

Sendeplan

Datum	 11.01. – 7.03.2021	 11.01. – 7.03.2021	 ARD Bildungskanal	 ARD Bildungskanal vorerst bis 26.03.2021	 ARD Bildungskanal vorerst bis 26.03.2021
Uhrzeit	7.20 – 7.35 Uhr	8.40 – 8.55 Uhr neue Beginnzeit!	8.00 – 8.15 Uhr	13.00 – 13.15 Uhr	13.15 – 13.30 Uhr
Montag	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	Wirbelsäulengymnastik mit Dr. Carlo Bussi TELE-GYM 7 + 17	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Integrales Qi Gong mit AW Friedrich&Eva Rehle TELE-GYM 22
Dienstag	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	Fit in den Winter Skigymnastik TELE-GYM 30	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Relax Entspannungstraining mit Ute St.Jean TELE-GYM 13+14
Mittwoch	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Fit – auch ohne Sport mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	Aktiv in den Tag mit Isabella, Kathi, Sonja, Tom TELE-GYM 24	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25
Donnerstag	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	ZEN Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski TELE-GYM 21	Fit – auch ohne Sport mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23
Freitag	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Relax Entspannungstraining mit Ute St. Jean TELE-GYM 13 + 14	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Stretching mit Jack Campbell TELE-GYM 3+4
Samstag	7.30 Uhr Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	8.45 Uhr Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Nordic Walking mit Peter Schlickerrieder TELE-GYM 28	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM
Sonntag	7.30 Uhr Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Kein TELE-GYM	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM