GWE-Online-Sport

2026 Zuhause am Ball!

KW 41

MO 5. Okt.	DI 6. Okt.	MI 7. Okt.	DO 8. Okt.	FR 9. Okt.	SA 10. Okt.	SO 11. Okt.
19:00-20:30 Uhr	18:30-19:15 Uhr		19:00 -20:30 Uhr	8:30-10 Uhr		11:00 -12:30 Uhr
Dein Yoga Duo für Kraft & Beweglichkeit mit Julia & Stefan im Wechsel Live aus dem Spiegelsaal	**Mobility & Stretch** mit Manuela Live aus dem Spiegelsaal		**Reconnect Yoga** Übung, Atmung und Meditation mit Julia M. Live aus dem Spiegelsaal	**Morning Yoga für Jung & Alt** mit Stefan Live aus dem Spiegelsaal		**Yin Yoga** mit Johanna Live aus dem Spiegelsaal
	19:30-20:15 Uhr					
	Body-Workout mit Manuela Live aus dem Spiegelsaal					