



Sendeplan

www.telegym.de

Datum	 12.02. – 08.04.2018	 12.02. – 08.04.2018	 09.04.2018 – 03.06.2018	 09.04.2018 – 03.06.2018	
Uhrzeit	7.20 – 7.35 Uhr	8.30 – 8.45 Uhr	7.20 – 7.35 Uhr	8.30 – 8.45 Uhr	8.00-8.15 Uhr
Montag	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Nordic Walking mit Peter Schlickerieder TELE-GYM 28	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	aktiv & gesund ins Alter mit Mia Schmidt TELE-GYM 5	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32
Dienstag	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Integrales Qi Gong mit Andreas W Friedrich TELE-GYM 22	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Wild und weiblich mit Divo G. Müller TELE-GYM 29	Traumfigur Schlank fit und gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36
Mittwoch	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Fit – auch ohne Sport mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Aktiv in den Tag TELE-GYM 24
Donnerstag	aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Nordic Walking mit Peter Schlickerieder TELE-GYM 28	Zen Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski TELE-GYM 21	Zen Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski TELE-GYM 21
Freitag	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37
Samstag	7.30 Uhr Fit in den Winter Skigymnastik TELE-GYM 30	8.45 Uhr Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	7.30 Uhr Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	8.45 Uhr Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Nordic Walking mit Peter Schlickerieder TELE-GYM 28
Sonntag	7.30 Uhr Traumfigur Schlank fit und gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Kein TELE-GYM	7.30 Uhr Fit – auch ohne Sport mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	kein TELE-GYM	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35