

# KURSPROGRAMM

(gültig ab 01.04.2026)

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2
09.30 10.15 ● RÜCKENFIT		09.00 REHA SPORT 09.45 (MIT VERORDNUNG)			08.35 09.20 ◆ CYCLING	09.30 10.15 ● PHYSIO TRAINING <sup>i</sup>	
10.30 11.15 ● MOBILITY & STRETCH		09.55 10.40 ● RÜCKENFIT		09.30 10.15 ◆ BBP		10.30 11.15 ● PILATES & STRETCH <sup>i</sup>	
11.30 12.15 REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)		10.50 12.05 ◆ YOGA		10.30 11.15 REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)		11.30 12.15 REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)	
15.00 15.45 REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)				14.45 15.45 ● YOGA <sup>i</sup>		15:00 REHA SPORT 15.45 (MIT VERORDNUNG)	
15.55 16.40 ◆ BODYSTYLING		15.55 16.40 ● RÜCKENFIT <sup>i</sup>		15.55 16.40 ● PILATES		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 20.15 ◆ 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 ● YIN YOGA			

<sup>i</sup> 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




**DAVID  
FITNESS**

# KURSPROGRAMM

(gültig ab 01.04.2026)

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  MUSCLE FIRE	16.25 17.10  CYCLING	15.55 16.55  ANIMAL FLOW 	16:00 16.45  CYCLING	16.30 18.00  YOGA	
17.20 18.20  YOGA		17.00 18.15  YIN YOGA 			

 Auch für WGS Mitglieder  bis Ende April 26

 **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

## OSTERFEIERTAGE:

**Karfreitag - 03.04.26**  
09:00 - 20:00 Uhr

09:30 h	Pilates - mit Sonja	
10:30 h	Muscle Fire - mit Sonja	
11:30 h	Cycling - mit Sonja	
15:30 h	Muscle Fire - mit Alla	
16:30 h	Yoga - mit Alla	
16:30 h	Cycling - mit Markus	

**Karsamstag - 04.04.26**  
09:00 - 20:00 Uhr

Normales Kursprogramm

**Ostersonntag - 05.04.26**  
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 - 06.04.26**  
09:00 - 20:00 Uhr

10.00 h	Pilates - mit Ilona	
11.00 h	Cycling - mit Ilona	
11.00 h	Zumba - mit Aileen	
15:30 h	Rückenfit mit Marcel	
16:30 h	Vinyasa Yoga - mit Marcel (60Min)	

**WIR WÜNSCHEN EUCH SCHÖNE FEIERTAGE**

# DAVID FITNESS