









Sendeplan

Datum	 11.11.2024 – 05.01.2025	 11.11.2024 – 05.01.2025	 06.01. – 02.03.2025	 06.01. – 02.03.2025
Uhrzeit	7.20 – 7.35 Uhr	8.55- 9.10 Uhr siehe Videotext ab 393	7.20 – 7.35 Uhr	8.55 – 9.10 Uhr siehe Videotext ab 393
Montag	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Stretching mit Jack Campbell TELE-GYM 3+4	Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52	Fit in den Winter Skigymnastik TELE-GYM 30
Dienstag	Wild und Weiblich Mit Divo G. Müller TELE-GYM 29	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Relax-Entspannungstraining mit Ute St.Jean TELE-GYM 13+14	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26
Mittwoch	Fit in den Winter Skigymnastik TELE-GYM 30	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Integrales Qi Gong mit AW Friedrich & Eva Rehle TELE-GYM 22	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42
Donnerstag	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35
Freitag	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25
Samstag	7.30 Uhr Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	8.45 Uhr Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52	7.30 Uhr Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	8.45 Uhr Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40
Sonntag	7.30 Uhr Integrales Qi Gong mit AW Friedrich & Eva Rehle TELE-GYM 22	Kein TELE-GYM	7.30 Uhr Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	kein TELE-GYM



Sendeplan

Datum			
Uhrzeit	8.30-8.45 Uhr	13.00 – 13.15 Uhr	13.15 – 13.30 Uhr
Montag	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM
Dienstag	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Integrales Qi Gong mit AW Friedrich & Eva Rehle TELE-GYM 22
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	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43
Samstag	8.00 Uhr Nordic Walking mit Peter Schlickerrieder TELE-GYM 28	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM
Sonntag	8.05 Uhr Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM