



GWE-Online-Sport

2026 Zuhause am Ball!

KW 2

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
5. Jan.	6. Jan.	7. Jan.	8. Jan.	9. Jan.	10. Jan.	11. Jan.
19:00-20:30 Uhr Hatha Yoga mit Alina 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 auf dem Stuhl oder Matte mit Julia M. Live aus dem Spiegelsaal			11:00 -12:30 Uhr Yin Yoga NEU!!! mit Johanna Live aus dem Spiegelsaal
	19:30-20:15 Uhr Body-Workout mit Manuela Live aus dem Spiegelsaal					