

# GWE-Online-Sport



2026 Zuhause am Ball!

KW 17

MO 20. Apr.	DI 21. Apr.	MI 22. Apr.	DO 23. Apr.	FR 24. Apr.	SA 25. Apr.	SO 26. Apr.
19:00-20:30 Uhr <b>Dein Yoga Duo für Kraft &amp; Beweglichkeit</b> mit Julia & Stefan im Wechsel  Live aus dem Spiegelsaal	18:30-19:15 Uhr <b>Mobility &amp; Stretch</b> mit Manuela  Live aus dem Spiegelsaal		19:00 -20:30 Uhr <b>Reconnect Yoga</b> Übung, Atmung und Meditation mit Julia M.  Live aus dem Spiegelsaal	8:30-10 Uhr <b>Morning Yoga für Jung &amp; Alt</b> mit Stefan  Live aus dem Spiegelsaal		11:00 -12:30 Uhr <b>Yin Yoga</b> mit Johanna  Live aus dem Spiegelsaal
	19:30-20:15 Uhr <b>Body-Workout</b> mit Manuela  Live aus dem Spiegelsaal					