



GWE-Online-Sport

2026 Zuhause am Ball!

KW 3

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
12. Jan.	13. Jan.	14. Jan.	15. Jan.	16. Jan.	17. Jan.	18. Jan.
19:00-20:30 Uhr	18:30-19:15 Uhr		19:00 -20:30 Uhr			11:00 -12:30 Uhr
Hatha Yoga mit Alina Live aus dem Spiegelsaal	Mobility & Stretch mit Manuela Live aus dem Spiegelsaal		Reconnect Yoga Übung, Atmung und Meditation auf dem Stuhl oder Matte mit Julia M. Live aus dem Spiegelsaal			Yin Yoga NEU!!! mit Johanna Live aus dem Spiegelsaal
	19:30-20:15 Uhr					
	Body-Workout mit Manuela Live aus dem Spiegelsaal					