



GWE-Online-Sport

2026 Zuhause am Ball!

KW 34

MO 17. Aug.	DI 18. Aug.	MI 19. Aug.	DO 20. Aug.	FR 21. Aug.	SA 22. Aug.	SO 23. Aug.
19:00-20:30 Uhr Dein Yoga Duo für Kraft & Beweglichkeit mit Julia & Stefan im Wechsel Live aus dem Spiegelsaal	18:30-19:15 Uhr Mobility & Stretch mit Manuela Vertretung Ute keine Übertragung		19:00 -20:30 Uhr Reconnect Yoga Übung, Atmung und Meditation mit Julia M. Live aus dem Spiegelsaal	8:30-10 Uhr Morning Yoga für Jung & Alt mit Stefan Live aus dem Spiegelsaal		11:00 -12:30 Uhr Yin Yoga mit Johanna Live aus dem Spiegelsaal
	19:30-20:15 Uhr Body-Workout mit Manuela keine Übertragung Vertretung Ute					