



# Sendeplan

<https://tele-gym.de/>

| Datum      | <br>25.05. – 19.07..2026 | <br>25.05. – 19.07..2026 | <br>20.07. – 13.09.2026            | <br>20.07. – 13.09.2026 |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uhrzeit    | 7.20 – 7.35 Uhr                                                                                           | 9.00- 9.15 Uhr                                                                                             | 7.20 – 7.35 Uhr                                                                                                       | 9.00 – 9.15 Uhr                                                                                            |
| Montag     | Happy Balance<br>mit Johanna Fellner<br><a href="#">TELE-GYM 43</a>                                       | Aktiv & beweglich mit 60+<br>mit Gabi Fastner<br><a href="#">TELE-GYM 42</a>                               | Traumfigur Schlank fit & gesund -<br>mit Nina Winkler<br><a href="#">TELE-GYM 36</a>                                  | Jeden-Tag-Fitness<br><a href="#">TELE-GYM 52</a>                                                           |
| Dienstag   | Gesund & schön - funktionelles<br>Figurtraining<br>mit Gabi Fastner<br><a href="#">TELE-GYM 40</a>        | Gesunder Rücken<br>mit Andy Fumolo<br><a href="#">TELE-GYM 23</a>                                          | Dance Aerobic<br>mit Johanna Fellner<br><a href="#">TELE-GYM 35</a>                                                   | Emotional Moves<br>mit Isabella, Lil und Franz<br><a href="#">TELE-GYM 25</a>                              |
| Mittwoch   | Starker Rücken<br>mit Johanna Fellner<br><a href="#">TELE-GYM 32</a>                                      | Integrales Qi Gong<br>mit AW Friedrich & Eva Rehle<br><a href="#">TELE-GYM 22</a>                          | Gesunder Rücken<br>mit Andy Fumolo<br><a href="#">TELE-GYM 23</a>                                                     | Aktiv & fit gegen Osteoporose<br>mit Mia Schmidt<br><a href="#">TELE-GYM 26</a>                            |
| Donnerstag | Jeden-Tag-Fitness<br><a href="#">TELE-GYM 52</a>                                                          | Emotional Moves<br>mit Isabella, Lil und Franz<br><a href="#">TELE-GYM 25</a>                              | Happy Balance<br>mit Johanna Fellner<br><a href="#">TELE-GYM 43</a>                                                   | Yoga Pilates 50 Plus<br>mit Yvonne Haugg<br><a href="#">TELE-GYM 37</a>                                    |
| Freitag    | Nordic Walking<br>mit Peter Schlickerrieder<br><a href="#">TELE-GYM 28</a>                                | Dance Aerobic<br>mit Johanna Fellner<br><a href="#">TELE-GYM 35</a>                                        | Starker Rücken<br>mit Johanna Fellner<br><a href="#">TELE-GYM 32</a>                                                  | Integrales Qi Gong<br>mit AW Friedrich & Eva Rehle<br><a href="#">TELE-GYM 22</a>                          |
| Samstag    | <b>7.30 Uhr</b><br>Traumfigur Schlank fit & gesund -<br>mit Nina Winkler<br><a href="#">TELE-GYM 36</a>   | <b>8.40 Uhr</b><br>Aktiv & fit gegen Osteoporose<br>mit Mia Schmidt<br><a href="#">TELE-GYM 26</a>         | <b>7.30 Uhr</b><br>Gesund & schön - funktionelles<br>Figurtraining<br>mit Gabi Fastner<br><a href="#">TELE-GYM 40</a> | <b>8.40 Uhr</b><br>Aktiv & beweglich mit 60+<br>mit Gabi Fastner<br><a href="#">TELE-GYM 42</a>            |
| Sonntag    | <b>7.30 Uhr</b><br>Yoga Pilates 50 Plus<br>mit Yvonne Haugg<br><a href="#">TELE-GYM 37</a>                | Kein TELE-GYM                                                                                              | <b>7.30 Uhr</b><br>Nordic Walking<br>mit Peter Schlickerrieder<br><a href="#">TELE-GYM 28</a>                         | kein TELE-GYM                                                                                              |



# Sendeplan

<https://tele-gym.de/>

| Datum      |              |              |  |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Uhrzeit    | 8.30-8.45 Uhr                                                                                 | 13.00 – 13.15 Uhr                                                                               | 13.15 – 13.30 Uhr                                                                   |
| Montag     | Starker Rücken<br>mit Johanna Fellner<br><a href="#">TELE-GYM 32</a>                          | kein TELE-GYM                                                                                   | kein TELE-GYM                                                                       |
| Dienstag   | Traumfigur Schlank fit & gesund -<br>mit Nina Winkler<br><a href="#">TELE-GYM 36</a>          | Aktiv & beweglich mit 60+<br>mit Gabi Fastner<br><a href="#">TELE-GYM 42</a>                    | Integrales Qi Gong<br>mit AW Friedrich & Eva Rehle<br><a href="#">TELE-GYM 22</a>   |
| Mittwoch   | Aktiv in den Tag<br><a href="#">TELE-GYM 24</a>                                               | Gesund & schön - funktionelles Figurtraining<br>mit Gabi Fastner<br><a href="#">TELE-GYM 40</a> | Emotional Moves<br>mit Isabella, Lil und Franz<br><a href="#">TELE-GYM 25</a>       |
| Donnerstag | ZEN Meditation<br>mit Hinnerk Sobu Polenski<br><a href="#">TELE-GYM 21</a>                    | Jeden-Tag-Fitness<br><a href="#">TELE-GYM 52</a>                                                | Gesunder Rücken<br>mit Andy Fumolo<br><a href="#">TELE-GYM 23</a>                   |
| Freitag    | Yoga Pilates 50 Plus<br>mit Yvonne Haugg<br><a href="#">TELE-GYM 37</a>                       | Aktiv & fit gegen Osteoporose<br>mit Mia Schmidt<br><a href="#">TELE-GYM 26</a>                 | Happy Balance<br>mit Johanna Fellner<br><a href="#">TELE-GYM 43</a>                 |
| Samstag    | <b>8.00 Uhr</b><br>Nordic Walking<br>mit Peter Schlickerrieder<br><a href="#">TELE-GYM 28</a> | Aktiv in den Tag<br><a href="#">TELE-GYM 24</a>                                                 | Yoga Pilates 50 Plus<br>mit Yvonne Haugg<br><a href="#">TELE-GYM 37</a>             |
| Sonntag    | <b>8.05 Uhr</b><br>Dance Aerobic<br>mit Johanna Fellner<br><a href="#">TELE-GYM 35</a>        | kein TELE-GYM                                                                                   | kein TELE-GYM                                                                       |