

Sendeplan

Datum	 23.06. – 17.08.2025	 23.06. – 17.08.2025	 18.08. – 12.10.2025	 18.08. – 12.10.2025
Uhrzeit	7.20 – 7.35 Uhr	8.55- 9.10 Uhr	7.20 – 7.35 Uhr	8.55 – 9.10 Uhr
Montag	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Stretching mit Jack Campbell TELE-GYM 4
Dienstag	Stretching mit Jack Campbell TELE-GYM 4	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32
Mittwoch	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Integrales Qi Gong mit AW Friedrich & Eva Rehle TELE-GYM 22	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42
Donnerstag	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26
Freitag	Nordic Walking mit Peter Schlickerrieder TELE-GYM 28	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Relax-Entspannungstraining mit Ute St.Jean TELE-GYM 13+14
Samstag	7.30 Uhr Integrales Qi Gong mit AW Friedrich & Eva Rehle TELE-GYM 22	8.40 Uhr Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52	7.30 Uhr Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	8.40 Uhr Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23
Sonntag	7.30 Uhr Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Kein TELE-GYM	7.30 Uhr Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52	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	Aktiv in den Tag TELE-GYM 24	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37
Sonntag	8.05 Uhr Aerobic mit Christiane Reiter TELE-GYM 8	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM