

www.telegym.de

**TELE-
GYM**

DVDs, Bücher, Audio-CDs für Fitness & Gesundheit 2024



TELE-GYM die beliebte Serie des

BR BAYERISCHES
FERNSEHEN

PSF Film + Video GmbH

Inhalt

- S.4-6 Fit ab 40
- S.7-9 Abnehmen
- S.10-15 schmerzfrei & beweglich
- S.16-20 Fit im besten Alter
- S.21-23 Körper & Seele in Balance
- S.24 Beckenboden
- S.25 Gut durch die Wechseljahre
- S.26-28 Gut für den Rücken
- S.29-31 TELE-GYM Klassiker
- S.32-34 Spar-Sets

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

TELE-GYM

NEW!

Online Fitness-Studio

Jetzt mit Ihrem Lieblings Kurs starten.
Die ersten 7 Tage kostenlos – jederzeit kündbar!

Entdecken Sie in der TELE-GYM Mediathek das umfangreiche Angebot für Ihre Gesundheit und Fitness. Jetzt reinschauen und aktiv für mehr Wohlbefinden sorgen!

Alle Kurse mit unseren TV-Fitness-Experten Gabi Fastner, Johanna Fellner, Andy Fumolo, Mia Schmidt, Yvonne Haugg, Christiane Reiter & Co.



Aktiv + beweglich mit 60+ - TELE-GYM 42 mit Gabi Fastner (8 Folgen)



3,49€
(inkl. 10% Umsatzsteuer)

WEITER ZUM KAUFE

Erleben Sie, wie Sie mit 60+ Ihre Vitalität erhalten.
Online-Kurs im monatlichen Abo (ab Bestellung 7 Tage kostenlos, jederzeit kündbar)

Einzelkurse finden
(statt DVD)

Die Einzelfolgen zu den
beliebtesten TV-Staffeln
im Bayerischen Fernsehen

Fitness & Figur mit TELE-GYM - Ihr Weg zur Traumfigur (30 Filme)



13,99€
(inkl. 10% Umsatzsteuer)

WEITER ZUM KAUFE

Traumfigur mit TELE-GYM: Für einen fachen Bauch, einen kräftigen Po und straffe Beine.
Online-Kurs im monatlichen Abo (ab Bestellung 7 Tage kostenlos, jederzeit kündbar)
Dem Kurs werden immer wieder neue Filme hinzugefügt.

In Themenkursen unterstützen wir Sie auf
Ihrem Weg zu mehr
Fitness & Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

► Figurtraining
► Pilates
► Kraftigung
► Herz-Kreislauft-Training
▼ Gesundheitstipp
FIL, gesund und schön
▼ Unsere Trainer*innen



Einfach QR-Code scannen
oder besuchen Sie unsere
Website und gehen zu

ONLINE FITNESS

Fit ab 40

Bewegung, Ausdauer, Koordination und Muskelkraft. Das hilft uns, gesund älter zu werden und alle Alltagssituationen gut zu meistern.



TELE-GYM 54 mobil & kraftvoll

mit Yvonne Haugg
Bewegungsfluss für mehr Energie

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 01171 • € 19,90

Das sanft fordernde Ganzkörperprogramm hilft die Beweglichkeit von Sehnen und Gelenken zu fördern, die Fettverbrennung wird sanft aktiviert und wir kräftigen die Muskulatur. Der Nacken schmerzt? Dann sorgen wir dafür, dass der Kopf wieder leicht auf den Schultern

thront. Auch den Füßen und Knien als unserer Basis ist eine Übungseinheit gewidmet. Wir sorgen für mehr Beweglichkeit in der Hüfte und lindern damit Rückenschmerzen. Wir sammeln neue Energie und povern uns auch einmal so richtig aus. Inhalt: Entspannter Nacken – BWS mobilisieren – LWS Unterer Rücken – Hüfte Happy Hips – Knie & Füße – Energie: Power Dich aus! – Relax >> auch im Sparset Seite 34



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.

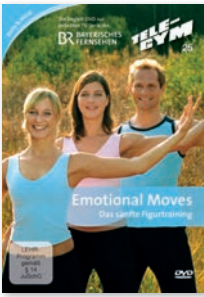
15 Minuten täglich reichen vollkommen aus! Inhalt: Körpermitte – Anti Aging Programm – Stabilität – Sensomotorik – Kraft und Ausdauer – Gesäß- und Beinkräftigung – Rückenmuskulatur – Tiefenmuskulatur



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 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 33

Die Musik zur DVD

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



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

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 01155 • € 19,90

Das Übungsprogramm für den ganzen Körper mit Publikumsliebbling Andy Fumolo für einen gesunden und fitten Körper – von Kopf bis Fuß! Die DVD enthält acht fünfzehnminütige Übungseinheiten, die

sich unkompliziert in jeden Tagesablauf einfügen lassen.

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 28
Nordic Walking
 mit Peter Schlickennieder

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



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



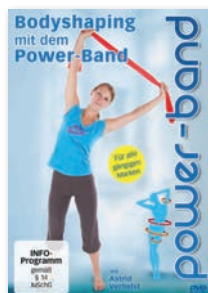
TELE-GYM 51 Mit Schwung ins beste Alter Das Beste aus TELE-GYM für mehr Energie & Fitness

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 Programm 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 32



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!

Farbe rot = mittel
Bestell-Nr. 03006 • € 13,90



www.telegym.de

Abnehmen



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!

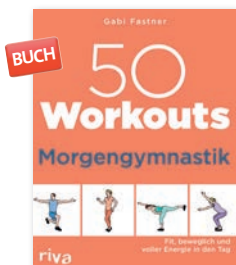
Inhalt: Einleitung und Handhabung der Brasil (5 Min.) – Gesamtprogramm (50 Min.) – Kurzprogramme: Cardio Brasil®, Kräftigung, Balance & Kraft, Entspannung – Bonus: Bürogymnastik (5 Min.)

TOGU Brasil® Artikel-Nr. 03013 • € 24,90



SET: DVD TELE-GYM 44 und TOGU Brasil®

Artikel-Nr. 31114 Set nur € 34,90 (statt € 42,80 bei Einzelbestellung)



NEU

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.



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.)



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. Sogar Rückenschmerzen können mit dem Programm gelindert werden! Inhalt: Haltung – Tiefenmuskulatur – Beine – Po – Bauch – Beine und Po – Bauch und Rücken – Bauch Beine Po intensiv. >> auch im 2er-Sparset Seite 34



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: Dance Aerobic 1 – Dance Aerobic 2 – Latino 1 – Latino 2 – Afro 1 – Afro 2 – Funk 1 – Funk 2

Bonus track: 20 Min. extra Power-Training



60+

TELE-GYM 31 Orientalischer Tanz – Bauchtanz lernen mit Djamila

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

Von den Elementarbewegungen über kleine Schrittfolgen und Kombinationen bis hin zur kompletten Choreografie. Die bekannte Tänzerin Djamila 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 Schöffel 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

NEU

Standard- und Lateintänze

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



Mein Latin Dance Workout mit Francielly Alves

2 DVDs 160 Min. • Artikel-Nr. 04056
€ 12,99

Feiern Sie sich fit! Das einzigartige Latin Dance Workout für zuhause: Ein Mix aus Merengue, Salsa, brasilianischem Samba und Bachata. Vier abwechslungsreiche, 20-minütige Dance Workouts vereinen Tanzen und Fitness. Einfach mitmachen, Spaß haben und abnehmen!

schmerzfrei & beweglich



TELE-GYM 46 Move easy Müheles 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 Ganzkörperprogramm bringt uns sanft in Schwung und macht unser Gewebe elastisch. Der intensive Effekt dabei: Es stellt sich ein beschwingtes und federleichtes Körperempfinden ein. Das Bewegungstraining erreicht effektiv alle Gewebeschichten 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 34](#)



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



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

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 Reiter führt Sie ruhig und fachkompetent durch die 34 klassischen Pilates Mattenübungen, die auch besonders gut für Einsteiger geeignet sind.

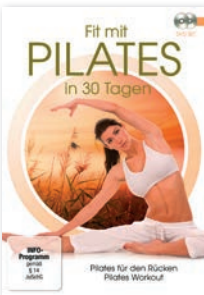


TELE-GYM 37 Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg

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

Effektive Pilates- Übungen sind mit energiegeladenen 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



Fit mit Pilates in 30 Tagen

DVD 110 Min. • Artikel-Nr. 04605
€ 13,99

Pilates stärkt und festigt als Ganzkörpertraining viele Muskelgruppen und hilft Ihnen dabei, Ihre Körperwahrnehmung, Ihre Haltung und Ihr Erscheinungsbild zu verbessern. Sie straffen Ihre Beine, Ihren Bauch und Ihren Po. Den Schwierigkeitsgrad bestimmen Sie selbst. Schon nach 30 Tagen können Sie

einen völlig neuen Körper haben! Die Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



Anti-Rutsch Gymnastik-Socken für Damen

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

Extra sichere Anti-Rutsch-Sohle für 100% Standsicherheit und ultimativen Komfort



NEU

Fitness Box 50+ Yoga mit Canda Die besten Anfänger-Übungen

2 DVDs 134 Min. • Artikel-Nr. 04722
€ 13,99

Yoga ist eine wundervolle Methode, um den Körper und Geist bis ins hohe Alter fit zu halten.

DVD 1: Rücken-Yoga für Unbewegliche

Mit sanftem Yoga die Beweglichkeit des Körpers langsam steigern. Hier steht die Wirbelsäule im Fokus, um Rückenschmerzen mit Bewegung zu lindern.

DVD 2: Detox Yoga

Die vitalisierenden Übungen regen den Stoffwechsel an, befreien Muskeln und Gelenke von Ablagerungen, fördern den Verdauungsapparat, stärken das Immunsystem und stimulieren die Zellerneuerung.



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 Faszientraining 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.



Fit mit Yoga in 30 Tagen

2 DVDs 100 Min. • Artikel-Nr. 04606
€ 13,99

Die wichtigsten Übungen des Yogas für mehr Wohlbefinden und einen gesteigerten Energiefluss im Körper. In nur 30 Tagen spüren Sie, wie Sie sich vom Alltagsstress befreien, Ihre Muskeln festigen und zu neuer Stärke kommen. Untermalt von entspannender Musik werden regelmäßige Atmung, beruhigende Meditation und richtige Bewegungsabläufe gelehrt. Die perfekte Entspannung zur alltäglichen Hektik.

BEWEGLICHKEIT



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.



Yogatherapie für Rücken, Hüfte, Knie & Co.

DVD 150 Min. • Artikel-Nr. 04640 • € 11,90

Ihr Yoga-Programm gegen Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, Knie- und Hüftleiden oder Rückenschmerzen! Kate Hall passt klassische Yoga-Techniken auf individuelle Beschwerden an. Diese DVD umfasst neben einer Einführung drei 30-Minuten-Workouts für den Muskelaufbau und die Mobilisierung von Nacken & Schultern, Hüfte & Knie und

den Rücken sowie drei SOS-Programme gegen akute Schmerzen.



NEU

Die einfachsten Knie-Übungen aller Zeiten

Die besten Rezepte und Übungen für starke Knochen

Buch 120 S. • Artikel-Nr. 02130 • € 19,99

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!



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 4er-Sparset Seite 33



BUCH

NEU

Das große Anti-Entzündungs-Kochbuch Über 100 gesunde & leckere Rezepte

Buch 272 S. • Artikel-Nr. 02311 • € 24,99

Was wir essen, hat einen entscheidenden Einfluss auf die Widerstandskraft und Stärke unseres Körpers. Mit der richtigen Ernährung können wir Entzündungen bekämpfen und

vermeiden. Mit reichlich anti-entzündlichen Lebensmitteln wie verschiedenen Kohlsorten, Spinat, Beeren, Ingwer, Walnüssen oder Kaltwasserfischen stärken wir unser Immunsystem und beugen Entzündungen und ihren Folgeerkrankungen vor. Die über 100 leckeren Rezepte zeigen Ihnen, wie unkompliziert, alltagstauglich, vielfältig und schmackhaft gesundes Essen ist.



BUCH

NEU

Essen gegen Schmerzen Schmerzen von Kopf bis Fuß lindern mit dem Expertenteam Liebscher-Bracht und 90 veganen Genussrezepten von Spitzenkoch Johann Lafer

Buch 264 S. • Artikel-Nr. 02185 • € 34,00

Das Buch für alle, die beweglich und schmerzfrei bleiben wollen. Mit einem kurzen Rundum-Übungsprogramm für alle kritischen Bereiche, den neusten Erkenntnissen aus der Ernährungsmedizin und mit über 90 neuen raffinierten gesunden Rezepten mit viel Genuss. Jeder hat es zu einem großen Teil selbst in der Hand, sein Leben schmerzfrei genießen zu können – verzichten muss man dabei auf nichts! Lebensmittel sind Medizin, auch Schmerzmedizin!



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!



NEU

Bluthochdruck senken Entspannungsübungen & einfache Meditationen

Audio-CD 70 Min. • Artikel-Nr. 03115
€ 14,99

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.



NEU

Rezepte für Herz & Gefäße Wirksame Ernährungsstrategien gegen Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Buch 192 S. • Artikel-Nr. 02186 • € 19,99

Erfahren Sie alles über Hintergründe und Zusammenhänge von Herz- und Gefäßkrankheiten. Viele Ernährungs- und Alltagstipps und 77 leckere Rezepte für jede Tageszeit bieten ein umfassendes Konzept zur aktiven Risikovermeidung.

Schützen Sie genussvoll Herz und Gefäße: Absolut alltagstaugliche, herzgesunde Rezepte mit dem optimalen Nährstoffprofil - für jeden Geschmack und für jede Gelegenheit. Sie schalten die Risikofaktoren aus und reduzieren Sie gleichzeitig Ihr Gewicht.

Fit im besten Alter



TELE-GYM 42 aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner

DVD 120 Min. · Artikel-Nr. 01159 · € 19,90

Das sanfte, dynamische Figur- und Gesundheitstraining sorgt für ein jugendlich frisches und sicheres Auftreten. Alle Übungen finden auf, am und rund um einen Stuhl statt, so dass Sie auch mitmachen können, wenn Sie

nicht mehr ganz so stabil auf den Beinen sind. Trainieren Sie täglich 15 Min. Inhalt: Gleichgewicht & Balance – Mobilität & Beweglichkeit – Wirbelsäule, die Säule unserer Gesundheit – Kraft & Stabilität – Hand & Fuß – Alltagssituation erfolgreich meistern – Venengymnastik – Aktive Entspannung >> auch im 4er-Sparset Seite 33

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. Trainieren Sie täglich 15 Minuten: Füße und Knie – Gehen und Stehen – Drehen und Wenden – Die aktive Körpermitte – Heben und Tragen – Schultern und Arme – Hüftmobilisation – Balancieren

>> auch im 4er-Sparset Seite 33



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-Sparset Seite 33



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 der DVD: Schmerzfreier unterer Rücken (15 Min.) – Entspannter Nacken, mobile Brustwirbelsäule (15 Min.) – Schmerzfreie Knie (15 Min.) – Bewegliche Hüftgelenke (15 Min.) – Schmerzfreie Füße (15 Min.) – Gefühlvolle Hände (15 Min.) >> **auch im 2er-Sparset Seite 32**



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 Herz-Kreislaufsystem 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 2. Lebenshälfte! Inhalt der DVD: Sturzprophylaxe, Gleichgewicht (15 Min.) – Beckenboden (15 Min.) – Venengymnastik (15 Min.) – Herz-Kreislauftraining, Ausdauer (15 Min.) – Schmerzfreie + bewegliche Schultern (15 Min.) – Atemgymnastik (15 Min.) >> **auch im 2er-Sparset Seite 32**



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.



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 34



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 32



60+

Yoga für Späteinsteiger

DVD 120 Min. • Buch 80 S.
 Artikel-Nr. 02178 • € 19,99

Von wegen zu alt! Yoga ist genau richtig, um Lebenslust und Vitalität in der zweiten Lebenshälfte zu steigern. Die hier gezeigten Übungen lassen sich auf einem Stuhl sitzend praktizieren. Sie verbessern Ihre Balance und Koordinationsfähigkeit, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und vergrößern das Lungenvolumen. Hier finden Sie sechs aufeinander aufbauende 20-minütige Übungsprogramme. Ein echter Gewinn für die Lebensqualität in der zweiten Lebenshälfte!

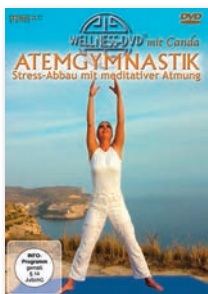


NEU

Feldenkrais Die besten Übungen für Ihren Alltag

Buch 128 S. • CD 60 Min.
Artikel-Nr. 02128 • € 19,99

Sie leiden unter Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich oder Gelenkbeschwerden? Die Feldenkrais-Methode lehrt Sie, Ihren Körper neu wahrzunehmen und alte Bewegungsmuster zu durchbrechen. So können Sie gezielt gegen Schmerzen und Unbeweglichkeit vorgehen und Ihren ganzen Körper entspannen.



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

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.



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 Ausdauerheiten 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.)



NEU

Die Ernährungs-Docs Wie die richtige Ernährung uns länger fit hält

Buch 192 S. • Artikel-Nr. 02330 • € 26,99

Mit der richtigen Ernährung und einem bewussten Lebensstil können wir unser Gedächtnis stärken, Demenz vorbeugen und Alterungsprozessen entgegenwirken. Dank Blaubeeren arbeitet das Oberstübchen effektiver, Vitamin C beschleunigt Entscheidungen, Eier erhalten die Hirnmasse. Die renommierten TV-Ernährungs-Docs haben ein Programm entwickelt, das auf natürliche Lebensmittel als Mind Food setzt. Daneben gehören auch Entspannung und gezielte Bewegung zu den Säulen ihrer Anti-Aging-Strategie fürs Gehirn – und über 70 leckere Brain-Power-Rezepte!



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.

www.telegym.de

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 34



NEU

Happy Food
Essen Sie sich glücklich – wie Sie Ihre Psyche
durch Ernährung unterstützen können

Buch 240 S. • Artikel-Nr.02046 • € 22,00

Glück beginnt im Darm. Denn die dort ansässigen Bakterien entscheiden mit, ob wir uns niedergeschlagen oder fröhlich, ängstlich oder zuversichtlich fühlen. Erfahren Sie, welche Zusammenhänge zwischen Ernährung, Darm und Gehirn bestehen und wie die richtigen Lebensmittel sogar bei Depressionen helfen können. Mit diesem Wissen und den daraus entwickelten Rezepten können Sie sich mit jeder Mahlzeit etwas Gutes tun, sich fit und ausgeglichen fühlen und Ihre Stimmung und Ihr Wohlbefinden deutlich verbessern. Einfach, lecker und absolut alltagstauglich!



Hand aufs Herz –
Lebensfreude Übungen

53 leichte Körperübungen
für neuen Mut und Zuversicht

Aufstellbuch 120 S.
Artikel-Nr. 02023 • € 12,00

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!

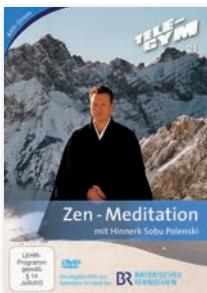


NEU

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.



TV 60+

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.



Darmhypnose – Den Reizdarm dauerhaft beruhigen Der sanfte Weg zum gesunden Darm!

Audio-CD 47.45 Min.
Artikel-Nr. 03112 • € 17,99

Die selbstangewendete Darmhypnose kann sanft dabei helfen, den Darm dauerhaft zu entspannen. Stärkende Suggestionen wirken auf Ihr Nervensystem und verringern die extreme Empfindlichkeit des Darms. So können Sie es schaffen, Ihre Beschwerden in den Griff zu bekommen. Wenden Sie das Hypnose-Programm als wohltuendes Morgenritual oder beruhigenden Tagesausklang an.



GESUNDHEITS-TIPPS

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

TELE-GYM



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 33



Der moderne Qi Gong Kurs 2

Die 18 Figuren der Harmonie

2 DVDs Länge 238 Min

Artikel-Nr. 04142 • € 29,90

Eine besonders schöne Zusammenstellung von 18 Übungen aus dem Qi Gong und Tai Chi, die sehr rhythmisch und ästhetisch sind. Auf den zwei DVDs finden Sie unter anderem zwei Workouts mit 27 Min. oder 41 Min.

für das tägliche Training, sehr detaillierte Übungsanweisungen zu den 18 Übungen und Hintergrundinfos.



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. Die Schonprogramme sind ein ideales Übungskonzept für den Einstieg in die heilsame Methode. 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.

Beckenboden



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, Gebärmuttersenkung,

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 Übungssteile für Mann und Frau (je ca.17 Min.) – Intensivtraining (36 Min.)



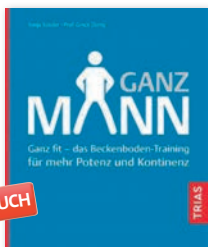
60+

Mein Beckenboden-Workout leicht verständliche Übungen!

DVD 67 Min. · Artikel-Nr. 04050 · € 19,90

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 Gebärmuttersenkung 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.



Ganz Mann Beckenbodentraining

Buch 64 S. · Artikel-Nr. 02104 · € 14,99

Das Beckenboden-Training für Männer
Mit den Übungen können Männer ihren Beckenboden gezielt festigen und entspannen. Beckenbodenschonende Haltungen im Alltag verbessern Potenz und Kontinenz und erhalten Prostata und Blase stark und leistungsfähig. Für mehr Freude an der Sexualität und vor allem für einen unbeschwerten Alltag!

Gut durch die Wechseljahre



Meno-Power Schlank & fit durch die Wechseljahre

2 DVDs 316 Min. • Artikel-Nr. 04881
€ 39,99

Ab dem 40. Lebensjahr und besonders in den Wechseljahren baut der Körper einer Frau Jahr für Jahr etwa ein Prozent Muskelgewebe ab. Das Fett hat die leidige Tendenz, sich im Bauchbereich anzusiedeln, der Stoffwechsel verlangsamt sich. In diesem 28 Tage Training gehen wir gemeinsam ganz gezielt an die „Problemzonen“ ran. Die Pilates-Expertin und Bewegungstherapeutin Gabriela Höper hat viele 10-minütige Übungsabfolgen entwickelt, die sehr wirksam sind. Mit den sehr effizienten Übungen für Bauch, Arme, Beine, Gesäß, Beckenboden & Co. werden Sie mit Spaß und wenig Aufwand Ihre Ziele erreichen!



NEU Die beste Ernährung für die Wechseljahre Mit 140 Rezepten Hormone natürlich ausgleichen, Beschwerden lindern, Gewicht halten

Buch 200 S. • Artikel-Nr. 02134 • € 20,99

Viele Lebensmittel entfalten hormonähnliche Wirkungen und helfen sanft, aber wirksam. Die wirksamen Phytohormone, Lignin & Co. verbergen sich in Lebensmitteln wie Leinsamen, Kürbiskernen, Granatapfel und Soja. 140 köstliche Rezepte bringen diese Powerpakete auf den Teller. Nicht weniger essen, sondern das Richtige – darauf kommt es jetzt an. Lästige Beschwerden werden gemildert, das Herz und die Brüste aktiv geschützt, Knochen und Gelenke stabilisiert.



TV 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

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

Fitness-Profi Gabi Fastner hilft Ihnen dabei, Ihren Rücken zu stärken, bietet aber auch Entlastung und Entspannung. Dafür kombiniert sie Kräftigungs- mit Dehnübungen, das fasziale System und die Rezeptoren werden 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



RückenWohl mit Gabi Fastner

DVD 140 Min. · Artikel-Nr. 04166 · € 29,90

Das Rückenprogramm mit Fitness-Expertin Gabi Fastner richtet sich an alle, die etwas für ihren Rücken tun möchten. Jede Bewegung ist ein Zusammenspiel von knöchernen Strukturen, Faszien und Muskulatur unseres gesamten Körpers. Deshalb hat Gabi für dieses Übungsprogramm eine ganzheitliche Herangehensweise an das Rückenwohl gewählt.
Inhalt: Workout 1 ohne Geräte (63 Min.) –

Workout 2 mit dem Redondo® Ball mini (30 Min.) – Workout 3 mit dem Redondo® Ball (30 Min.)

Für dieses Trainingsprogramm benötigen Sie:



Redondo® Ball
Gymnastikball, blau 22 cm
Artikel-Nr. 03015 · € 10,90



Redondo® Ball GAB!
Gymnastikball, rot 14 cm
Artikel-Nr. 03014 · € 10,50

**Rückenwohl Set mit DVD
& 2 Redondo® Bällen**
Artikel-Nr. 43166 · € 44,90





NEU

Dein gesunder Rücken

Der Bestseller mit
Prof. Dr. Grönemeyer & Andy Fumolo –
wieder aufgelegt!

DVD 90 Min. • Artikel-Nr. 04696 • € 11,90

Gezielte Prävention ist das beste Mittel gegen Rückenschmerzen. Diese DVD setzt mit Informationen und gezielten Übungen genau hier an. Neben Wissenswertem über Aufbau und Funktionsweise unserer Wirbelsäule stehen 3 verschiedene Trainingsprogramme im Mittelpunkt der DVD: 20-Tage-Mitmach-Programm, Alltagstraining, Basisübungen.



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: Lendenwirbelsäule – Kräftigung oberer Rücken – Starke Wirbelsäule & Nacken – Kräftigung Rückenmuskulatur – Arme & Handgelenke – Mobilisation & Dehnung – Körperhaltung – Entspannung – Dehnung gesamter Körper

>> auch im 4er-Sparset Seite 33



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 33



Rette Deinen Rücken!

BWS – LWS – ISG – Piriformis – Ischias

4 DVDs 690 Min. • Artikel-Nr. 04880
€ 44,99

80% der Rückenschmerzen lassen sich mit ganz gezielten und intensiven Übungen „wegtrainieren“. Mit nur 10 Minuten Intensivtraining am Tag können Sie schon maximale Ergebnisse erzielen. Hier finden Sie Ihr 30-Tage-Programm mit effektiven und wirkungsvollen Übungen. Oft schon nach wenigen Tagen ist eine deutliche Linderung der Schmerzen spürbar! Ihre Haltung bessert sich und Sie können sich wieder beschwerdefrei(er) im Alltag bewegen.



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 und Rückenlage – Kombinationsübungen – Funktionstraining
>> auch im 4er-Sparset Seite 33



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 finden im Liegen und im Stand statt.

Inhalt: Einführung – S-Skoliose 30 Min. – Lumbale Skoliose 32 Min. – C-Skoliose 29 Min.

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 Problemzonen-Training & 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 Dinzinger

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

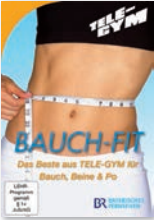
Zehn Anti-Stress-Programme für das natürliche
Gleichgewicht zwischen Hetze und Ruhe.



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 Mildener-Schneider

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

Slimnastik für Figurbewusste

TELE-GYM Spar-Sets



Enthält die Einzeltitel
Schmerzfrei & beweglich und
GesundFit im besten Alter

TELE-GYM 48 + 49
GesundFit
mit Gabi Fastner
Noch preisgünstiger
im 2er-Set!

2 DVDs gesamt 180 Min.
Artikel-Nr. 31106

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



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

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

Noch preisgünstiger
im 2er-Set!

2 DVDs gesamt 422 Min.
Artikel-Nr. 31109

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

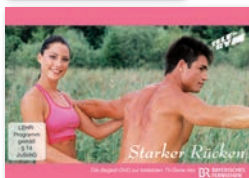


TELE-GYM Rücken 2-er Package
Rücken-Fit & Starker Rücken

2 DVDs gesamt 266 Min.
Artikel-Nr. 01102

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

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



Die besten Therapien gegen Rücken-
schmerzen: 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



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)



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

TELE-GYM 46 + 47 Move easy mit Christiane Reiter

Noch preisgünstiger
im 2er-Set!

2 DVDs gesamt 90 Min.
Artikel-Nr. 31115

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



TELE-GYM Bauch 2-er Package

Traumfigur & Bauch-Fit

2 DVDs gesamt 220 Min.
Artikel-Nr. 31112

im Set nur € 24,90
(statt € 36,80 bei Einzelbestellung)

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

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 Zahlung Vorauskasse 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 schadhafte Artikel zusenden können. Nach Erhalt Ihres Ersatzartikels senden Sie uns den schadhafte 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.

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.



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.



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

TELE- GYM

Hier scannen und aktuellste
Neuheiten entdecken.



PSF Film + Video GmbH, Postfach 1147, 82323 Tutzing