



GWE-Online-Sport

2026 Zuhause am Ball!

KW 10

MO 2. Mrz.	DI 3. Mrz.	MI 4. Mrz.	DO 5. Mrz.	FR 6. Mrz.	SA 7. Mrz.	SO 8. Mrz.
19:00-20:30 Uhr Dein Yoga Duo für Kraft & Beweglichkeit mit Julia & Stefan im Wechsel 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 mit Julia M. Live aus dem Spiegelsaal	8:30-10 Uhr NEU!! Morning Yoga für Jung & Alt mit Stefan Live aus dem Spiegelsaal		11:00 -12:30 Uhr Yin Yoga mit Johanna Live aus dem Spiegelsaal
	19:30-20:15 Uhr Body-Workout mit Manuela Live aus dem Spiegelsaal					