



# Sendeplan

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

Datum	 09.01. – 05.03.2023	 09.01. – 05.03.2023	 06.03. – 30.04.2023	 06.03. – 30.04.2023
Uhrzeit	7.20 – 7.35 Uhr	8.40 – 8.55 Uhr <b>siehe Videotext ab 393</b>	7.20 – 7.35 Uhr	8.40 – 8.55 Uhr <b>siehe Videotext ab 393</b>
Montag	Fit in den Winter mit Martina Ertl & Co. TELE-GYM 30	Fit – auch ohne Sport! mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42
Dienstag	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23
Mittwoch	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52	Integrales Qi Gong mit AW Friedrich & Eva Rehle TELE-GYM 22	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36
Donnerstag	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43
Freitag	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Nordic Walking mit Peter Schlickerieder TELE-GYM 28
Samstag	<b>7.30 Uhr</b> Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	<b>8.45 Uhr</b> Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	<b>7.30 Uhr</b> Fit – auch ohne Sport! mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	<b>8.45 Uhr</b> Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32
Sonntag	<b>7.30 Uhr</b> Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Kein TELE-GYM	<b>7.30 Uhr</b> Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52	kein TELE-GYM



# Sendeplan

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

Datum			
Uhrzeit	8.00-8.15 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 <b>TELE-GYM 22</b>
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	Nordic Walking mit Peter Schlickerrieder TELE-GYM 28	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM
Sonntag	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM