GWE-Online-Sport

2026 Zuhause am Ball!

KW 49

MO 30. Nov.	DI 1. Dez.	MI 2. Dez.	DO 3. Dez.	FR 4. Dez.	SA 5. Dez.	SO 6. Dez.
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					