12.00 12.45 ■ ZUMBA	
14.30 15.15 REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)		14.00 14.45 ● PILATES			
15.30 16.20 ● RÜCKENFIT		15.00 15.45 ◆ BODYTONING		14.50 15.35 ▲ MUSCLE FIRE	
16.25 17.10 ▲ INTERVALL CARDIO WORKOUT	16.25 17.10 ◆ CYCLING		16.00 16.45 ◆ CYCLING	15.40 16.25 ● RÜCKENFIT	
17.15 18.15 ▲ YOGA		17.00 18.15 ● YIN YOGA		16.30 18.00 ◆ YOGA	

Auch für WGS Mitglieder

Neu im Kursplan

Winterspecial bis März

**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



## SPECIALS JANUAR 2023

**ZUMBA SPECIAL**  
Sonntag 15.01.23, 12-13.30 h  
mit Désirée, Stine und Alfredo sowie  
Gastrainerin Alice

**STEP SPECIAL**  
Sonntag 22.01.23, 12.55-13.55 h  
mit Mara

**AEROBIC 80's**  
Sonntag, 29.01.23, 12.55-13.55 h  
mit Marc

**DAVID FITNESS & HEALTH**  
Rheingaustraße 94  
65203 Wiesbaden

Telefon: 0611.602854  
www.davidfitness.de

