



GWE-Online-Sport

2026 Zuhause am Ball!

KW 30

MO 20. Jul.	DI 21. Jul.	MI 22. Jul.	DO 23. Jul.	FR 24. Jul.	SA 25. Jul.	SO 26. 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 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					