



GWE-Online-Sport

2026 Zuhause am Ball!

KW 29

MO 13. Jul.	DI 14. Jul.	MI 15. Jul.	DO 16. Jul.	FR 17. Jul.	SA 18. Jul.	SO 19. Jul.
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	Mobility & Stretch mit Manuela		Reconnect Yoga Übung, Atmung und Meditation mit Julia M.	Morning Yoga für Jung & Alt mit Stefan		Yin Yoga mit Johanna
Live aus dem Spiegelsaal	Live aus dem Spiegelsaal		Live aus dem Spiegelsaal	Live aus dem Spiegelsaal		Live aus dem Spiegelsaal
	19:30-20:15 Uhr					
	Body-Workout mit Manuela					
	Live aus dem Spiegelsaal					