

www.telegym.de

**TELE-
GYM**

DVDs, Bücher, Audio-CDs für Fitness & Gesundheit



TELE-GYM die beliebteste Serie des

BR BAYERISCHES
FERNSEHEN

PSF

Film + Video GmbH

Inhalt

S. 4-7 Kräftigung

S. 8-9 Fitness

S. 10-13 Beweglichkeit

S. 14-15 Pilates

S. 16-17 Gut für den Rücken

S. 18-21 Spar-Sets

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

Das Original



TELE-GYM – das Original, das seit den 70ern mit TELE-SKI ins Wohnzimmer kommt und Fitness zu einem echten Erlebnis macht – war bei vielen Fitnesstrends Vorreiter und begeistert bis heute!



In den Anfängen turnten Familien gemeinsam mit Rosi Mittermaier und Hansi Hinterseer vor dem Fernseher – eine großartige Zeit!



Diese TV-Gymnastik-Serie im Bayerischen Fernsehen hat ganze Generationen bewegt und begeistert bis heute! TELE-GYM ist seit den 90er Jahren ein treuer Begleiter für die Generation der Lebensmitte und noch viel mehr! Es verbindet Fitness mit Freude, Leichtigkeit und Tradition.

Von sanfter Rückengymnastik über wohltuendem Yoga oder Pilates bis zu Fitness zur Prävention von Osteoporose oder von Hüft- und Knieschmerzen – hier findet jeder den perfekten Impuls, um aktiv und gesund zu bleiben!

**TELE-GYM ist viel mehr
als nur Gymnastik!
Es ist ein Lebensgefühl,
eine Erkenntnis,
dass Bewegung in jedem
Alter Spaß macht!**

Diesen Trend lässt TELE-GYM in seinem **Online-Fitness Studio** weiter aufleben – mit einer vielfältigen Auswahl an Staffeln zum Streamen, so wie man sie aus dem Bayerischen Fernsehen kennt. Und damit nicht genug: Mit kompletten Themenkursen, z.B. zur Rückengesundheit, "Aktiv mit 60+" oder Programmen wie "Fitness und Figur" kann man jetzt überall und jederzeit trainieren!



Online-Fitness Studio
Einfach QR-Code scannen oder
besuchen Sie unsere Website

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. 01171 • € 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 19



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

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 01155 • € 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



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

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 01153 • € 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. >> auch im 2er-Sparset Seite 19



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

Frühstart 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.



NEU

Buch und DVD neu im Sparset! Morgengymnastik mit Gabi Fastner

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



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 Gleichgewichtssinn.

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



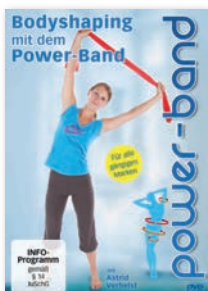
TELE-GYM 28 Nordic Walking mit Peter Schlickenrieder

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



Bodyshaping mit dem Powerband

DVD 65 Min. • Bestell-Nr. 04601 • € 14,90

Trainieren mit dem Power-Band – effektiv, flexibel, gezielt. Mit dem einfachen, aber wirkungsvollen Workout dieser DVD formen Sie Ihre gesamte Figur, bauen Muskeln auf und werden beweglicher. Das Training mit Elastikbändern ist besonders sanft, sicher und gelenkschonend.

TheraBand Übungsband 2,50 m

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

Bestell-Nr. 03005 gelb – leicht

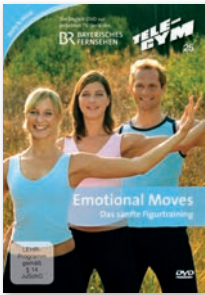
Bestell-Nr. 03006 rot – mittel

Bestell-Nr. 03007 grün – stark

Je € 13,90



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 21

Die Musik zur DVD

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



7 Workouts

nur 15 Min. am Tag mit Johanna Fellner

DVD 107 Min. • Artikel-Nr. 04734 • € 18,90

Intensive und effektive Quick-Workouts für alle, die flott fit werden oder bleiben wollen. Denn mit nur 15 Minuten Training lässt sich auch im stressigen Alltag eine Menge für Körper und Gesundheit tun!

Inhalt: Cardio-Training – Bauch, Beine & Po – Rückentraining – Core-Training – Oberkörpertraining – Bauchtraining – Stretch & Relax – Extra: Complete Body Workout (ca. 55 Min.)



Sportfrisch Hautpflegeöl bio

50 ml • Artikel-Nr. 02531 • € 11,50



Sportfrisch Hautpflegeöl bio pflegt und belebt. Mit seinem erfrischenden und anregenden Duft ist es ideal geeignet zur Massage vor oder nach dem Sport.

Das Hautpflegeöl enthält ausschließlich bestes Jojobaöl aus kontrolliert biologischem Anbau und eine Komposition 100% naturreiner ätherischer Öle.

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 Djamilia

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

Von den Elementarbewegungen über kleine Schrittfolgen und Kombinationen bis hin zur kompletten Choreografie. Die bekannte Tänzerin Djamilia führt Sie in die Basistechniken 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!

Get the Dance

60+

Starten Sie mit Spaß und Leichtigkeit in die glänzende Welt der Paartänze! Der Tanzlehrer Markus Schöffl vermittelt mit viel Humor und Leidenschaft die neue Lust am Tanzen.

Die Schrittfolgen sind dabei genauso wichtig wie Führung, Haltung und Musikgefühl. In drei aufeinander aufbauenden Stufen werden Sie Tango, Walzer & Co für sich entdecken. Mit der intelligenten Loop-Funktion bestimmen Sie selbst, wie oft und wie schnell Sie lernen.



Get the Dance – Einsteigerkurs

Standard, Latein und Discofox

DVD 220 Min. • Artikel-Nr. 04901 • € 24,90

Get the Dance – Ergänzungskurs

Standard- und Lateintänze

DVD 193 Min. • Artikel-Nr. 04902 • € 24,90



NEU

Mein Latin Dance Workout 2 mit Francielly Alves

2 DVDs 160 Min. • Artikel-Nr. 04057
€ 12,99

Bauch, Beine, Po & Cardio
Spaß haben und gleichzeitig abnehmen – das geht ganz einfach! Francielly Alves heizt mit den besten lateinamerikanischen Rhythmen ein: Lambada, Reggaeton, Cumbia und Latin House. Fühlen Sie die Grooves und werden Sie dabei überschüssige Pfunde los!

Beweglichkeit

Aktiv sein und gesund & schmerzfrei bleiben



TELE-GYM 46 Move easy Müheless 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 18](#)



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 ultimates 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 – Reaktionsschnell werden – Mobilisation von Gelenken und Muskulatur – Mehr Fitness in kurzer Zeit! – Locker auf dem Hocker – Aktive Körperwahrnehmung – Beweglichkeit & Kraft



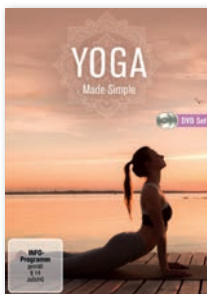
TELE-GYM 41 Stretching – mehr Beweglichkeit für Körper & Gelenke mit Yasmin Ott

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 20/21

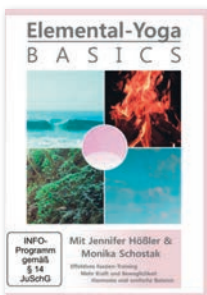


Yoga – Made Simple

2 DVDs 149 Min. • Artikel-Nr. 04610
€ 11,99

DVD 1 Yoga 4 Workouts für jeden Tag: Mehr Beweglichkeit, Kraft & Energie, bessere Körperspannung und mehr innere Ruhe sind die Zielsetzungen dieser vier Workouts.

DVD 2 Power Yoga: Yoga-Expertin Susan Falton führt durch ebenso effektive wie gut zu wiederholende Übungen, bei denen der Trainingsaufwand in einem besonders günstigen Verhältnis zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden steht.



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 Faszien-

training 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.



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



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 zwick't'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.



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.



60+

Endlich frei von Fußschmerzen

Buch & Übungs-DVD mit Stella Arndt

DVD 60 Min. • Buch 80 S.
Artikel-Nr. 02161 • € 19,99

Das einzigartige Programm für rundum gesunde Füße! Dieser Ratgeber erklärt alles Wissenswerte zu den häufigsten Fußproblemen wie Hallux Valgus, Knick-, Senk-, Platt-, Spreizfuß oder Fersensporn und warum sie meist eng miteinander zusammenhängen. Darauf bauen die effektiven Selbsthilfe-Maßnahmen auf: Übungen zur Kräftigung der Fußmuskulatur, Dehnung der Faszien, Gang- und Körperhaltungsübungen und auch passive Maßnahmen wie Massagen. Die einzigartige Fußschule für Zuhause: Fünf Programme mit unterschiedlichen Schwerpunkten bringen Ihre Füße in Form und lindern ganz gezielt die häufigsten Beschwerden.



BUCH

Die einfachsten Knie-Übungen aller Zeiten

Die besten Tipps und Tricks für schmerzfreie Knie

Buch 120 S. • Artikel-Nr. 02130 • € 22,00

Die einfachen Übungen bieten wirkungsvolle Hilfe bei Meniskusschmerzen, Gonarthrose, Schleimbeutelentzündung und Kreuzbandriss. Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und vielen Fotos. Einfach hinschauen, verstehen und nachmachen. Alle Experten-Tipps finden Sie kurz und knapp direkt im Bild. Kleiner Aufwand, großer Nutzen: Durch die richtige Übungsauswahl und mit ein bisschen Durchhaltevermögen können Sie Ihre Knie beweglich und schmerzfrei halten!



NEU

Kraft und Beweglichkeit für Füße und Knie

14,95€

DVD 74 Min. • Artikel-Nr. 04304 • € ~~15,90~~

Yogatherapie für Füße und Knie

Die in der Praxis erprobten und sehr effektiven Yogaübungen werden anschaulich angeleitet und anatomisch vorbildlich vorgeführt, so dass sie auch für Anfänger leicht durchzuführen sind.

Ein wirksames Übungsprogramm, das zu mehr Kraft und Beweglichkeit der Füße und Knie führen kann.

Pilates

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



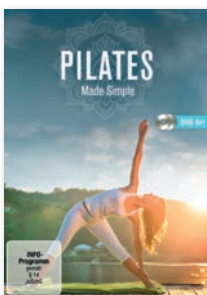
TELE-GYM 37 Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg

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

Effektive Pilates- Übungen sind mit energie-
geladenen 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



Pilates – Made Simple Einfache Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene

2 DVDs. • 100 Min.
Artikel-Nr. 4611 • € 11,99

DVD 1 Pilates für den Rücken und eine
gesunde Haltung: Dieses Programm erklärt
genau, wie Sie Ihre Haltung verbessern
und somit Ihren Rücken vor Schädigungen
schützen können. Das Programm ist in verschiedene Level unterteilt.

DVD 2 Pilates Gymball: Durch die Grundlagen und die Atemtechnik des
Pilates erreicht man mit den dynamischen Eigenschaften des Balls ein
kraftvolles Training, das schnell zu großartigen Resultaten führen wird.



Anti-Rutsch Gymnastik-Socken für Damen

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

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



TELE-GYM 27 Kraft & Geschmeidigkeit durch Pilates mit Christiane Ritter

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

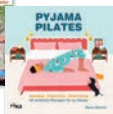
Mit der Pilates-Methode trainieren Sie die tiefer liegende Muskulatur. So bekommen Sie einen flachen, festen Bauch, einen starken Rücken und schlanke Muskeln. Sie verbessern Ihre Haltung, dehnen die Muskulatur, Ihre Bewegungen werden geschmeidig und anmutig. Christiane Ritter führt Sie ruhig und fachkompetent 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 einen schnellen Bewegungskick braucht.



Fit mit Pilates Buch und DVD neu im Sparset!

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

Dieses Medienset wird Ihr persönlicher Begleiter auf dem Weg zu einem stärkeren und geschmeidigen Körper! Ohne viel Aufwand entwickeln Sie Kraft, Beweglichkeit und Sie verbessern Ihre Körperhaltung – ganz bequem von zu Hause aus!



Wand Pilates Fit & schlank in 8 Minuten – einfache Workouts für zu Hause

Buch 128 S. • Artikel-Nr. 02187 • € 17,99

Spielend einfach, super effektiv: Pilates an der Wand. Das ganzheitliche Körpertraining stärkt die Muskulatur, verbessert die Haltung, erhöht die Flexibilität, wirkt gegen Verspannungen und Rückenschmerzen – und macht den Kopf frei.

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



Yogatherapie bei Skoliose

DVD 97 Min. • Artikel-Nr. 04308 • € 16,95

Hier finden Sie gezielte Körper- und Atemübungen, die sich bei fast allen Skoliose-Typen in langjähriger Praxis besonders bewährt haben. Das Training hilft Ihnen dabei, muskuläre Dysbalancen auszugleichen, die verkürzte Seite bekommt mehr Raum und die überdehnte Seite wird harmonisiert. Das sanfte Training findet im Liegen und im Stand statt. **Inhalt:** Einführung –

S-Skoliose 30 Min. – Lumbale Skoliose 32 Min. – C-Skoliose 29 Min.



NEU 60+

Der kleine Schulter Coach Die besten Übungen bei Schulterschmerzen

Buch 144 S. • 124 Abb.
Artikel-Nr. 02141 • € 18,00

Schmerzen in der Schulter können große Probleme verursachen und verschiedenste Ursachen haben. Der kleine Coach motiviert und unterstützt Sie mit vielen abwechslungsreichen Übungen und wertvollen Tipps, um Ihre Beschwerden effektiv in den Griff zu bekommen. Und das alles auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft.



60+

TELE-GYM 39 Bandscheibengymnastik Sanfte Übungen für einen schmerzfreien 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- und 4er-Sparset Seite 20/21



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 4er-Sparset Seite 21



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
>> auch im 4er-Sparset Seite 21

TELE-GYM

Spar-Sets



60⁺

TELE-GYM 48 + 49 GesundFit mit Gabi Fastner

Noch preisgünstiger
im 2er-Set!

2 DVDs gesamt 180 Min.
Artikel-Nr. 31106

Enthält die Einzeltitel
Schmerzfrei & beweglich und
GesundFit im besten Alter

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



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

Noch preisgünstiger
im 2er-Set!

2 DVDs gesamt 422 Min.
Artikel-Nr. 31109

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

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



TELE-GYM 46 + 47 Move easy mit Christiane Reiter

Noch preisgünstiger
im 2er-Set!

2 DVDs gesamt 90 Min.
Artikel-Nr. 31115

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

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



Enthält die Einzeltitel
mobil & kraftvoll und
Seelen-Gym

TELE-GYM 54 + 55 Fitness für Körper & Seele

mit Yvonne Haugg

**Noch preisgünstiger
im 2er-Set!**

2 DVDs gesamt 217 Min.
Artikel-Nr. 31105

im Set nur € 29,90

(statt € 39,80 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 Haugg

**Noch preisgünstiger
im 3er-Set!**

3 DVDs gesamt 265 Min.
Artikel-Nr. 31125

im Set nur € 36,90

(statt € 54,70 bei Einzelbestellung)



Die besten TELE-GYM Übungen
für Bauch, Beine und Po
im günstigen Set!

TELE-GYM Bauch in Bestform 2-er Package

Traumfigur & Bauch-Fit

2 DVDs gesamt 220 Min.
Artikel-Nr. 31112

im Set nur € 24,90

(statt € 36,80 bei Einzelbestellung)



GESUNDHEITS-TIPPS

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





Enthält die Einzeltitel
aktiv & fit gegen Osteoporose und **aktiv & gesund ins Alter / Aktiv gegen Osteoporose** (B. Spachtholz)

NEU 60+

TELE-GYM 5/18 + 26 Prävention Osteoporose mit Mia Schmidt

**Noch preisgünstiger
im 2er-Set!**

3 DVDs gesamt 320 Min.
Artikel-Nr. 31116

im Set nur € 26,90
(statt € 39,80 bei Einzelbestellung)



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

NEU 60+

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)



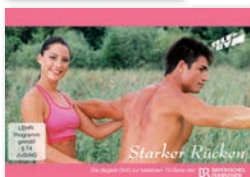
TELE-GYM Rücken 2-er Package

Rücken-Fit & Starker Rücken

2 DVDs gesamt 266 Min.
Artikel-Nr. 01111

im Set nur € 19,90
(statt € 36,80 bei Einzelbestellung)

Enthält die Einzeltitel **Rücken-Fit**
und **Starker Rücken**



Die besten Therapien gegen Rückenschmerzen: Mehr und vor allem gezielte Bewegung!

Nur 15 Minuten täglich helfen effektiv.



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



TELE-GYM

Mein starker & gesunder Rücken

Muskulatur stärken – Wirbelsäule stabilisieren – Verspannungen lösen

4er - DVD - Box 488 Min.

Artikel-Nr. 01108 • € 49,99

Verspannt, verdreht und überlastet.

Kein Körperteil macht uns so viel Kummer wie der Rücken. Aber: Ihren Rücken können Sie wieder auf seine

Alltagsaufgaben vorbereiten. Nehmen Sie sich jeden Tag eine Viertelstunde Zeit und Verspannungen im ganzen Rücken werden gelöst, die Rückenmuskulatur wird gekräftigt sowie die Wirbelsäule stabilisiert!

In dieser Box enthalten:

- TELE-GYM 7+17 Wirbelsäulengymnastik & Rückentraining
- TELE-GYM 23 Gesunder Rücken
- TELE-GYM 32 Starker Rücken
- TELE-GYM 39 Bandscheibengymnastik



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

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 21**

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 jeder Menge 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 20/21**



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

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: **Krafttraining – Ausdauer – Koordination – Dehnen und Lösen – Beweglichkeit – Körpermitte – Gleichgewicht – Lebensfreude durch Tanz**

>> **auch im 4er- und 2er Sparset Seite 20/21**



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 • € 17,99

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 19



TV 60+

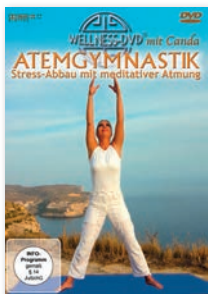
TELE-GYM 50 aktiv & gesund ein Leben lang Das Beste aus TELE-GYM für mehr Fitness & Gesundheit im Alter

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



60+

Atemgymnastik mit Canda

DVD 74 Min. • Artikel-Nr. 04643 • € 18,90

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



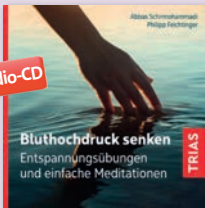
60+

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!

Audio-CD



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.

BUCH



NEU

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 Ausdauerseinheiten 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.)



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.



Lebenslang beweglich & kraftvoll mit Tigerfeeling CANTIENICA® Körper in Evolution – Das Original

Buch 192 S. • 100 Abb.
Artikel-Nr. 02051 • € 25,00

Benita Cantieni zeigt in ihrem neuen Buch, wie man auch im fortgeschrittenen Alter etwas Gutes für die Haltung, Gelenkigkeit, Schmerzfreiheit und Bewegungsfreude tun kann. Sie richtet sich mit ihrem Programm besonders an alle Menschen, die sich nicht alt fühlen wollen und ihren Körper geschmeidig und widerstandsfähig halten möchten.

Man kann in jedem Alter mit dem Training anfangen, denn der Körper ist in der gesamten Lebenszeit lernfähig.

Körper & Seele in Balance



60+

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 Sparset Seite 19

BUCH



60+

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.

NEU

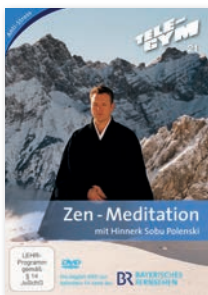
60+

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 21**

Muskeln & Gelenke Massageöl

Schmerzen einfach wegmassieren!



Aromapflegeöl

100 ml • Artikel-Nr. 02527 • € 19,90

Das Aromapflege- und Massageöl bio für Muskeln und Gelenke pflegt, nährt und schützt die Haut mit wertvollem Johanniskrautöl (Rotöl) für ein geschmeidiges Hautgefühl. Die frisch duftenden ätherischen Öle von Eukalyptus citriodora, Majoran süß und Wintergrün unterstützen die durchwärmende Wirkung. Für eine wohltuende und entspannende Massage von Muskeln und Gelenken, z.B. am Knie oder im Schulterbereich.



Hand aufs Herz – Lebensfreude Übungen

53 leichte Körperübungen für neuen Mut und Zuversicht

Aufstellungsbuch 120 S.

Artikel-Nr. 02023 • € ~~12,00~~ 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!



60+

Fitness Box 50+ Qi Gong mit Canda

2 DVDs Länge 160 Min

Artikel-Nr. 04721 • € 21,90

Diese Selbstheilungsübungen bestehen aus Bewegung, Atmung, geistiger Vorstellungskraft. Sie stärken die Lebensenergie, mildern Beschwerden und vermögen sogar dauerhaft zu heilen. Das Training wirkt mit wunderschönen Naturaufnahmen besonders motivierend!

DVD 1: Qi Gong für Unbewegliche

Das 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.



NEU

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



TELE-GYM 34 Beckenbodentraining mit Divo G. Müller

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

Das energiegeladene, dynamische Programm für Ihren Beckenboden! 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 entgegenwirken. Für mehr Vitalität und eine natürliche Sinnlichkeit!

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



60⁺

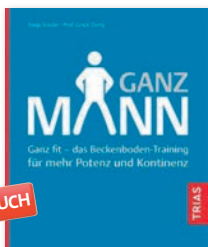
Mein Beckenboden-Workout leicht verständliche Übungen!

DVD 67 Min. • Artikel-Nr. 04050 • € 19,99

Hier lernen Sie leicht verständliche Übungen kennen, wie Sie die Muskulatur im Beckenboden erspüren und einsetzen können.

Das Training sorgt für Kontinenz, erfüllte Sexualität, schützt vor Blasen- und Gebärmutter senkung und führt zu einem flachen

und schönen Bauch. Neben einem umfangreichen Ganzkörper-Workout und einem Kurzprogramm fürs tägliche Training bietet diese DVD auch Übungen, die sich ganz einfach in den Alltag einbauen lassen. 10 Minuten am Tag reichen, damit Ihr Beckenboden in kürzester Zeit topfit wird.



60⁺

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 unbeschwertten Alltag!



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



Weg mit dem Bauchfett Die Erfolgsmethode für die Wechseljahre

Buch 144 S. • Artikel-Nr. 02801 • € 16,99

Gabriela Höper hat mit ihren Übungen sich selbst und auch zahlreiche Kundinnen fit & schlank durch die Wechseljahre gebracht. Ein unverzichtbares Buch für alle Frauen, die nicht nur Bauchfett und Gewicht verlieren, sondern auch ihre Gesundheit und Lebensqualität in den Wechseljahren optimieren wollen.



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.



Der kleine Wechseljahre-Coach Die besten Übungen für die Menopause

Buch 132 S. • 100 Abb.
Artikel-Nr. 02137 • € 17,99

Der kleine Coach zeigt Ihnen, wie Sie Beschwerden in den Wechseljahren, wie Gelenkschmerzen, Gewichtsprobleme und Hitzewallungen mit abwechslungsreichen Übungen zur Stärkung der Muskulatur lindern können.

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 3 + 4 aktiv & gesund bleiben mit Monika Mildenberger Stretching mit Jack Campbell

DVD 120 Min. • Artikel-Nr. 01118 • € 11,90

Das ausgewogene Trainingsprogramm für die mittlere Generation.



TELE-GYM 5 + 18 aktiv & gesund ins Alter mit Mia Schmidt aktiv gegen Osteoporose mit Barbara Spachholz

Doppel-DVD 2x105 Min. Artikel-Nr. 01120 • € 19,90

Übungen für mehr Fitness und Beweglichkeit bis ins hohe Alter.



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

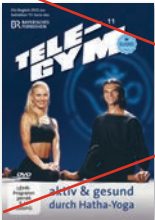
Acht mitreißende und anspruchsvolle
Choreografien.



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 11 aktiv & gesund durch Hatha Yoga

DVD 114 Min. • Artikel-Nr. 01127 • € 11,90

Der faszinierende Weg zu mehr Beweglichkeit,
Entspannung und innerer Ruhe.



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 & Co.

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!



TELE-GYM 19 + 20 Schlank & Fit – Slimnastik für Figurbewusste mit Monika Mildnerberger-Schneider

Doppel-DVD 2 x 82 Min.
Artikel-Nr. 01136 • € 11,90

Slimnastik für Figurbewusste

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. 01858 - 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, per Nachnahme oder leben Sie im Ausland, so fallen Versandkosten in folgender Höhe an:

Deutschland: zwischen 2 EUR bis 6,80 EUR, Nachnahme 7,70 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. Hierzu bitten wir Sie, den der Rechnung beiliegenden Überweisungsträger zu nutzen.

NACHNAHME: Die Ware wird Ihnen gegen Barzahlung vom Paketdienstleister ausgehändigt. Bei der Auswahl dieser Zahlungsart müssen zu den Versandkosten noch 2,00 Euro direkt an den Zusteller gezahlt werden.

Wir behalten uns das Recht vor, im Einzelfall bestimmte Zahlarten auszuschließen bzw. die Zahlart Vorkasse einzusetzen. Sollten Sie mit Ihren Zahlungen in Verzug geraten, so behalten wir uns vor, Ihnen Mahngebühren in Rechnung zu stellen.

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 schadhaften Artikel zusenden können. Nach Erhalt Ihres Ersatzartikels senden Sie uns den schadhaften 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) ☐ per Nachnahme (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 sowie über die TELE-GYM Sendezeiten im TV.

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



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!
Online-Fitness Studio



TELE- GYM



Hier scannen und
aktuellste Neuheiten
entdecken.



Film + Video GmbH, Postfach 1147, 82323 Tutzing