

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

**TELE-  
GYM**

# DVDs, Bücher, Audio-CDs für Fitness & Gesundheit



TELE-GYM die beliebte Serie des

**BR** BAYERISCHES  
FERNSEHEN

**PSF** Film + Video GmbH

# Inhalt

S. 6-9 Kräftigung

S. 10-11 Fitness

S. 12-15 Beweglichkeit

S. 16-17 Gut für den Rücken

S. 18-20 Spar-Sets

S. 21 Pilates

S. 22-26 Fit im Alter

S. 27-29 Körper & Seele in Balance


S. 30-31 Beckenboden

S. 32-34 TELE-GYM Klassiker

Diese Symbole helfen Ihnen  
bei der Suche im Katalog:

 neue Titel in diesem Katalog

 DVD enthält alle Trainingseinheiten zur beliebten  
TV-Serie des Bayerischen Fernsehens

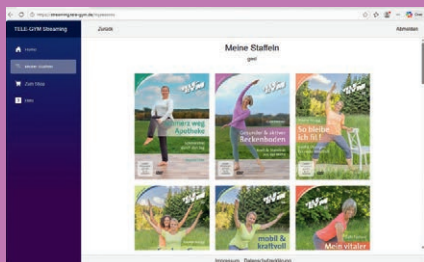
 auch für die Generation 60 Plus geeignet

Bestellung und persönliche Beratung:  
Telefon 08158 - 99 54 99

# TELE- GYM

## jetzt noch flexibler genießen!

Ab sofort sind alle TELE-GYM Staffeln nicht nur auf DVD, sondern auch auf USB-Stick sowie als Streaming-Version erhältlich. So können Sie selbst entscheiden, wie Sie Ihr Training am liebsten nutzen möchten. Alle drei Varianten sind direkt in unserem Onlineshop verfügbar.



Streaming Portal  
QR-Code scannen

**Besonders komfortabel:** Beim Streaming-Angebot erwerben Sie Ihre Wunsch-Staffel einmalig und erhalten anschließend dauerhaft Zugriff über Ihr persönliches Online-Portal. Trainieren Sie jederzeit und so oft Sie möchten – ganz ohne Abo und ohne Folgekosten.

Bewegung war noch nie so flexibel.  
TELE-GYM – Ihr Training. Ihre Wahl.

# Neuheiten



NEU 60+

## TELE-GYM 57 Gesunder & aktiver Beckenboden mit Gabi Fastner Kraft & Stabilität aus der Mitte

DVD ca. 94 Min. • Artikel-Nr. 01174  
€ 19,90

Der Beckenboden ist eine unserer wichtigsten Muskelgruppen – und doch schenken wir ihm oft erst Beachtung, wenn Probleme auftreten. Bewegungsmangel, langes Sitzen, Fehlhaltungen, Schwangerschaft oder Operationen können dazu führen, dass diese tief liegende Muskulatur an Kraft verliert. Die Folgen spüren sowohl Frauen als auch Männer: Rückenschmerzen, Blasen- oder Darmbeschwerden, ein instabiles Körpergefühl oder eine veränderte Haltung.

Doch die gute Nachricht ist: Auch der Beckenboden lässt sich trainieren! Fitness-Profi Gabi Fastner zeigt in diesem Programm, wie Sie Ihren Beckenboden gezielt kräftigen, entspannen und bewusst wahrnehmen können. Mit sanften Übungen, bewusster Atmung und Elementen aus dem Pilates entsteht ein Training, das Kraft, Elastizität und Reaktionsfähigkeit gleichermaßen fördert. Schon wenige Minuten regelmäßiges Training können einen großen Unterschied machen: Sie spüren mehr Stabilität, eine aufrechtere Haltung und ein neues Körperbewusstsein.

Investieren Sie täglich ein paar Minuten – für einen gesunden, kraftvollen und entspannten Beckenboden.

### Inhalt:

Einleitung – Beckenboden aktivieren – Beckenboden kräftigen – Pilates für den Beckenboden – Haltung & Beckenboden entlasten – Beckenboden entspannen – Harmonie im Körperzentrum – Übungen für den Alltag – Kleine Übungen mit großer Wirkung



# Neue Impulse für Ihre Gesundheit – mit zwei neuen wirkungsvollen Programmen



NEU 60+

## TELE-GYM 58 Schmerz weg Apotheke mit Yvonne Otto Schmerzfrei durch den Tag

DVD ca. 100 Min. • Artikel-Nr. 01175  
€ 19,90

Schmerzen in Nacken, Rücken oder Gelenken gehören für viele Menschen zum Alltag. Häufig entstehen sie durch Bewegungsmangel, langes Sitzen oder einseitige Belastungen im Beruf und Haushalt. Um die Beschwerden zu vermeiden, nimmt der Körper Schonhaltungen ein – doch diese führen langfristig zu weiteren Verspannungen und Fehlhaltungen.

Gezielte Bewegungen und ein ausgewogener Mix aus funktionellen Übungen, Stretching und Mobilisationstraining durchbrechen diesen Kreislauf. Das Training unterstützt den Körper dabei, wieder in seine natürliche Balance zu finden und Beweglichkeit zurückzugewinnen. Für jede Körperregion werden passende Übungen vorgestellt – anschaulich erklärt und leicht nachvollziehbar. Ergänzend stehen SOS-Kurzprogramme zur Verfügung, die bei akuten Beschwerden schnelle Linderung ermöglichen und der Entstehung von Schmerzen wirksam vorbeugen.

### Inhalt:

- Gebrauchsanleitung und Warm up
- Umfassende Übungsfolgen für:  
Kopfschmerzen, Kiefergelenk, Nacken, Schulter, oberer Rücken, unterer Rücken, Ellbogen, Daumen & Hände, Hüfte, Knie, Füße
- Ergänzt durch SOS-Programme für:  
Kopf, Kiefer, Nacken, oberer Rücken, unterer Rücken und Knie



# Kräftigung

Muskelkraft ist in jedem Alter wichtig und kann unsere Fitness und Gesundheit nachhaltig verbessern



## TELE-GYM 54 mobil & kraftvoll mit Yvonne Haugg Bewegungsfluss für mehr Energie

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 011171 • € 19,90

Das sanft fordernde Ganzkörperprogramm geht auf unsere unterschiedlichen Körperprobleme wie z.B. Nacken-, Rücken-, und Hüftschmerzen ein. Der Bewegungsfluss, der uns durch alle Einheiten trägt, hilft die Beweglichkeit von Sehnen und Gelenken zu fördern, die Fettverbrennung wird sanft aktiviert und

wir kräftigen die Muskulatur. **Inhalt:** Entspannter Nacken – BWS mobilisieren – LWS Unterer Rücken – Hüfte Happy Hips – Knie & Füße – Energie – Power Dich aus! – Relax >> auch im Sparset Seite 20



## TELE-GYM 38 Fit fürs Leben 40 Plus mit Andy Fumolo

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 011155 • € 19,90

Das Rundum Programm für einen gesunden und fitten Körper mit Publikumsliebbling Andy Fumolo – von Kopf bis Fuß für jeden Tag! **Inhalt:** Übungen für eine aufrechte Haltung – Übungen für den Büroalltag – Allround-

Programm für den ganzen Körper – Dehnungsübungen für verspannte Muskeln – Mehr Beweglichkeit für die Gelenke – Beweglichkeit für die Wirbelsäule – Herz-Kreislauf-Training – Muskeltraining und Straffung

>> auch im Sparset Seite 20



## TELE-GYM 36 Traumfigur! Bauch-Beine-Po Training mit Nina Winkler

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 011153 • € 19,90

In acht intensiven Trainingseinheiten werden nicht nur die Muskeln trainiert, sondern gleichzeitig auch der Stoffwechsel und somit die Fettverbrennung angeheizt. Dabei schmelzen die Pölsterchen und Bauch, Beine und Po

werden intensiv in Form gebracht. **Inhalt:** Haltung – Tiefenmuskulatur – Beine – Po – Bauch – Beine und Po – Bauch und Rücken – Bauch Beine Po intensiv



## TELE-GYM 44 Bodystyling mit Brasil mit Gabi Fastner Das gesundheitsorientierte Figurtraining

DVD 65 Min. • Artikel-Nr. 01161 • € 17,90

Das Training belebt den Organismus, sorgt für mehr Fitness, stärkt die Muskulatur rund um die Wirbelsäule, verbessert die Haltung und strafft das Bindegewebe. Außerdem verbessern Sie Körperwahrnehmung und Koordination. Das besondere Extra: Arme und Schultern werden schön modelliert und definiert – so ist endlich Schluss mit dem Winke-Arm! Inhalt: Einleitung und Handhabung der Brasil (5 Min.) – Gesamtprogramm (50 Min.) – Kurzprogramme: Cardio Brasil®, Kräftigung, Balance & Kraft, Entspannung – Bonus: Bürogymnastik (5 Min.)

**TOGU Brasil®** Artikel-Nr. 03013 • € 28,90



**SET: DVD TELE-GYM 44 und TOGU Brasil®**

Artikel-Nr. 31114 Set nur € 36,90 (statt € 46,80 bei Einzelbestellung)



## TELE-GYM 40 gesund & schön funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner

DVD 116 Min. • Artikel-Nr. 01157 • € 19,90

**Intelligent trainieren statt auspowern!**  
Dieses kurzweilige, effektive Gesundheits- und Figurtraining ist abwechslungsreich, schult alle Sinne und sorgt dafür, dass Sie reaktionsschnell und wach bleiben. 15 Minuten täglich reichen

vollkommen aus! Inhalt: Körpermitte – Anti Aging Programm – Stabilität – Sensomotorik – Kraft und Ausdauer – Gesäß- und Beinkräftigung – Rückenmuskulatur – Tiefenmuskulatur



## 50 Workouts Morgengymnastik Buch von Gabi Fastner

Buch 144 S. • Artikel-Nr. 02313 • € 12,00

Frühsport hebt die Stimmung, liefert mehr Energie für den Tag und kurbelt die Fettverbrennung richtig an! Die 50 Übungsreihen motivieren selbst schlecht gelaunte Morgenmuffel. Ob entspannte Dehnungen, leichte Gymnastik, sanftes Yoga oder auspowernde Cardioeinheiten – für jede Stimmung und jedes Fitnesslevel findet sich das passende Workout.



## Buch und DVD im Sparset! Morgengymnastik mit Gabi Fastner

Artikel-Nr. 40001 • im Set nur 22,90 €  
(statt 31,90 € bei Einzelbestellung)

**NEU**

## Bauch Total

3er DVD-Set von Gabriela Höper

3 DVDs 336 Min. • Artikel-Nr. 04883  
€ 19,99

Sind Sie bereit für eine Veränderung Ihrer Körpermitte. Gabriela Höper führt Schritt für Schritt durch ein sehr wirkungsvolles Bauchtraining, das sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen gerecht wird und richtig viel Spaß macht! Sie werden eine gesteigerte Ausdauer und Kraft in der gesamten Körpermitte erleben!

**NEU**

## 50 Workouts gegen Bauchfett

Buch von Gabi Fastner

Buch 144 S. • Artikel-Nr. 02316 • € 12,00

Egal ob jung oder alt, dick oder dünn – von Bauchfett kann jeder Mensch betroffen sein. Im neuesten Band der erfolgreichen 50-Workouts-Reihe zeigt Gabi Fastner, wie man das ungeliebte Fett einfach und effektiv loswerden kann. Ob Einsteiger\*in oder Trainingsprofi – für jedes Fitnesslevel finden sich die passenden Übungen, um die Bauchmuskulatur optimal zu stärken, die Gewichtsabnahme zu unterstützen und damit das Bauchfett wirkungsvoll zu reduzieren und die Gesundheit langfristig zu verbessern.

## TheraBand Übungsband 2,50 m

Das Original in optimaler Trainingslänge  
jetzt neu mit praktischer Türanker-Tasche!

Bestell-Nr. 03005 gelb – leicht  
Bestell-Nr. 03006 rot – mittel  
Bestell-Nr. 03007 grün – stark  
Je € 16,95

**NEU****60+**

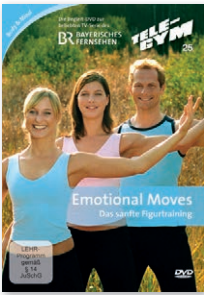
## Kraft und Stabilität bis ins hohe Alter

Buch von Peter Poekch

Buch 160 S. • Artikel-Nr. 02063 • € 20,00

Muskeln sind einer der entscheidenden Longevity-Faktoren. Wer dem altersbedingten Abbau von Muskelmasse nicht durch Krafttraining vorbeugt, riskiert ein erhöhtes Sturzrisiko und zunehmende Gebrechlichkeit. Aber um fit, kräftig und schmerzfrei zu sein, müssen keine schweren Gewichte im Fitnessstudio gestemmt werden. Muskelkraft, Stabilität und Koordination können in jedem Alter einfach zu Hause trainiert werden.

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



## TELE-GYM 25 Emotional Moves

mit Isabella Pelzer, Lil Rösch  
und Franz Öttl

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 01142 • € 19,90

Ballett-Elemente für die Haltung, Bodystyling für straffe Muskeln, Rückenschule gegen Verspannungen, Yoga für mehr Beweglichkeit und Tai Chi für seelische Ausgeglichenheit.

Die sanften und dabei doch sehr effektiven Übungen sind sowohl für Einsteiger als auch für Trainierte geeignet.

Inhalt: Je 2 Folgen für Beine & Po – Bauch & Rücken – Arme, Schultern, Nacken – Brust & Rücken >> auch im 4er-Sparset Seite 19

## Die Musik zur DVD

Doppel-CD 108 Min. • Artikel-Nr. 03042 • € 19,90



## TELE-GYM 30 Skigymnastik – Fit in den Winter

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 01147 • € 19,90

Bringen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung und bereiten Sie sich nebenbei optimal auf die Wintersportsaison vor. Sie trainieren Ihre Kraft und Kraftausdauer, Ihre Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit und verbessern Ihren Gleichgewichts-

sinn. So machen Sie sich fit für den Winter und senken das Risiko, sich zu verletzen.



## TELE-GYM 28 Nordic Walking mit Peter Schlickerieder

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 01145 • € 16,90

Die besten Übungen für's Wohnzimmer! Mit Hilfe der Stöcke kräftigen Sie Rücken, Arme, Bauch, Beine und Po. Sie trainieren Ihre Ausdauer, schulen den Gleichgewichtssinn und die Kreuzkoordination. Natürlich

können alle Übungen auch ohne Stöcke ausgeführt werden.

Inhalt: Kreuzkoordination – Bauch Beine Po – Rücken fit – Beine fit – Bauch fit – Po fit – Balance – Ganzkörperkräftigung

# Fitness

Aktiv sein und gesund bleiben –  
bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag



## TELE-GYM 52 Jeden-Tag-Fitness

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 01169 • € 19,90

Für diese DVD haben wir acht knapp viertelstündige Bewegungseinheiten zusammengestellt, mit denen Sie aktiv & gesund werden und vor allem auch bleiben – vom Kopf bis zu den Zehenspitzen.

**Inhalt:** Aufrechte Haltung – Beckenbodentraining – Erfrischendes Faszientraining – Dynamisches Faszientraining – Vital-Training für Körper & Geist – Stretching für Arme, Handgelenke & Hände – Schmerzfreie Knie – Stabiler Rücken

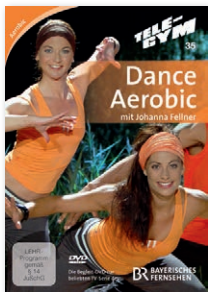


## TELE-GYM 24 Aktiv in den Tag mit Katharina, Isabella, Sonja und Tom

DVD 112 Min. • Artikel-Nr. 01141 • € 16,90

Nehmen Sie sich jeden Morgen eine Viertelstunde Zeit: Beginnen Sie Ihren Tag aktiv, tanken Sie Energie und trainieren Sie Ihren ganzen Körper! Die acht 15-minütigen Übungsfolgen sind gleich aufgebaut: Nach

einer sanften Mobilisierungs- und Aufwärmphase werden Oberkörper und Beine gekräftigt. Im Ausdauerteil bringen Sie Herz und Kreislauf in Schwung und trainieren Ihre Koordinationsfähigkeit. Zum Abschluss dehnen Sie die beanspruchte Muskulatur.



## TELE-GYM 35 Dance Aerobic mit Johanna Fellner

DVD 130 Min. • Artikel-Nr. 01152 • € 19,90

Langeweile kommt bei dem mitreißenden Dance-Training mit Johanna Fellner nie auf. Die acht 15-minütigen Choreografien haben unterschiedliche Schwierigkeitsstufen und Stilrichtungen. Erleben Sie, wie Sie Ihre Ausstrahlung, Ihre Koordination, Ihre

Fitness und Ausdauer mit viel Spaß bei jedem Training verbessern!

**Inhalt:** Je zwei Folgen Dance Aerobic – Latino – Afro – Funk  
Bonustrack: 20 Min. extra Power-Training



60+

### TELE-GYM 31 Orientalischer Tanz – Bauchtanz lernen mit Djamila

DVD 90 Min. • Artikel-Nr. 01148 • € 16,90

Von den Elementarbewegungen über kleine Schrittfolgen und Kombinationen bis hin zur kompletten Choreografie. Die bekannte Tänzerin Djamila führt Sie in die Basis-Techniken des orientalischen Tanzes ein.

Die DVD beinhaltet u.a. die sechs Elementarbewegungen des orientalischen Tanzes (Vertikale, Horizontale, Sagittale, Wippe, Kippe, Twist) im Stehen und im Gehen, Basis-Shimmys wie Wipp-Shimmy, American Basic und Hagalla-Basis, einfache Drehungen: Pivot-Turn, 3-Schritt-Drehung. Für jedes Alter und für jeden Fitnesszustand geeignet!



NEU

### Fit und schlank durchs Jahr Buch von Gabi Fastner

Buch 128 S. • Artikel-Nr. 02302 • € 15,00

Sie wollen mehr Sport treiben, um dauerhaft fit, schlank und beweglich zu werden? Das Fitnessprogramm der TELE-GYM-Trainerin Gabi Fastner hilft Ihnen dabei, dieses Ziel in die Tat umzusetzen. Ihre 52 besten Workouts

begleiten Sie von Woche zu Woche und bieten Ihnen ein abwechslungsreiches und effektives Training für zu Hause. Von Figurtraining über Pilates und Yoga bis hin zu HIT und Faszienfitness – mit den verschiedenen Schwerpunkten wird Ihnen nie langweilig!



TV

### TELE-GYM 51 Mit Schwung ins beste Alter Das Beste aus TELE-GYM für mehr Energie & Fitness

DVD 217 Min. • Artikel-Nr. 01168 • € 19,90

Tägliche Bewegung – das ist natürliches Anti-Aging! Das abwechslungsreiche Programm bietet vom Qi Gong bis hin

zur Aerobic ein Übungsspektrum, das Langeweile keine Chance gibt! Für mehr Power, eine gute Figur und jugendliche Leichtigkeit. Für alle, die die Vielfalt von TELE-GYM kennenlernen möchten und herausfordernde Abwechslung suchen.

>> auch im 2er-Sparset Seite 18

# Beweglichkeit

Aktiv sein und gesund & schmerzfrei bleiben



## TELE-GYM 46 Move easy Müheles beweglich werden mit Christiane Reiter, Level 1

DVD 45 Min. • Artikel-Nr. 01163 • € 14,90



## TELE-GYM 47 Move easy dynamisch & kraftvoll mit Christiane Reiter, Level 2

DVD 45 Min. • Artikel-Nr. 01164 • € 14,90

Die bekannte TELE-GYM-Trainerin Christiane Reiter hat dieses wunderbare Anti-Aging-Programm für mehr Beweglichkeit, Kraft und Stabilität entwickelt.

Das Bewegungstraining bringt uns sanft in Schwung, macht unser Gewebe elastisch und bringt Ihre Energie zum Fließen. Der Frischekick für den Tag, der uns aufblühen lässt! Im Programm von Level 2 sind die Übungen koordinativ anspruchsvoller und dynamischer als im Einstiegsprogramm. Beide DVDs bestehen aus je drei etwa fünfzehnminütigen Übungsteilen: Erfrischend und belebend, Dynamisch – kraftvoll – federnd, Beruhigend und erholend. Diese können jeweils nacheinander als Gesamtprogramm, aber auch einzeln – ganz an Ihr individuelles Zeitbudget und Ihre Bedürfnisse angepasst – absolviert werden. [>> auch im 2er-Sparset Seite 20](#)



## TELE-GYM 43 Happy Balance – Faszientraining für mehr Energie & eine straffe Figur mit Johanna Fellner

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 01160 • € 19,90

Das Faszienprogramm für ultimatives Wohlbefinden! Die dynamischen Ganzkörperübungen verbessern Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination und bringen Ihren Kreislauf in Schwung. Happy Balance weckt Ihre Sinne, bringt Energie, formt Ihre Figur, ist gut für die Gelenke und den Rücken!  
**Inhalt:** Mehr Energie – Training für das Bindegewebe – Reaktions schnell werden – Mobilisation von Gelenken und Muskulatur – Mehr Fitness in kurzer Zeit! – Locker auf dem Hocker – Aktive Körperwahrnehmung – Beweglichkeit & Kraft



## TELE-GYM 41 Stretching – mehr Beweglichkeit für Körper & Gelenke mit Yasmin Ott

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 01158 • € 19,90

Wer sich regelmäßig dehnt, erhält seinen Körper jung. Wir zeigen Ihnen einfache Übungen, die Ihre Gelenke geschmeidig halten und die Beweglichkeit Ihres ganzen Körpers verbessern. Ihre Durchblutung wird verbessert und Sie können Entzündungen und Verschleißerscheinungen in den Gelenken vorbeugen. **Inhalt: Arme, Handgelenke & Hände – Hüfte & Po – Oberschenkel & Knie – Schultern, Rücken & Brust – Beweglicher Rücken – Hals & Nacken**

>> auch im 3er- und 4er-Sparset Seite 19



## Fitness Box 50+ Qi Gong mit Canda

2 DVDs Länge 160 Min  
Artikel-Nr. 04721 • € 21,90

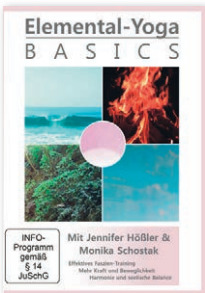
Diese Selbstheilungsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin bestehen aus Bewegung, Atmung, geistiger Vorstellungskraft, Ruhe und Natürlichkeit. Das Training wirkt mit wunderschönen Naturaufnahmen besonders motivierend!

### DVD 1: Qi Gong für Unbewegliche

Dieses Basistraining löst Blockaden. Der Körper wird auf sanfte Art beweglicher, das Osteoporoserisiko wird reduziert und die neuromuskuläre Koordination verbessert.

### DVD 2: Qi Gong für den Rücken

Effektive Übungen zur Mobilisation des Nackens, der Schulter und des Rückens. Beweglichkeit für die Wirbelsäule und Stabilisierung des ganzen Körpers gegen Fehlhaltungen.



## Elemental-Yoga Basics Faszientraining für mehr Kraft & Beweglichkeit

DVD 85 Min. • Artikel-Nr. 04150 • € 15,99

Das heilsame Yoga-Programm kombiniert klassische Yogaübungen mit dem Prinzip von Yin & Yang zu einem ganzheitlichen Yoga-Stil. Yin-Yoga ist ein ausgewogenes Faszientraining und sorgt für die Harmonisierung des Energie-Flusses in den Meridianen. Die Yang-Yoga Passagen kräftigen Körper und Muskulatur, die Energiebahnen und Organe werden in Einklang gebracht. Die DVD enthält sechs ca.15-minütige Yoga-Einheiten, die für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet sind.



60+

## Rette Deine Beweglichkeit

Egal ob 65+, bei Übergewicht, nach Krankheit oder Reha, dieses Training bringt Sie wieder in Schwung!

DVD 150 Min. · Artikel-Nr. 04882 · € 19,99

Die Knie schmerzen, in der Hüfte zwickt's, vom Rücken ganz zu schweigen? Die frohe Botschaft: Es ist weniger der Verschleiß von Knochen und Gelenken, der uns steif werden lässt, sondern mangelnde Bewegung. Mit diesem Kurs ist es ganz leicht möglich, wieder in Bewegung zu kommen. Hier finden Sie Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen für jeden Tag.



60+

## 50 Workouts – Beweglichkeit für Senioren

Buch von Kay Bartrow

Buch 144 S. · Artikel-Nr. 02315 · € 12,00

Übungen für Senioren – einfach, effektiv, abwechslungsreich

Entdecken Sie 50 Workouts, die Sie ganz einfach zu Hause absolvieren können – von Stretchingroutinen, die Verspannungen in Nacken, Rücken und Schultern lösen, über Workouts mit dem eigenen Körpergewicht bis hin zu Übungsreihen mit leichten Gewichten, die Ihre Gelenke, Bänder und Muskeln sanft und nachhaltig stärken. Das Training lässt sich ganz einfach in Ihren Alltag integrieren und eignet sich für jedes Fitnesslevel.



NEU 60+

## Hände in Top-Form

schmerzfrei, beweglich & kraftvoll

Buch 168 S. · Artikel-Nr. 02145 · € 25,00

Unsere Hände brauchen wir täglich. Erst wenn sie Schmerzen bereiten, stellen wir fest, dass ohne sie nichts geht. Ob Arthrose, Karpaltunnelsyndrom, Tennisarm, Ganglion, oder Gicht in den Fingern – Probleme mit den Händen sind gar nicht so selten. Erkennen

Sie, wo Gefahren für Ihre Hände lauern und lernen Sie gezielte Übungen und Tipps gegen die häufigsten Handerkrankungen.

NEU

## Handtrainer

Artikel-Nr. 03020 · € 17,95  
Durchmesser 5cm

Kräftigung von Hand, Fingern, Unterarm und zum Koordinationstraining





NEU 60+

## TELE-GYM 58 Schmerz weg Apotheke mit Yvonne Otto Schmerzfrei durch den Tag

DVD 100 Min. • Artikel-Nr. 01175 • € 19,90

Schmerzen in Nacken, Rücken oder Gelenken gehören für viele Menschen zum Alltag. Häufig entstehen sie durch Bewegungsmangel, langes Sitzen oder einseitige Belastungen im Beruf und Haushalt. Gezielte Bewegungen und ein ausgewogener Mix aus funktionellen Übungen, Stretching und Mobilisationstraining durchbrechen diesen Kreislauf. Umfassende Übungsfolgen für: Kopfschmerzen, Kiefergelenk, Nacken, Schulter, oberer Rücken, unterer Rücken, Ellbogen, Daumen & Hände, Hüfte, Knie, Füße. Ergänzt durch SOS-Programme für: Kopf, Kiefer, Nacken, oberer Rücken, unterer Rücken und Knie.



NEU 60+

## Der kleine Hüft-Coach Hüftbeschwerden aktiv angehen

Buch 160 S. • Artikel-Nr. 02146 • € 22,00

Schmerzen und Beschwerden in der Hüfte können verschieden Ursachen haben und große Probleme bereiten. Um die Beschwerden wieder in den Griff zu bekommen, hilft ein regelmäßig und konsequent durchgeführtes Programm aus gezielter Bewegung und Belastung. Und hier kommt der kleine Coach ins Spiel, der es Ihnen einfach macht, konsequent dranzubleiben.



NEU

## Office-Yoga in der Box 52 Asanas zum Dehnen, Lockern und Entspannen

52 Karten • Artikel-Nr. 02319 • € 15,00

Ganz egal, ob im Büro, zu Hause oder unterwegs – die kurzen Asanas, Mudras und Meditationen lassen sich überall umsetzen. Einfach eine Karte ziehen und die beschriebene Anleitung ausführen oder sich einen Miniflow zusammenstellen. Ideal für zwei Minuten Auszeit zwischen Meetings und To-dos – ganz ohne Yogamatte!

# Gut für den Rücken

Regelmäßiges Training für einen starken Rücken



60+

## TELE-GYM 53 Mein vitaler Rücken mit Gabi Fastner Das ganzheitliche Rückentraining

DVD 115 Min. • Artikel-Nr. 01170 • € 19,90

Das Training von Fitnessprofi Gabi Fastner stärkt den Rücken, bietet aber auch Entlastung und Entspannung. Dafür kombiniert sie Kräftigungs- mit Dehnübungen, so werden das fasziale System und die Rezeptoren aktiviert. Gleichgewichtsübungen verbessern die für die Stabilität unserer Wirbelsäule so wichtigen Reflexe. Ein sanftes Entspannungstraining wirkt ausgleichend auf Organe und Atmung. **Inhalt:** Reflexive Stabilität – Nacken & aufrechte Haltung – Zwerchfell-Atmung & Oberer Rücken – Unterer Rücken – Becken & Iliopsoas – Füße & Haltungsaufbau – Faszien – Organgymnastik

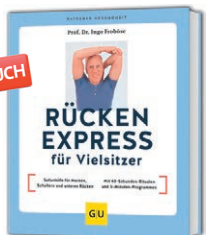


NEU

## Das Rückenbuch für Faule Nie wieder auf die Matte: Das etwas andere Übungsbuch

Buch 120 S. • Artikel-Nr. 02143 • € 15,00

Wenn Sie so gar keine Lust auf Rückentraining haben, motiviert Sie dieses Buch, Ihrem Rücken etwas Gutes zu tun. Lassen Sie sich überraschen. Sie müssen nicht extra üben, denn auf die kleinen Dinge des Alltags kommt es an. Und das können Sie ganz nebenbei erledigen, beim Warten an der Ampel, beim Zähneputzen oder am Schreibtisch.



NEU

## Rücken Express für Vielsitzer Soforthilfe für Nacken, Schultern und unteren Rücken

Buch 128 S. • Artikel-Nr. 02191 • € 15,99

Rücken-Papst Prof. Dr. Ingo Froböse bietet alltagstaugliche Kniffe und Übungen für einen gesunden und dauerhaft schmerzfreien Rücken. Ob im Büro oder zwischendurch, sofortige Erleichterung versprechen die 1-Minuten-Rückenfit-Pause, das 5-Minuten-Rückenfit-Programm oder das Nacken-Ritual.



60+

### TELE-GYM 39 Bandscheibengymnastik Sanfte Übungen für einen schmerzfreen Rücken mit Ute Köhler

DVD 116 Min. • Artikel-Nr. 01156 • € 19,90

Übungen, die den Rücken kräftigen, dehnen und beweglich halten. Das Training dient der Linderung, aber auch der Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Ute Köhler leitet sehr exakt an und gibt viele Haltungskorrekturen. Sie können also auch gut mitmachen, wenn Sie wegen Ihrer Beschwerden erstmalig ein Rückentraining starten möchten. **Inhalt:** Becken- und Transfertraining – Körperwahrnehmung in der Rückenlage – Stabilisation, Mobilisation, Kräftigung im Sitzen – Kräftigung tiefe Rückenmuskulatur, Gleichgewicht im Stand – Dehnung – 3D-Training – Kombinationsübungen im Stand & in Rückenlage – Kombinationsübungen, Funktionstraining

>> auch im 3er-Sparset Seite 19



TV 60+

### TELE-GYM 23 Gesunder Rücken mit Andy Fumolo

DVD 121 Min. • Artikel-Nr. 01140 • € 19,90

Mit diesem Training lösen Sie Verspannungen im gesamten Rücken, die Wirbelsäule wird gekräftigt, der Energiefluss in Armen und Beinen mobilisiert und die Rückenmuskulatur gestärkt. Die Dehnübungen fördern die Beweglichkeit. Das Programm ist für jeden geeignet, gleich welchen Alters, egal ob Einsteiger oder ob Sie bereits fit sind. Wir empfehlen eine Übungseinheit täglich zu absolvieren – für Ihre Gesundheit! **Inhalt:** LWS & oberer Rücken – Oberer Rücken, Handgelenke, Arme, Nacken – Mobilisation & Dehnung – Starke Wirbelsäule – Kräftigung oberer Rücken – Körperhaltung – Kräftigung Rückenmuskulatur – Entspannung Wirbelsäule & Nacken – Dehnung gesamter Körper – Wirbelsäule

>> auch im 2er-Sparset Seite 20



TV

### TELE-GYM 32 Starker Rücken mit Johanna Fellner

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 01149 • € 19,90

Acht effektive Trainingseinheiten für einen starken und gesunden Rücken. Sie unterstützen Ihre Wirbelsäule durch ein stabiles Muskelkorsett und formen Ihren ganzen Körper, insbesondere Bauch, Hüfte und Gesäß. Die Übungen werden sowohl in einer einfachen als auch in einer schwierigeren Variante gezeigt. Für alle, die ein schwungvolles, anregendes Rückentraining suchen! **Inhalt:** Starker Rücken – Atmung – Gleichgewicht – Mobil & Kraftvoll – Standfest – Vierfüßler – Stabil im Sitzen – Stabile Mitte

# TELE-GYM Spar-Sets



Enthält die Einzeltitel  
**aktiv & beweglich mit 60+**  
und **Vitaltraining**

**NEU** 60+

**TELE-GYM 42 + 45**  
**Ganzheitlich vital mit 60+**  
**Mobilität & Geist in Bestform**  
mit Gabi Fastner

**Noch preisgünstiger im 2er-Set!**

2 DVDs gesamt 194 Min.  
Artikel-Nr. 31134

**im Set nur € 29,90**  
(statt € 37,80 bei Einzelbestellung)



Enthält die Einzeltitel  
**Schmerzfrei & beweglich** und  
**GesundFit im besten Alter**

60+

**TELE-GYM 48 + 49**  
**GesundFit**  
mit Gabi Fastner

**Noch preisgünstiger im 2er-Set!**

2 DVDs gesamt 180 Min.  
Artikel-Nr. 31106

**im Set nur € 29,90**  
(statt € 35,80 bei Einzelbestellung)



Enthält die Einzeltitel  
**aktiv & gesund ein Leben lang**  
und **Mit Schwung ins beste Alter**

60+

**TELE-GYM 50 + 51**  
**Das Beste aus 30 Jahren**  
**TELE-GYM**

**Noch preisgünstiger im 2er-Set!**

2 DVDs gesamt 422 Min.  
Artikel-Nr. 31109

**im Set nur € 29,90**  
(statt € 39,80 bei Einzelbestellung)



## TELE-GYM Die große 60+ Fitnessbox

Wohlbefinden mit nur 15 Min. am Tag  
4er-DVD-Box 435 Min.  
Artikel-Nr. 01110 • € 49,99

Senkt den Blutdruck – beugt Osteoporose vor – hilft Stürze vermeiden – verbessert die Beweglichkeit – fördert das Muskelwachstum – verbrennt Körperfett – stärkt Herz-Kreislaufsystem – stabile Gelenke – Sturzprävention

In dieser Box enthalten:

- TELE-GYM 42 aktiv & beweglich mit 60+ mit vielen Sitzübungen
- TELE-GYM 33 Fit – auch ohne Sport!
- TELE-GYM 26 aktiv und fit gegen Osteoporose
- TELE-GYM 5 aktiv & gesund ins Alter



## Die große TELE-GYM Wohlfühl-Box

Lebensenergie aktivieren –  
Verspannungen lösen – Anti-Stress  
4er-DVD-Box 488 Min.  
Artikel-Nr. 01107 • € 49,99

Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden mit nur 15 Minuten am Tag. Mit sanften Übungen, die gut für Körper und Geist sind. Wirken Sie den Alltagsbeschwerden wie Unbeweglichkeit und Stress mit sanften, harmonisierenden Bewegungen ganz effektiv entgegen.

In dieser Box enthalten:

- TELE-GYM 22 Integrales Qi Gong
- TELE-GYM 41 Stretching
- TELE-GYM 13+14 Relax Entspannungstraining
- TELE-GYM 25 Emotional Moves



## TELE-GYM 33 + 39 + 41 Fit mit TELE-GYM – gesund & vital bleiben

Noch preisgünstiger im 3er-Set!

3 DVDs gesamt 345 Min.  
Artikel-Nr. 31113

im Set nur € 34,90  
(statt € 59,70 bei Einzelbestellung)

Enthält die Einzeltitel  
**Fit – auch ohne Sport**,  
**Bandscheibengymnastik**  
und **Stretching**



Enthält die Einzeltitel  
**Move easy Level 1** und **Level 2**

**TELE-GYM 46 + 47**  
**Move easy**  
mit **Christiane Reiter**  
Noch preisgünstiger im 2er-Set!

2 DVDs gesamt 90 Min.  
Artikel-Nr. 31115

im Set nur **€ 24,90**  
(statt € 29,80 bei Einzelbestellung)



Enthält die Einzeltitel  
**mobil & kraftvoll**, **Seelen-Gym**  
und **So bleibe ich fit!**

**TELE-GYM 54 + 55 + 56**  
**Fitness für Körper & Seele**  
mit **Yvonne Haug**  
Noch preisgünstiger im 3er-Set!

3 DVDs gesamt 265 Min.  
Artikel-Nr. 31125

im Set nur **€ 36,90**  
(statt € 54,70 bei Einzelbestellung)



Enthält die Einzeltitel  
**Gesunder Rücken** und  
**Fit fürs Leben 40+**

**NEU**  
**TELE-GYM 23 + 38**  
**Gesund & beweglich**  
**durchs Leben**  
mit **Andy Fumolo**  
Noch preisgünstiger im 2er-Set!

2 DVDs gesamt 230 Min.  
Artikel-Nr. 31133

im Set nur **€ 29,90**  
(statt € 39,80 bei Einzelbestellung)



**Anti-Rutsch Gymnastik-Socken**  
für Damen

Größe 37-43 · Artikel-Nr. 03801 · € 14,99  
Einheitsgröße

Extra sichere Anti-Rutsch-Sohle für 100%  
Standsicherheit und ultimativen Komfort.  
Dank der speziellen Kreuzbändchen rutschen  
die Socken niemals von den Knöcheln.

# Pilates

Für mehr Ausstrahlung, mehr Körperbewusstsein und mehr Freude am eigenen Körper!



## TELE-GYM 37

### Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 01154 • € 19,90

Effektive Pilates-Übungen sind mit energiegeladenen Yoga Asanas und Dehnübungen zu einem dynamischen, kraftvollen Training kombiniert. Für eine gute Haltung, mehr Ausstrahlung, eine schlanke Figur, mehr Beweglichkeit und einen gesunden Rücken. Das Training ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Inhalt: Haltung – Energie & Balance – Gleichgewicht & Stabilität – Kräftigung Rücken – Powerhouse – Pilates für den Rücken – Training Beckenboden – Unterer Rücken

steiger und Fortgeschrittene geeignet. Inhalt: Haltung – Energie & Balance – Gleichgewicht & Stabilität – Kräftigung Rücken – Powerhouse – Pilates für den Rücken – Training Beckenboden – Unterer Rücken



## TELE-GYM 27

### Kraft & Geschmeidigkeit durch Pilates mit Christiane Reiter

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 01144 • € 19,90

Mit der Pilates-Methode trainieren Sie die tiefer liegende Muskulatur. So bekommen Sie einen flachen, festen Bauch, einen starken Rücken und schlanke Muskeln. Sie verbessern Ihre Haltung, dehnen die Muskulatur, Ihre Bewegungen werden geschmeidig und anmutig. Christiane Reiter führt Sie ruhig und fachkompetent durch die 34 klassischen Pilates Mattenübungen, die auch besonders gut für Einsteiger geeignet sind.

ruhig und fachkompetent durch die 34 klassischen Pilates Mattenübungen, die auch besonders gut für Einsteiger geeignet sind.



## Pyjama Pilates

### Dehnen, straffen, kräftigen – 40 einfache Übungen für zu Hause

Buch 112 S. • Artikel-Nr. 02314 • € 12,00

Für diese einfachen Übungen, die sich im Bett, beim Kochen oder Zähneputzen durchführen lassen, müssen Sie nicht einmal den Schlafanzug ausziehen. Veranschaulicht durch moderne Illustrationen mit viel Liebe zum Detail und noch mehr Humor zeigt Maria Mankin, wie man Pilates ganz leicht in den Alltag integrieren kann und liefert kreative Ideen für jeden, der unter Zeitdruck steht oder schnell Bewegung braucht.



## Fit mit Pilates

### Buch und DVD im Sparsset!

Artikel-Nr. 40006 • im Set nur 22,90 € (statt 31,90 € bei Einzelbestellung)

# Fit im besten Alter



## TELE-GYM 42 aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner

DVD 120 Min. • Artikel-Nr. 01159 • € 19,90

Zwanzig Jahre 50 bleiben! Mit diesem Training von Fitness-Profi Gabi Fastner schaffen Sie das! Bewegung ist die beste Möglichkeit, ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Alle Übungen finden

auf, am und rund um einen Stuhl statt.

**Inhalt:** Gleichgewicht & Balance – Mobilität & Beweglichkeit – Wirbelsäule – Kraft & Stabilität – Hand & Fuß – Alltagssituation erfolgreich meistern – Venengymnastik – Aktive Entspannung  
**>> auch im 4er-Sparset Seite 19 und 2er-Sparset Seite 18**

## Die Musik zur DVD (Die instrumentale Begleitmusik)

Doppel-CD 109 Min. • Artikel-Nr. 03043 • € 19,90



## TELE-GYM 33 Fit – auch ohne Sport mit Mia Schmidt

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 01150 • € 19,90

Mia Schmidt präsentiert Ihnen mit viel Humor ein Programm, mit dem Sie überraschend einfach und mit viel Spaß etwas für Ihre Beweglichkeit und für Ihre Fitness tun können.

**Inhalt:** Füße & Knie – Gehen & Stehen – Drehen & Wenden – Die aktive Körpermitte – Heben & Tragen – Schultern & Arme – Hüftmobilisation – Balancieren **>> auch im 3er- und 4er-Sparset Seite 19**



## TELE-GYM 26 aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt und Claudia Schlienz

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 01143 • € 19,90

Kräftigung, Beweglichkeit, Ausdauer – damit können Sie dem natürlichen Knochenabbau aktiv entgegenwirken. In acht Trainingseinheiten stärken Sie Ihre Muskulatur, schulen Sie Ihren Gleichgewichtssinn und verbessern

das Körperbewusstsein. **Inhalt:** Krafttraining – Ausdauer – Koordination – Dehnen und Lösen – Beweglichkeit – Körpermitte – Gleichgewicht – Lebensfreude durch Tanz **>> auch im 4er-Sparset Seite 19**



**TELE-GYM 48**  
**GesundFit schmerzfrei & beweglich mit Gabi Fastner**  
**Die besten Übungen für Füße, Knie, Hüfte, Rücken & Co.**

DVD 90 Min. • Artikel-Nr. 01165 • € 17,90

In diesem Gesundheitsprogramm widmen wir uns den kleinen und manchmal größeren, in jedem Fall aber lästigen und teils sehr schmerzhaften Wehwehchen, die uns alle früher oder später heimsuchen. Inhalt: Schmerzfreier unterer Rücken – Entspannter Nacken, mobile Brustwirbelsäule – Schmerzfreie Knie – Bewegliche Hüftgelenke – Schmerzfreie Füße – Gefühlvolle Hände >> auch im 2er-Sparset Seite 18



**TELE-GYM 49**  
**GesundFit im besten Alter mit Gabi Fastner**  
**Die besten Übungen für Gleichgewicht, Beckenboden, Venen & Co.**

DVD 90 Min. • Artikel-Nr. 01166 • € 17,90

Das präventive Training kräftigt wichtige Muskulatur, das Herzkreislaufsystem wird gestärkt und auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. Zudem helfen die speziellen Übungen dabei, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und Stürze zu vermeiden. Das alles für die Anforderungen in der zweiten Lebenshälfte! Inhalt: Sturzprophylaxe, Gleichgewicht – Beckenboden – Venengymnastik – Herzkreislauftraining, Ausdauer – schmerzfreie und bewegliche Schultern – Atemgymnastik >> auch im 2er-Sparset Seite 18



**Der kleine Osteoporose-Coach**  
**Die besten Übungen für starke Knochen**

Buch 128 S. • 122 Abb.  
 Artikel-Nr. 02136 • € 18,00

Rund um die Wechseljahre steigt das Osteoporose-Risiko. Meist ist ein Knochenbruch das erste Anzeichen. Wenn die Erkrankung durch eine Knochendichtemessung früh erkannt wird, können Sie noch gegensteuern. Mit dem kleinen Osteoporose-Coach werden Sie selbst aktiv. Er motiviert und unterstützt Sie mit vielen abwechslungsreichen und aktivierenden Übungen. Wertvolle Tipps helfen Ihnen, Ihre Knochendichte wieder aufzubauen.

**60+**

## TELE-GYM 56 So bleibe ich fit! mit Yvonne Haugg Sanfte Übungen für mehr Mobilität

DVD 48 Min. • Artikel-Nr. 01173 • € 14,90

Sie fühlen sich ein wenig eingerostet und unbeweglich? Dann sind diese feinen, leichten Bewegungseinheiten genau das Richtige für Sie! Das Training findet ausschließlich im Stand und auf dem Stuhl sitzend statt. Die Beweglichkeit und Kraft von Füßen, Knien und Hüfte wird verbessert. Schultern, Nacken und der Oberkörper werden mobilisiert und die Beweglichkeit aller Gelenke aktiviert. Suchen Sie sich täglich eine der drei Übungseinheiten aus: Beine (13.55 Min.), Rumpf & Arme (19.56 Min.), Mobilisation & Dehnung (13.40 Min.)

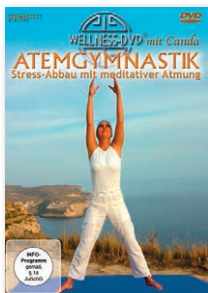
>> auch im 3er-Sparset Seite 20

**NEU 60+**

## 50 Workouts für Späteinsteiger Fit, gesund & beweglich bis ins hohe Alter

Buch 144 S. • Artikel-Nr. 02301 • € 12,00

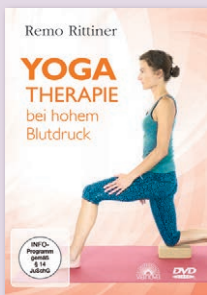
TELE-GYM-Trainerin Gabi Fastner stellt die 50 besten Übungsreihen vor, mit denen Sie Kraft aufbauen, Koordination, Gleichgewicht und Orientierungsfähigkeit schulen und Ausdauer fördern können. Gleichzeitig lösen Sie schmerzhaft Muskelverspannungen. Dadurch verbessern Sie nicht nur Ihre Beweglichkeit und unterstützen das Herz-Kreislauf-System, sondern beugen auch typischen Schmerzen in Rücken und Gelenken vor.

**60+**

## Atemgymnastik mit Canda

DVD 74 Min. • Artikel-Nr. 04643 • € 16,90

Richtiges Atmen ist der Schlüssel zu Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Gelassenheit. Canda zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie sich mit sanften Übungen ganz leicht entspannen können. Ihre Atemmuskulatur wird optimal gekräftigt, das Atemvolumen erweitert und Sie können Ihren Atem besser kontrollieren. Sie unterstützen Ihren Haltungsaufbau, stärken Ihr Immunsystem und bauen Stress ab. Inhalt: Infoteil (10 Min.) – Atemgymnastik (60 Min.) – Tiefenentspannung mit meditativer Atmung



60+

## Yogatherapie bei hohem Blutdruck

### Mit Yoga ganz natürlich den Blutdruck senken

DVD 65 Min. • Artikel-Nr. 04307 • € 16,95

Mit zwei Yoga-Programmen können Sie auf ganz natürliche Weise Ihren Blutdruck senken. Neben dem Yoga-Kurzprogramm wird im Hauptprogramm eingehend gezeigt, wie körperliche Verspannungen, energetische Blockaden und krankmachende Vorstellungen – oft auch Ursache für erhöhten Bluthochdruck – aufgelöst werden können. Nutzen Sie diese einmaligen Yogaprogramme, um ganzheitlich und nachhaltig Ihre Heilkräfte zu stärken!



60+

## Bluthochdruck senken

### Entspannungsübungen & einfache Meditationen

Audio-CD 70 Min. • Artikel-Nr. 03115  
€ 17,00

Stress ist eine der Hauptursachen für Hypertonie. Mit gezielten Atemübungen, Meditationen und vielfältigen Entspannungstechniken können Sie nicht nur Stress abbauen, sondern auch Ihren Bluthochdruck senken. Wir bieten Ihnen auf dieser CD gezielte Meditationen und Körperübungen, heilsame Musik und geführte Fantasiereisen.



60+

## Der kleine Atem-Coach

### Atemübungen bei Long Covid, Asthma und COPD

Buch 128 S. • 141 Abb.  
Artikel-Nr. 02135 • € 19,00

Stärken Sie mit der heilenden Kraft des Atems Ihre Lunge. Atemwegs- und Lungenkrankheiten nehmen immer mehr zu – ob obstruktive Bronchitis, Asthma bronchiale oder Post Covid. Viele leiden unter Atemnot, Kurzatmigkeit, Erschöpfung oder Konzentrationsstörungen, auch verursacht durch Stress. Hier kann der kleine Atem-Coach helfen. Er motiviert und unterstützt Sie mit wertvollen Tipps, um Leichtigkeit beim Atmen zu erlangen und Weite in Brustkorb und Lunge zu schaffen.



## TELE-GYM 45 Vital-Training für Körper & Geist mit Gabi Fastner

DVD 74 Min. • Artikel-Nr. 01162 • € 17,90

Das einzigartige Übungsprogramm verbindet Körperarbeit mit zusätzlichen Impulsen, die das Gehirn herausfordern. So werden kurze, koordinativ anspruchsvolle Übungsteile mit Kraft- und Ausdauerheiten kombiniert,

die Herz und Kreislauf anregen und für mehr Fitness und Beweglichkeit sorgen. Der Abbau kognitiver Fähigkeiten verlangsamt sich und sogar das Risiko von altersbedingten Erkrankungen wie Alzheimer und Demenz wird reduziert. Das Programm besteht aus fünf Übungseinheiten: Energie gewinnen (7 Min.) – Mit Schwung in den Tag (17 Min.) – Rhythmische Bewegung (16 Min.) – Entlastung bringt Energie (14 Min.) – Gymnastik im Sitzen (18 Min.) >> auch im 2er-Sparset Seite 18



## Beweg Dein Hirn

DVD 36 Min. • Buch 94 S.  
Artikel-Nr. 02164 • € 19,99

Das tägliche 10-Minuten-Programm für mehr Potenzial, Kreativität und Lebensqualität. Schneller denken, schlauere Entscheidungen treffen, die Steuerzentrale im Kopf auf Vordermann bringen! Mit diesem Übungsprogramm kann jeder – vom Kindergartenkind, Schüler,

Studenten und Berufstätigen bis zum Senior – sofort ganz effektiv seine geistigen Fähigkeiten auf allen Ebenen verbessern. Erfahren Sie, wie dieses Training funktioniert und wie die Übungen auf Gedächtnis, Kreativität, Entscheidungsfähigkeit und Kommunikation wirken.



## TELE-GYM 50 aktiv & gesund ein Leben lang Das Beste aus TELE-GYM für mehr Fitness & Gesundheit im Alter

DVD 205 Min. • Artikel-Nr. 01167 • € 19,90

Tägliche Bewegungsaktivitäten stärken Knochen, Gelenke und das Herz-Kreislauf-System. Die bessere Beweglichkeit lindert

Verspannungen und damit Schmerzen. Für dieses abwechslungsreiche Training haben wir die besten Übungen aus 30 Jahren TELE-GYM ausgewählt. Besonders leichte Übungen nur im Sitzen und im Stand, für Ältere gut geeignet! >> auch im 2er-Sparset Seite 18

# Körper & Seele in Balance



60<sup>+</sup>

## TELE-GYM 55 Seelen-Gym von Yvonne Haugg mit Meditationen von Ingrid Berger

Das leichte Bewegungsprogramm  
für mehr Lebensfreude

DVD 107 Min. • Artikel-Nr. 01172 • € 19,90

Sind Sie gestresst, traurig oder mutlos?

Nicht immer haben wir die Lösung parat, die uns wieder in Balance bringt. Allerdings können wir mit Hilfe gezielter Körperübungen und Affirmationen einen entscheidenden Einfluss auf unser Lebensgefühl nehmen. Nutzen Sie dieses Programm als kleine Seelenapotheke, um sich besser zu fühlen. Jede Übungseinheit besteht aus zwei Teilen: Bewegung und Entspannung mit Meditation! Inhalt: Depri, Kopf frei! – Erschöpft, mehr Energie!  
– Ängstlich, Mut! – Schlaflos, süße Träume! – Unsicher, selbstbewusst!  
– Liebe & Urvertrauen, ich bin super! – Rastlos, innere Ruhe! – Stress, Entspannung pur! >> auch im 3er-Set Seite 20



60<sup>+</sup>

## So bleib ich stark! Resilienz aufbauen – egal was kommt!

52 Karten/Booklet • Artikel-Nr. 02045  
€ 16,00

Resilienz funktioniert wie ein Muskel, am besten baut man sie stetig auf und aus. Die handlichen Karten lassen uns stressfrei von Impulsen, Übungen und Affirmationen profitieren, auch einfach mal zwischendurch

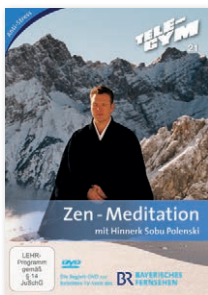
und überall. Sie werden fit im Umgang mit Sorgen, gehen flexibel mit Krisen und Veränderungen um und halten auch in schwierigen Situationen die Balance.



60<sup>+</sup>

## Seelen-Gym & Resilienz-Set 2er Set mit DVD und Übungskarten Die Psyche stärken und Lebensfreude gewinnen – mit diesem Set sparen!

DVD 107 Min. und 52 Übungskarten  
Artikel-Nr. 40002 • im Set nur € 26,90  
(statt 35,90 € bei Einzelbestellung)



## TELE-GYM 21 ZEN-Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski

DVD 104 Min. • Artikel-Nr. 01138 • € 19,90

Die Zen-Meditation ist ein Weg zu mehr Ruhe und Kraft im Alltag. Unruhe, Stress und Ärger entstehen in uns selbst und deshalb können wir etwas dagegen tun. Acht Meditationen an Seen, in Wäldern und in den Bergen lehren

Sie, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren und den Augenblick bewusst zu erleben.



## TELE-GYM 22 Integrales Qi Gong mit Andreas W Friedrich und Eva Rehle

DVD 130 Min. • Artikel-Nr. 01139 • € 19,90

Dieses wunderschöne Übungsprogramm bietet einen leichten Einstieg ins Qi Gong. Egal wie alt oder wie fit Sie sind: Qi Gong mit seinen vielfältigen Wirkungsweisen und Übungsschwerpunkten hilft Ihnen, Stress

abzubauen, Ihre Vitalität und Gesundheit nachhaltig zu verbessern und Ihre Lebensenergie zu stärken.

**Inhalt:** Die Grundlagen des Qi Gong – Das Spiel mit Yin & Yang – Schüttelübung – Stehen wie ein Baum – Verwurzeltes Gehen – Das innere Lächeln – Organ-Lichtmeditation – Der dreifache Erwärmer – Schwimmender Drache – Der kleine Energiekreislauf – Meisterübung – Chan Mi Gong >> **auch im Sparset Seite 19**



NEU

## Das kleine Buch vom guten Schlaf

Buch 96 S. • Artikel-Nr. 02059 • € 8,99

Ganz entspannt einschlafen, durchschlafen und erholt aufwachen.



NEU

## Das kleine Buch vom Innehalten

Buch 96 S. • Artikel-Nr. 02062 • € 8,99

Endlich einmal innehalten: Abstand gewinnen, durchatmen, das Gefühl für uns selbst und für unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse zurückgewinnen!



## Hand aufs Herz – Lebensfreude Übungen

53 leichte Körperübungen  
für neuen Mut und Zuversicht

Aufstellungsbuch 120 S.  
Artikel-Nr. 02023 • € 14,00

Freude und Energie für zwischendurch!

Der Körper beeinflusst die Psyche – und umgekehrt. Mit den wirkungsvollen Körperübungen sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden und stärken Ihre Gesundheit – jeden Tag!



NEU 60+

## Fitness Box 50+ Yoga mit Canda

2 DVDs Länge 134 Min  
Artikel-Nr. 04722 • € 20,90

Für unser biologisches Alter ist das richtige Training entscheidend. Yoga ist eine wundervolle Methode, um den Körper und Geist bis ins hohe Alter fit zu halten. Allerdings benötigt man mit zunehmendem Alter entsprechende Übungen, die nicht zu schwierig sind und Freude an der Bewegung schaffen.

DVD 1: Rücken-Yoga für Unbewegliche: Leichter Einstieg in Yoga, um die Beweglichkeit sanft und langsam zu steigern.

DVD 2: Detox-Yoga: Vitalisierende Übungen regen u.a. den Stoffwechsel an und stärken das Immunsystem.



60+

## Qi Gong für die Ohren Sanfte Hilfe bei Ohrenbeschwerden

Buch 96 S. • 25 Illustrationen  
Artikel-Nr. 02052 • € 12,00

### Besser hören mit Qigong

Oft stecken Stress, Schlafmangel oder ein unregelmäßiger Lebensstil hinter den Symptomen wie Schwerhörigkeit und Tinnitus. Hier setzt die Traditionelle Chinesische Medizin an und bietet sanfte Methoden aus dem Qigong, um das energetische Ungleichgewicht wieder in Balance zu bringen.

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen und Massagen von Energiepunkten zur Stärkung der Hörfähigkeit und Gesundheit der Ohren sind einfach, schnell und jederzeit anwendbar.

# Beckenboden

Muskulatur aufbauen, beweglich bleiben und den Beckenboden trainieren – so kommen Sie gut durch die Wechseljahre



NEU 60+

## TELE-GYM 57 Gesunder & aktiver Beckenboden mit Gabi Fastner Kraft & Stabilität aus der Mitte

DVD 94 Min. • Artikel-Nr. 01174 • € 19,90

Bewegungsmangel, langes Sitzen, Fehlhaltungen, Schwangerschaft oder Operationen können dazu führen, dass die tiefliegende Muskulatur des Beckenbodens an Kraft

verliert. Die Folgen spüren sowohl Frauen als auch Männer: Rückenschmerzen, Blasen- oder Darmbeschwerden, ein instabiles Körpergefühl oder eine veränderte Haltung. Doch die gute Nachricht ist: Auch der Beckenboden lässt sich trainieren! Fitness-Profi Gabi Fastner zeigt in acht Übungsfolgen, wie Sie Ihren Beckenboden gezielt kräftigen, entspannen und bewusst wahrnehmen können.



NEU

## Yogatherapie für den Beckenboden mit Ursula Karven

DVD 100 Min. • Artikel-Nr. 04554 • € 19,90

Die Kombination aus Yoga mit hocheffektiven, nach neuesten medizinischen Erkenntnissen entwickelten Asana-Variationen kräftigen und entspannen die Beckenbodenmuskulatur. Ein so gestärkter Becken-

boden ist die Basis für eine gute Haltung, eine starke Körpermitte, für Kontinenz und ein erfülltes Liebesleben.



60+

## Der kleine Beckenboden-Coach Übungen für eine stabile Mitte

Buch 144 S. • 100 Abb.  
Artikel-Nr. 02142 • € 17,00

Ob Blasenschwäche, Senkungsbeschwerden, Schmerzen und weniger Lust in der Sexualität oder auch ein müder unterer Rücken – alle diese Probleme können Sie mit den einfachen Übungen zur Stärkung des Kraftzentrums in Ihrer Mitte in den Griff bekommen.



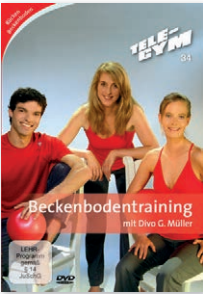
**TELE-GYM 29**  
**Wild und Weiblich –**  
**Das sinnliche Körpertraining**  
**mit Divo G. Müller**

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 01146 • € 16,90

Die Kombination aus fließenden Bewegungen, Atemtechnik und dynamischen Jungle-Gym-Elementen löst körperliche sowie seelische

Verspannungen und kräftigt die Wirbelsäule.

**Inhalt:** Bewegliche Wirbelsäule – Hände, Arme, Schultern – Beckenboden – Vitaltraining – Stuhlgymnastik – Herz-Kreislauf – Beweglichkeit – Aufrichtung



**TELE-GYM 34**  
**Beckenbodentraining**  
**mit Divo G. Müller**

DVD 119 Min. • Artikel-Nr. 01151 • € 19,90

Entdecken Sie mit dem ganzheitlichen Training das tief im Becken verborgene Muskelpaket. Die Übungen stärken Ihren Beckenboden und den Rücken und sorgen für eine aufrechte Körperhaltung. Inkontinenz, Gebärmutter-senkung, Rückenschmerzen und sexuellen Störungen können Sie so aktiv entgegen-

wirken. Für mehr Vitalität und eine natürliche Sinnlichkeit!

**Inhalt:** Kennenlernen – Spüren und Aufbauen des Beckenbodens (26 Min.) – zwei getrennte Übungsteile für Mann und Frau (je ca.17 Min.) – Intensivtraining (36 Min.)



**Ganz Mann**  
**Beckenbodentraining**

Buch 64 S. • Artikel-Nr. 02104 • € 17,00

Mit diesen Übungen können Männer ihren Beckenboden gezielt festigen und entspannen. Beckenbodenschonende Haltungen im Alltag verbessern Potenz und Kontinenz und helfen

Prostata und Blase stark und leistungsfähig zu erhalten. Für mehr Freude an der Sexualität und vor allem für einen unbeschwerten Alltag!

# TELE-GYM Klassiker

Diese Titel sind gut, aber schon etwas in die Jahre gekommen. Und haben so das Zeug zum Klassiker!



## TELE-GYM 1 + 2 Aerobic für Einsteiger und Fortgeschrittene

DVD 102 Min. • Artikel-Nr. 01116 • € 11,90

Christiane Reiter präsentiert zwei dynamische Programme für Herz und Kreislauf.



## TELE-GYM 6 + 9 Problemzonentraining & Perfect-Body-Training

DVD 121 Min. • Artikel-Nr. 01121 • € 11,90

Die besten Übungen für die Problemzonen Bauch, Beine & Po.



## TELE-GYM 7 + 17 Wirbelsäulengymnastik mit Dr. Carlo Bussi Rückentraining mit Andy Fumolo

DVD 128 Min. • Artikel-Nr. 01122 • € 11,90

Altbewährte Übungen gegen das Volksleiden Nr. 1!



## TELE-GYM 8 aktiv & gesund durch Aerobic mit Christiane Reiter

DVD 102 Min. • Artikel-Nr. 01123 • € 11,90

Acht mitreißende und anspruchsvolle Choreografien.



**TELE-GYM 10**  
**Skigymnastik**  
 mit Wolfgang Maier  
 und Lambert Dinziger

DVD 103 Min. • Artikel-Nr. 01126 • € 11,90

Die skisport-spezifischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Koordination, Balancegefühl und Beweglichkeit verbessern.



**TELE-GYM 12 + 16**  
**Ba Duan Jin & Tai Chi Gong**  
 mit Andreas W Friedrich

DVD 121 Min. • Artikel-Nr. 01128 • € 11,90

Die Acht Edlen Übungen und die Grundformen des Chinesischen Schattenboxens.



**TELE-GYM 13 + 14**  
**Relax 1 + 2 -**  
**Entspannungstraining**  
 mit Ute St. Jean

DVD 103 Min. • Artikel-Nr. 01130 • € 11,90

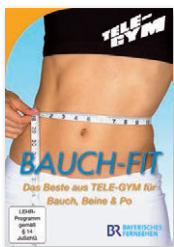
Zehn Anti-Stress-Programme für das natürliche Gleichgewicht zwischen Hetze und Ruhe.



**TELE-GYM 15**  
**Feldenkrais -**  
**Bewusstes Bewegen**

DVD 105 Min. • Artikel-Nr. 01132 • € 11,90

Übungen für einen bewussten und schonenden Umgang mit dem Körper im Alltag.



## Bauch-Fit

Das Beste aus TELE-GYM  
für Bauch, Beine & Po

DVD 115 Min. • Artikel-Nr. 01103 • € 16,90

Die besten Übungen für Bauch, Po und Beine aus der beliebten TV-Serie TELE-GYM.



## Rücken-Fit

Das Beste aus TELE-GYM für Bandscheibe,  
Halswirbelsäule & Co.

DVD 165 Min. • Artikel-Nr. 01102 • € 16,90

Die besten Übungen für den Rücken aus der beliebten TV-Serie TELE-GYM.



## Locker vom Hocker

Die besten TELE-GYM-Übungen im Sitzen

DVD 149 Min. • Artikel-Nr. 01104 • € 16,90

Sie werden sich wundern, wie aktiv Sie im Sitzen sein können!



## GESUNDHEITS-TIPPS

Bleiben Sie informiert mit interessanten Tipps zu Fitness, Ernährung und Wellness Ihrer TELE-GYM-Redaktion

TELE-GYM

## VERSANDBEDINGUNGEN

**UNSERE KUNDENHOTLINE:** Wir sind von Montag bis Donnerstag von 8:00 -15.30 Uhr und am Freitag von 8.00 - 13.00 Uhr für Sie erreichbar und helfen Ihnen gerne und schnell bei Ihren Fragen weiter. Telefon: 08158 - 99 54 99, E-mail: info@telegym.de

**LIEFERFRISTEN:** Ihre Bestellung wird mit DHL Post zu Ihnen nach Hause gebracht. Die Lieferung der Ware erfolgt in Deutschland innerhalb von 3-5 Tagen ab Bestelleingang. Bitte denken Sie daran, dass an Sonn- und Feiertagen keine Zustellung erfolgt. Wenn Sie zum Liefertermin ein besonderes Anliegen oder Wünsche haben: Bitte setzen Sie sich mit unserem Kundenservice unter Tel. 08158 - 99 54 99 in Verbindung – wir tun für Sie, was wir können!

**VERSANDKOSTEN:** Innerhalb Deutschlands bleibt die Lieferung bei Bezahlung mit Bankeinzug versandkostenfrei – das heißt, die Kosten für die Lieferung übernehmen wir! Wünschen Sie die Lieferung in offener Rechnung oder leben Sie im Ausland, so fallen Versandkosten in folgender Höhe an:

**Deutschland:** zwischen 2,30 EUR bis 6,80 EUR

**Europa:** zwischen 4,90 EUR bis 14 EUR

Wir wählen in Abhängigkeit des Gewichts stets die günstigste Versandart für Sie und versuchen damit, die Versandkosten so gering wie möglich zu halten.

### **ZAHLUNGSWEISE: BANKEINZUG – VERSANDKOSTENFREI!**

Der Rechnungsbetrag wird im SEPA-Basis-Lastschriftverfahren ca. 7 Tage nach Rechnungsstellung einmalig von Ihrem Konto abgebucht. Unsere Gläubiger ID lautet DE12ZZZ00000577679. Wir benötigen Ihre Bankverbindung mit IBAN und BIC. Sie sind berechtigt, innerhalb von acht Wochen – beginnend mit dem Belastungsdatum – die Erstattung des belasteten Betrags zu verlangen. Ihr Vorteil: Innerhalb Deutschlands erfolgt die Lieferung versandkostenfrei.

**RECHNUNG:** Sie verpflichten sich, den Rechnungsbetrag innerhalb von 10 Tagen nach Erhalt der Ware zu begleichen.

### **ZAHLUNGSWEISE AUSLAND (immer zuzüglich Versandkosten!)**

Wenn Sie in einem EU Mitgliedsstaat leben, können Sie mittels SEPA-Basis-Lastschriftverfahren bezahlen. Wenn das nicht der Fall ist (z.B. Schweiz), senden wir Ihnen eine Vorausrechnung zu. Nach dem Erhalt überweisen Sie den Rechnungsbetrag unter Angabe der Rechnungsnummer auf unser Konto. Die billigste und einfachste Zahlungsmethode innerhalb der EU ist die Überweisung mittels IBAN und BIC. Bitte beachten Sie, dass die Bankgebühren zu Ihren Lasten gehen. Nach Zahlungseingang nehmen wir umgehend den Versand der Ware an Sie vor.

**REKLAMATIONEN:** Leider kommt es trotz sorgfältiger Warenkontrolle hin und wieder vor, dass ein Artikel nicht in Ordnung ist. Ist der Liefergegenstand mangelhaft, so setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung (e-Mail an info@telegym.de oder Tel. 08158 995499), damit wir Ihnen einwandfreie Ware sowie einen vorfrankierten Retourenschein für den schadhafte Artikel zusenden können. Nach Erhalt Ihres Ersatzartikels senden Sie uns den schadhafte Artikel bitte unter Angabe einer Mängelbeschreibung zurück.

**RÜCKSENDUNG:** Sollte ein Artikel wider Erwarten nicht Ihren Vorstellungen entsprechen, können Sie von Ihrem Widerrufsrecht Gebrauch machen. Sie haben das Recht, den Kaufvertrag binnen zwei Wochen ab Lieferung der bestellten Ware zu widerrufen. Dies gilt nicht bei Video-, Ton- oder Datenträgern, wenn diese entsiegelt wurden, d.h. wenn die Verpackung geöffnet wurde. Um das Widerrufsrecht in Anspruch zu nehmen, ist der Widerruf fristgemäß abzuschicken und die gelieferte Ware zurückzusenden. Die Rücksendekosten tragen Sie selbst. Wir bitten Sie daher, Ihre Sendung mit der günstigsten Versandart zurück zu senden und ausreichend zu frankieren. Sobald Ihre Rücksendung bei uns verbucht wurde, schreiben wir Ihnen den entsprechenden Betrag gut. Haben Sie zu diesem Zeitpunkt den Rechnungsbetrag bereits beglichen, wird Ihnen Ihr Guthaben ausgezahlt.

**DATENSCHUTZ:** Wir versichern, dass wir Ihre Daten außer an Bestellabwicklung, Versand und Zahlprozess beteiligte Dienstleister (Paketdienst, Bank) niemals an Dritte weitergeben.

**EIGENTUMSVORBEHALT:** Die Ware bleibt bis zur vollständigen Bezahlung unser Eigentum. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Starnberg.

Bestell-Nr.	Titel	Anzahl	Preis

TELE-GYM Newsletter bestellen e-Mail-Adresse:  
(kostenlos, 1mal wöchentlich, jederzeit abbestellbar)

Ich bestelle die oben aufgeführten Titel und bezahle:

per Bankeinzug (versandkostenfrei)     per Rechnung (zzgl. Porto)

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_ Name Bank: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Kostenlosen Newsletter bestellen und immer auf dem Laufenden bleiben!

Wir informieren Sie regelmäßig per e-Mail über neue DVDs und Online-Trainings, aktuelle News zu Fitness-, Ernährungs- und Wellness-Themen.



Meine Adresse (bitte deutlich schreiben):

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefonnummer

Kundennummer (falls bekannt)

E-mail Adresse

Geb. Datum

Bitte  
freimachen!

Antwort

**TELE-GYM**

PSF Film + Video GmbH

Postfach 1147

82323 Tutzing

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



Sie vermissen einen Titel aus einem unserer älteren Kataloge? Rufen Sie uns an oder besuchen Sie unseren Online-Shop. Hier können Sie in einem noch größeren Warenangebot stöbern und bequem über das Internet bestellen.

# Haben Sie gefunden was Sie suchen?



Bestellkarte per Post



Bestellannahme und persönliche  
Beratung **08158 - 99 54 99**

Mo. bis Do. 8.00 - 15.30 Uhr

Freitag 8.00 - 13.00 Uhr



Ihre Fragen beantworten wir gerne  
per E-Mail: **info@telegym.de**



Noch größere Auswahl  
Online-Shop: **www.telegym.de**



Jetzt überall und  
jederzeit trainieren!  
Streaming Portal



# TELE- GYM



Hier scannen und  
aktuellste Neuheiten  
entdecken.



Film + Video GmbH, Postfach 1147, 82323 Tutzing