

# KURSPROGRAMM

(gültig ab 01.07.2026)

| MONTAG                                                                                                                 |                                                                                                                    | DIENSTAG                                                                                                                                                                            |                                                                                                                      | MITTWOCH                                                                                                                                                                           |                                                                                                                     | DONNERSTAG                                                                                                                                                                                               |                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GYM 1                                                                                                                  | GYM 2                                                                                                              | GYM 1                                                                                                                                                                               | GYM 2                                                                                                                | GYM 1                                                                                                                                                                              | GYM 2                                                                                                               | GYM 1                                                                                                                                                                                                    | GYM 2                                                                                                        |
| 09.30<br>10.15  RÜCKENFIT             |                                                                                                                    | 09.00 REHA SPORT<br>09.45 (MIT VERORDNUNG)                                                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    | 08.35<br>09.20  CYCLING          | 09.30   PHYSIO<br>10.15 TRAINING   |                                                                                                              |
| 10.30<br>11.15  MOBILITY &<br>STRETCH |                                                                                                                    | 09.55<br>10.40  RÜCKENFIT                                                                          |                                                                                                                      | 09.30<br>10.15  BBP                                                                             |                                                                                                                     | 10.30   PILATES &<br>11.15 STRETCH |                                                                                                              |
| 11.30 REHA SPORT<br>12.15 (MIT VERORDNUNG)                                                                             |                                                                                                                    | 10.50<br>11.50  YOGA                                                                               |                                                                                                                      | 10.30 REHA SPORT<br>11.15 (MIT VERORDNUNG)                                                                                                                                         |                                                                                                                     | 11.30 REHA SPORT<br>12.15 (MIT VERORDNUNG)                                                                                                                                                               |                                                                                                              |
| 15.00 REHA SPORT<br>15.45 (MIT VERORDNUNG)                                                                             |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                      | 14.45   YOGA |                                                                                                                     | 15.00 REHA SPORT<br>15.45 (MIT VERORDNUNG)                                                                                                                                                               |                                                                                                              |
| 15.55  BODYSTYLING                    |                                                                                                                    | 15.55   RÜCKENFIT |                                                                                                                      | 15.55<br>16.40  PILATES                                                                         |                                                                                                                     | 15.55  YOGA                                                                                                           |                                                                                                              |
| 17.00<br>17.25  BAUCH PUR             | 16.45<br>17.30  CYCLING           | 16.45<br>17.30  BBP                                                                                |                                                                                                                      | 16.45<br>17.30  BBP                                                                             | 16.45<br>17.30  CYCLING          | 17.00  BODYSTYLING                                                                                                    |                                                                                                              |
| 17.35<br>18.20  BODY<br>WORKOUT       | 17.35<br>18.20  CYCLING           | 17.40<br>18.25  BODYSTYLING                                                                        | 17.40<br>18.25  CYCLING           | 17.35<br>18.20  MUSCLE FIRE                                                                     | 17.35<br>18.20  PARTY<br>CYCLING | 17.50<br>18.35  RÜCKENFIT                                                                                             | 17.50<br>18.35  CYCLING   |
| 18.30<br>19.15  BBP                 | 18.30<br>19.15  ROAD<br>CYCLING | 18.35<br>19.20  TABATA                                                                           | 18.35<br>19.20  PARTY<br>CYCLING | 18.25<br>19.10  PHYSIO FIT<br>RÜCKEN                                                           |                                                                                                                     | 18.40<br>19.25  BODYTONING                                                                                          | 18.40<br>19.25  CYCLING |
| 19.25<br>20.10  ZUMBA               |                                                                                                                    | 19.30<br>20.15  ZUMBA                                                                            | 19.30<br>20.15  CYCLING         | 19.15<br>20.00  ZUMBA                                                                         |                                                                                                                     | 19.30<br>20.15  MUSCLE FIRE                                                                                         |                                                                                                              |
| 20.20<br>21.20  YOGA FLOW<br>BASICS |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                      | 20.10<br>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](http://www.davidfitness.de)

**DAVID  
FITNESS**

# KURSPROGRAMM

(gültig ab 01.07.2026)

| FREITAG                                                                                                                                                                                      |       | SAMSTAG                                                                                                                                                                                    |                                                                                                             | SONNTAG                                                                                                        |                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GYM 1                                                                                                                                                                                        | GYM 2 | GYM 1                                                                                                                                                                                      | GYM 2                                                                                                       | GYM 1                                                                                                          | GYM 2                                                                                                      |
| 08.30<br>09.20  PILATES                                                                                     |       |                                                                                                                                                                                            | 09.10<br>09.55  CYCLING   | 09.15<br>10.10  PILATES     | 09.15<br>10.00  CYCLING |
| 09.30<br>10.20  MUSCLE FIRE                                                                                 |       | 10.05<br>10.55  MUSCLE FIRE                                                                               |                                                                                                             | 10.15<br>11.00  RÜCKENFIT   | 10.15<br>11.00  CYCLING |
| 10.30<br>11.15  ZUMBA                                                                                       |       | 11.05<br>11.55  ZUMBA                                                                                     |                                                                                                             | 11.10<br>11.55  BBP         |                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                              |       | 12.05<br>12.50 REHA SPORT<br>(MIT VERORDNUNG)                                                                                                                                              |                                                                                                             | 12.00<br>12.45  ZUMBA       |                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                              |       | 13.00<br>13.45 REHA SPORT<br>(MIT VERORDNUNG)                                                                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                            |
| 14.30<br>15.15 REHA SPORT<br>(MIT VERORDNUNG)                                                                                                                                                |       | 14.00<br>14.45  PILATES  |                                                                                                             | 14.45<br>15.30  MUSCLE FIRE |                                                                                                            |
| 15.30<br>16.20  RÜCKENFIT  |       | 15.00<br>15.45  BODYTONING                                                                                |                                                                                                             | 15.40<br>16.25  RÜCKENFIT   |                                                                                                            |
| 16.25<br>17.10  MUSCLE FIRE                                                                               |       |                                                                                                                                                                                            | 16:00<br>16.45  CYCLING | 16.30<br>18.00  YOGA      |                                                                                                            |
| 17.20<br>18.20  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](http://www.davidfitness.de)

**SPECIALS**

**AQUA-ZUMBA  
IM ROSENBAD**


**AQUA-JOGGING  
IM OPELBAD**


**DAVID  
FITNESS**