


KURSPROGRAMM

(gültig ab 01.04.2025)

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	
09.30 10.15 RÜCKENFIT		09.55 10.40 RÜCKENFIT		09.30 10.15 BBP		10.30 11.15 MOBILITY & STRETCH	
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		15:00 REHA SPORT 15.45 (MIT VERORDNUNG)	
15.55 16.40 BODYSTYLING		15.55 16.40 RÜCKENFIT				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 PARTY 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			

 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 01.04.2025)

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  RÜCKENFIT	
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		17.00 18.15  YIN YOGA 			

 Auch für WGS Mitglieder  Winterspecial

 **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



OSTERFEIERTAGE:




Karfreitag - 18.04.25
09:00 - 20:00 Uhr

- 09:30 h Faszien Pilates - mit Sonja 
- 10:30 h Muscle Fire - mit Sonja 
- 11:30 h Cycling - mit Sonja 
- 15:30 h Bodytoning - mit Alina 
- 16:30 h Cycling - mit Alina 
- 16:30 h Yoga - mit Vanessa (90Min) 

Karsamstag - 19.04.25
09:00 - 20:00 Uhr

Normales Kursprogramm

Ostersonntag - 20.04.25
09:00 - 20:00 Uhr

- 10:00 h Muscle Fire - mit Sonja 
- 11:00 h Cycling - mit Sonja 
- 16:30 h Yoga (90Min) - mit Elisa 

Ostersonntag - 21.04.25
09:00 - 20:00 Uhr

- 09.30 h Rückenfit - mit Alla 
- 10.30 h Cycling - mit Alla 
- 10.30 h Step Mittelstufe - mit Mara 
- 11.30 h DAYO „Dance Yoga“- mit Mara 
- 15.30 h Cycling - mit Ilona 
- 16.30 h Vinyasa Yoga - mit Marcel (90Min) 

WIR WÜNSCHEN EUCH SCHÖNE FEIERTAGE