



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:45 - 9:30	Aqua-Fit DRA	HWS- Arm (S)		LWS-Beingruppe		
9:30 - 10:15	Aqua-Fit DRA	LWS		WS- Gruppe (L)	Sunshine- Atemwahrnehmung 2	Sunshine-Wahrnehmung und Iso
10:30 - 11:15	WS- Gruppe	WS- Gruppe (L)		HWS-Armgruppe	Sunshine Schmerzgruppe	
11:30 - 12:15	Sunshine Wahrnehmung	Sunshine Wahrnehmung		Sunshine Wahrnehmung		
15:00 - 15:45	Atemtherapie und Lungensport	Atemtherapie und Atemwahrnehmung		LWS Sunshine		
16:00 - 16:45	HWS-LWS Gruppe	Sunshine Wahrnehmung	Kinder Rücken - u. Atem-Fit	Atemtherapie und Atemwahrnehmung 1		
17:00 - 17:45	Firmenfitness	Rückenfit		Atemtherapie und Atemwahrnehmung 2		
17:30 - 18:15	Diabetisgruppe Ausdauer					
18:15 - 19:00	Ausdauergruppe FWG Lungensport 2	Aquafit DRA		Rückenfit Sunshinewahrnehmung1		
19:15 - 20:00	WS- Gruppe (L)	WS- Gruppe (L)				
19:00 - 19:45				Sunshine-Isometrie2		
20:00 - 20:45		Rückengruppe(L)				