



# GWE-Online-Sport

2025 Zuhause am Ball!

KW 48

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
24. Nov.	25. Nov.	26. Nov.	27. Nov.	28. Nov.	29. Nov.	30. Nov.
19:00-20:30 Uhr <b>Hatha Yoga</b> mit Alina <b>Live aus dem Spiegelsaal</b>	18:30-19:15 Uhr <b>Mobility &amp; Stretch</b> mit Manuela <b>Live aus dem Spiegelsaal</b>		19:00 -20:30 Uhr <b>Reconnect Yoga</b> Übung, Atmung und Meditation auf dem Stuhl oder Matte mit Julia M. <b>Live aus dem Spiegelsaal</b>			11:00 -12:30 Uhr <b>Yin Yoga</b> mit Alina
	19:30-20:15 Uhr <b>Body-Workout</b> mit Manuela <b>Live aus dem Spiegelsaal</b>					