



Sendeplan

tele-gym.de

Datum	 14.09. – 08.11..2026	 14.09. – 08.11..2026	 09.11.2026 – 03.01.2027	 09.11.2026 – 03.01.2027
Uhrzeit	7.20 – 7.35 Uhr	9.00- 9.15 Uhr	7.20 – 7.35 Uhr	9.00 – 9.15 Uhr
Montag	Wild & weiblich mit Divo G. Müller TELE-GYM 29	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	Fit – auch ohne Sport mit Mia Schmidt TELE-GYM 33
Dienstag	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23
Mittwoch	Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36
Donnerstag	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Integrales Qi Gong mit AW Friedrich & Eva Rehle TELE-GYM 22	Integrales Qi Gong mit AW Friedrich & Eva Rehle TELE-GYM 22	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32
Freitag	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	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42
Samstag	7.30 Uhr Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	8.40 Uhr Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	7.30 Uhr Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52	8.45 Uhr Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26
Sonntag	7.30 Uhr Nordic Walking mit Peter Schlickerrieder TELE-GYM 28	Kein TELE-GYM	7.30 Uhr Fit in den Winter TELE-GYM 30	kein TELE-GYM



Sendeplan

tele-gym.de

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 Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM