

GWE-Online-Sport



2026 Zuhause am Ball!

KW 16

MO 13. Apr.	DI 14. Apr.	MI 15. Apr.	DO 16. Apr.	FR 17. Apr.	SA 18. Apr.	SO 19. Apr.
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					