



Sendeplan

www.telegym.de

Datum	 28.06. - 22.08.2021	 28.06. - 22.08.2021	 23.08. - 17.10.2021	 23.08. - 17.10.2021
Uhrzeit	7.20 – 7.35 Uhr	8.40 – 8.55 Uhr ab dem 20.07.21: 08.45 Uhr!!	7.20 – 7.35 Uhr	8.40 – 8.55 Uhr siehe Videotext ab 390
Montag	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35
Dienstag	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Zen Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski TELE-GYM 21	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32
Mittwoch	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Nordic Walking mit Peter Schlickerrieder TELE-GYM 28	Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26
Donnerstag	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42
Freitag	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Integrales Qi Gong mit AW Friedrich & Eva Rehle TELE-GYM 22
Samstag	7.30 Uhr Relax Entspannungstraining mit Ute St.Jean TELE-GYM 13+14	8.45 Uhr Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	7.30 Uhr Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	8.45 Uhr Nordic Walking mit Peter Schlickerrieder TELE-GYM 28
Sonntag	7.30 Uhr Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Kein TELE-GYM	7.30 Uhr Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	kein TELE-GYM



Sendeplan

www.telegym.de

Datum			
Uhrzeit	8.00-8.15 Uhr	13.00 – 13.15 Uhr	13.15 – 13.30 Uhr
Montag	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Integrales Qi Gong mit AW Friedrich & Eva Rehle TELE-GYM 22
Dienstag	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Relax Entspannungstraining mit Ute St.Jean TELE-GYM 13+14
Mittwoch	Aktiv in den Tag TELE-GYM 24	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25
Donnerstag	Zen Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski TELE-GYM 21	Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23
Freitag	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Stretching mit Jack Campbell TELE-GYM 3+4
Samstag	Nordic Walking mit Peter Schlickerrieder TELE-GYM 28	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM
Sonntag	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM