

GWE-Online-Sport



2026 Zuhause am Ball!

KW 42

MO 12. Okt.	DI 13. Okt.	MI 14. Okt.	DO 15. Okt.	FR 16. Okt.	SA 17. Okt.	SO 18. Okt.
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 Live aus dem Spiegelsaal		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 Live aus dem Spiegelsaal					