



# GWE-Online-Sport

2025 Zuhause am Ball!

KW 49

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1. Dez.	2. Dez.	3. Dez.	4. Dez.	5. Dez.	6. Dez.	7. Dez.
19:00-20:30 Uhr	18:30-19:15 Uhr		19:00 -20:30 Uhr			11:00 -12:30 Uhr
Hatha Yoga mit Alina Live aus dem Spiegelsaal	Mobility & Stretch mit Manuela Live aus dem Spiegelsaal		Reconnect Yoga Übung, Atmung und Meditation auf dem Stuhl oder Matte mit Julia M. Live aus dem Spiegelsaal			Yin Yoga mit Vivian
	19:30-20:15 Uhr					
	Body-Workout mit Manuela Live aus dem Spiegelsaal					