



Sendeplan

Datum	 13.10. – 07.12.2025	 13.10. – 07.12.2025	 08.12.2025 – 01.02.2026	 08.12.2025 – 01.02.2026
Uhrzeit	7.20 – 7.35 Uhr	8.55- 9.10 Uhr	7.20 – 7.35 Uhr	8.55 – 9.10 Uhr
Montag	Nordic Walking mit Peter Schlickerrieder TELE-GYM 28	Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	Fit in den Winter TELE-GYM 30
Dienstag	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26
Mittwoch	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Integrales Qi Gong mit AW Friedrich & Eva Rehle TELE-GYM 22	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43
Donnerstag	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36
Freitag	Fit – auch ohne Sport mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23
Samstag	7.30 Uhr Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	8.40 Uhr Integrales Qi Gong mit AW Friedrich & Eva Rehle TELE-GYM 22	7.30 Uhr Stretching mit Jack Campbell TELE-GYM 4	8.40 Uhr Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40
Sonntag	7.30 Uhr Fit in den Winter TELE-GYM 30	Kein TELE-GYM	7.30 Uhr Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	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, Bewegung, Tanz mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM