KURSPROGRAMM

(gültig ab 01.11.2026)

MONTAG

GYM 1

09.30 – 10.15	RÜCKENFIT
10.30 – 11.15	MOBILITY & STRETCH
11.30 – 12.15	REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)
15.00 – 15.45	REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)
15.55 – 16.40	BODYSTYLING
17.00 – 17.25	BAUCH PUR
17.35 – 18.20	BODY WORKOUT
18.30 – 19.15	BBP
19.25 – 20.10	ZUMBA
20.20 – 21.20	YOGA FLOW BASICS

GYM 2

16.45 – 17.30	CYCLING
17.35 – 18.20	CYCLING
18.30 – 19.15	ROAD CYCLING

DIENSTAG

GYM 1

09.00 – 09.45	REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)
09.55 – 10.40	RÜCKENFIT
10.50 – 11.50	YOGA
15.55 – 16.40	RÜCKENFIT (i)
16.45 – 17.30	BBP
17.40 – 18.25	BODYSTYLING
18.35 – 19.20	TABATA
19.30 – 20.15	ZUMBA

GYM 2

17.40 – 18.25	CYCLING
18.35 – 19.20	PARTY CYCLING
19.30 – 20.15	CYCLING

MITTWOCH

GYM 1

09.30 – 10.15	BBP
10.30 – 11.15	REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)
14.45 – 15.45	YOGA (i)
15.55 – 16.40	PILATES
16.45 – 17.30	BBP
17.35 – 18.20	MUSCLE FIRE
18.25 – 19.10	PHYSIO FIT RÜCKEN
19.15 – 20.00	ZUMBA
20.10 – 21.20	YIN YOGA

GYM 2

08.35 – 09.20	CYCLING
16.45 – 17.30	CYCLING
17.35 – 18.20	PARTY CYCLING

DONNERSTAG

GYM 1

09.30 – 10.15	PHYSIO TRAINING (i)
10.30 – 11.15	PILATES & STRETCH (i)
11.30 – 12.15	REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)
15:00 – 15.45	REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)
15:55 – 16.50	YOGA
17.00 – 17.45	BODYSTYLING
17.50 – 18.35	RÜCKENFIT
18.40 – 19.25	BODYTONING
19.30 – 20.15	MUSCLE FIRE

GYM 2

17.50 – 18.35	CYCLING
18.40 – 19.25	CYCLING

(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

DAVID FITNESS

KURSPROGRAMM

(gültig ab 01.11.2026)

FREITAG

GYM 1	GYM 2
08.30 09.20 PILATES	
09.30 10.20 MUSCLE FIRE	
10.30 11.15 ZUMBA	
14.30 15.15 REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)	
15.30 16.20 RÜCKENFIT ⓘ	
16.25 17.10 MUSCLE FIRE	
17.20 18.20 YOGA	

SAMSTAG

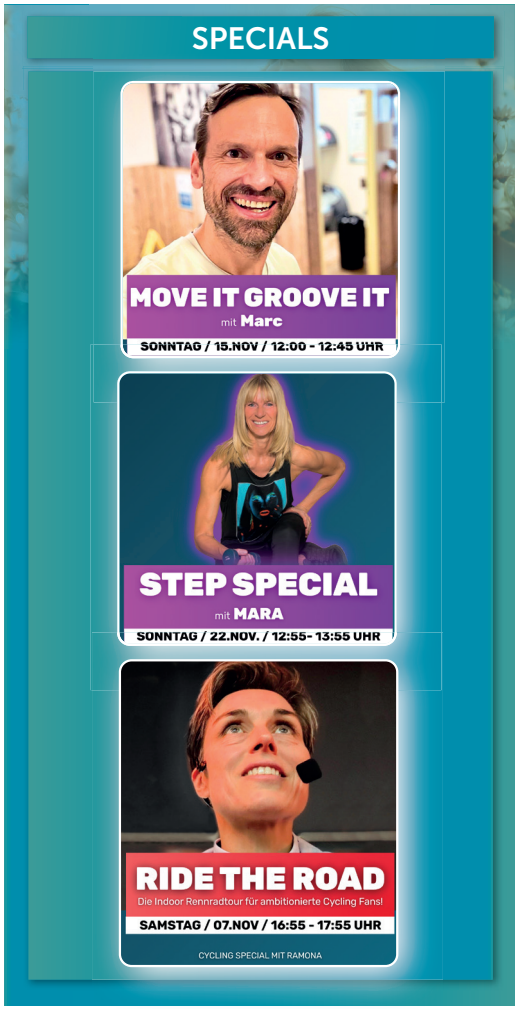
GYM 1	GYM 2
	09.10 09.55 CYCLING
10.05 10.55 MUSCLE FIRE	
11.05 11.55 ZUMBA	
12.05 12.50 REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)	
13.00 13.45 REHA SPORT (MIT VERORDNUNG)	
14.00 14.45 PILATES ⓘ	
15.00 15.45 BODYTONING	
	16:00 16.45 CYCLING
17.00 18.15 YIN YOGA ★	

SONNTAG

GYM 1	GYM 2
09.15 10.10 PILATES	**09.15** 10.00 CYCLING
10.15 11.00 RÜCKENFIT	**10.15** 11.00 CYCLING
11.10 11.55 BBP	
12.00 12.45 ZUMBA	
14.45 15.30 MUSCLE FIRE	
15.40 16.25 RÜCKENFIT	
16.30 18.00 YOGA	

ⓘ Auch für WGS Mitglieder ★ Winterspecial

SPECIALS



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