

KURSPROGRAMM

(gültig ab 01.03.2023)

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	10.30 11.15	REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)		
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	17.50 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
19.25 20.10		19.30 20.30	ZUMBA	19.15 20.00	ZUMBA	18.40 19.25	CYCLING
20.20 21.20				20.10 21.20	YOGA FLOW	19.30 20.15	MUSCLE FIRE

Auch für WGS Mitglieder 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



DAVID FITNESS & HEALTH
Rheingaustraße 94
65203 Wiesbaden

Telefon: 0611.602854
www.davidfitness.de



KURSPROGRAMM

(gültig ab 01.03.2023)

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	
		13.00 13.45 REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)			
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 ❄️ 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 MÄRZ 2023

PHYSIO FIT RÜCKEN
Samstag, 04.03.23, 15.50–16.50 Uhr
mit Jasmin

MOVE IT-GROOVE IT
Sonntag, 05.03.23, 12.55–13.55 Uhr
mit Marc

TABATA SPECIAL
Samstag, 11.03.23, 16.00–16.45 Uhr
mit Andreas

STEP SPECIAL
Sonntag, 19.03.23, 12.55–13.55 Uhr
mit Mara



DAVID FITNESS & HEALTH
Rheingaustraße 94
65203 Wiesbaden

Telefon: 0611.602854
www.davidfitness.de

