

# KURSPROGRAMM

(gültig ab 01.09.2024)

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 PHYSIO TRAINING <i>i</i>	
09.30 10.15 RÜCKENFIT		09.55 10.40 RÜCKENFIT		09.30 10.15 BBP		10.30 11.15 YOGA MOBILITY <i>i</i>	
10.30 11.15 MOBILITY & STRETCH		10.50 12.05 YOGA		10.30 REHA SPORT 11.15 (MIT VERORDNUNG)		11.30 REHA SPORT 12.15 (MIT VERORDNUNG)	
15.00 REHA SPORT 15.45 (MIT VERORDNUNG)				15.00 16.00 YOGA <i>i</i>			
15.55 16.40 BODYSTYLING		15.55 16.40 RÜCKENFIT <i>i</i>				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 YIN YOGA			

*i* 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 01.09.2024)

FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2
08.30 09.20  PILATES			09.10 09.55  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 		14.45 15.30  MUSCLE FIRE	
15.30 16.20  RÜCKENFIT 		15.00 15.45  BODYTONING			15.40 16.25  CYCLING
16.25 17.10  INTERVALL CARDIO WORKOUT	16.25 17.10  CYCLING		16:00 16.45  CYCLING	16.30 18.00  YOGA	
17.15 18.15  YOGA					

 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



## SPECIALS SEPTEMBER 2024



**ZUMBA  
TEAM SPECIAL**

**SONNTAG - 15.09.24**  
**12.00 UHR**  
mit Stine & Aileen



**Wir wünschen  
 euch eine schöne  
 Sommerzeit**

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

Telefon: 0611.602854  
www.davidfitness.de

