

# KURSPROGRAMM

(gültig ab 01.05.2024)

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 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 11.15 REHA SPORT (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		19.15 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

 **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 01.05.2024)

FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2
08.30 09.20 ● PILATES		09.10 09.55 ● QI GONG	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	15.40 16.25 ◆ CYCLING
17.15 18.15 ▲ YOGA				16.30 18.00 ◆ YOGA	

**i** Auch für WGS Mitglieder **S** Special bis Ende Mai

**■ 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



## MAIFEIERTAGE 2024

### MITTWOCH - 01. MAI

09:00 – 20:00 Uhr

10:00-10:45 h - BBP mit Ilona  
11:00-11:45 h - Cycling mit Ilona  
11:00-11:45 h - Move it Groove it mit Marc  
12:00-12:45 h - Zumba mit Marc  
15:30-16:15 h - HIIT mit Jasmin  
16:30-17:15 h - Cycling mit Jasmin

### CHRISTI HIMMELFAHRT - 09. MAI

09:00 – 20:00 Uhr

10:00-10:45 h - Pilates mit Uli  
11:00-11:45 h - Aerobic mit Uli  
15:30-16:15 h - Muscle Fire mit Marina  
16:30-17:15 h - Cycling mit Marina

### PFINGSTSONNTAG - 19. MAI

09:00 – 20:00 Uhr

10:00-10:45 h - Muscle Fire mit Sonja  
11:00-11:45 h - Cycling mit Sonja  
12:00-12:45 h - Zumba mit Aileen  
16:30-18:00 h - Yoga mit Elisa

### PFINGSTMONTAG 20. MAI

09:00 – 20:00 Uhr

10:00-10:45 h - BBP mit Désirée  
11:00-11:45 h - Zumba mit Désirée  
15:30-16:15 h - Cycling mit Ilona  
16:30-18:00 h - Yoga mit Marcel

### FRONLEICHNAM - 30. MAI

09:00 – 20:00 Uhr

10:00-10:45 h - BBP mit Jasmin  
11:00-11:45 h - Cycling mit Jasmin  
15:30-16:15 h - Cycling mit Alla  
16:30-17:45 h - Power Yoga mit Alla