

KURSPROGRAMM

(gültig ab 01.11.2023)

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	
10.30 11.15 MOBILITY & STRETCH		10.50 12.05 YOGA		10.30 REHA SPORT 11.15 (MIT VERORDNUNG)		10.30 11.15 YOGA MOBILITY	
15.55 16.40 BODYSTYLING		15.55 16.40 RÜCKENFIT		15.00 16.00 YOGA		15:55 16.50 YOGA	
17.00 17.25 BAUCH PUR	16.45 17.30 CYCLING	16.45 17.30 BBP		16.45 17.30 BBP	16.45 17.30 CYCLING	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	17.50 18.35 CYCLING
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	19.30 20.15 CYCLING	19.15 20.00 ZUMBA		19.30 20.15 MUSCLE FIRE	
20.20 21.20 YOGA FLOW BASICS				20.10 21.20 YOGA FLOW			

Auch für WGS Mitglieder Neu im Kursplan 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 01.11.2023)

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 ⁱ			
15.30 16.20 ● RÜCKENFIT ⁱ		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	15.40 16.25 ◆ CYCLING
17.15 18.15 ▲ YOGA		17.00 18.15 ● YIN YOGA ^{❄️ NEW}		16.30 18.00 ◆ YOGA	

ⁱ Auch für WGS Mitglieder ^{NEW} Neu im Kursplan ^{❄️} 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



SPECIALS IM NOVEMBER

FASZIEN TRAINING
FREITAG, 10. NOVEMBER 2023
18.30–19.30 UHR MIT TANJA

AEROBIC
SONNTAG, 19. NOVEMBER 2023
12.55–13.40 UHR MIT ALINA

STEP MITTELSTUFE
SONNTAG, 26. NOVEMBER 2023
12.55–13.55 UHR MIT MARA