






# Sendeplan

[www.telegym.de](http://www.telegym.de)

Datum	 30.07.-23.09.2018	 30.07.-23.09.2018	
<b>Uhrzeit</b>	<b>7.20 – 7.35 Uhr</b>	<b>8.30 – 8.45 Uhr</b>	<b>8.00-8.15 Uhr</b>
<b>Montag</b>	Traumfigur Schlank fit und gesund mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32
<b>Dienstag</b>	ZEN Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski TELE-GYM 21	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Traumfigur Schlank fit und gesund mit Nina Winkler TELE-GYM 36
<b>Mittwoch</b>	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt & Claudia Schlienz TELE-GYM 26	Stretching mit Jack Campbell TELE-GYM 4	Aktiv in den Tag mit Kati, Isabella, Sonja und Tom TELE-GYM 24
<b>Donnerstag</b>	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	ZEN Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski TELE-GYM 21
<b>Freitag</b>	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37
<b>Samstag</b>	<b>7.30 Uhr</b> Fit – auch ohne Sport mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	<b>8.45 Uhr</b> Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	Nordic Walking mit Peter Schlickerieder TELE-GYM 28
<b>Sonntag</b>	<b>7.30 Uhr</b> Gesund & schön - funkt. Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	kein TELE-GYM	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35