







# Sendeplan

Datum	 22.07. – 15.09.2024	 22.07. – 15.09.2024	 16.09. – 10.11.2024	 16.09. – 10.11.2024
Uhrzeit	7.20 – 7.35 Uhr	8.55- 9.10 Uhr siehe Videotext ab 393	7.20 – 7.35 Uhr	8.55 – 9.10 Uhr siehe Videotext ab 393
Montag	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner <a href="#">TELE-GYM 40</a>	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz <a href="#">TELE-GYM 25</a>	Dance Aerobic mit Johanna Fellner <a href="#">TELE-GYM 35</a>	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg <a href="#">TELE-GYM 37</a>
Dienstag	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt <a href="#">TELE-GYM 26</a>	Starker Rücken mit Johanna Fellner <a href="#">TELE-GYM 32</a>	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo <a href="#">TELE-GYM 23</a>	Jeden-Tag-Fitness <a href="#">TELE-GYM 52</a>
Mittwoch	Jeden-Tag-Fitness <a href="#">TELE-GYM 52</a>	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg <a href="#">TELE-GYM 37</a>	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler <a href="#">TELE-GYM 36</a>	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt <a href="#">TELE-GYM 26</a>
Donnerstag	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner <a href="#">TELE-GYM 42</a>	Stretching mit Jack Campbell <a href="#">TELE-GYM 3+4</a>	Integrales Qi Gong mit AW Friedrich & Eva Rehle <a href="#">TELE-GYM 22</a>	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner <a href="#">TELE-GYM 40</a>
Freitag	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo <a href="#">TELE-GYM 23</a>	Integrales Qi Gong mit AW Friedrich & Eva Rehle <a href="#">TELE-GYM 22</a>	Nordic Walking mit Peter Schlickerieder <a href="#">TELE-GYM 28</a>	Relax-Entspannungstraining mit Ute St.Jean <a href="#">TELE-GYM 13+14</a>
Samstag	7.30 Uhr Happy Balance mit Johanna Fellner <a href="#">TELE-GYM 43</a>	8.45 Uhr Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler <a href="#">TELE-GYM 36</a>	7.30 Uhr Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz <a href="#">TELE-GYM 25</a>	8.45 Uhr Starker Rücken mit Johanna Fellner <a href="#">TELE-GYM 32</a>
Sonntag	7.30 Uhr Nordic Walking mit Peter Schlickerieder <a href="#">TELE-GYM 28</a>	Kein TELE-GYM	7.30 Uhr Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner <a href="#">TELE-GYM 42</a>	kein TELE-GYM



# Sendeplan

Datum			
<b>Uhrzeit</b>	<b>8.30-8.45 Uhr</b>	<b>13.00 – 13.15 Uhr</b>	<b>13.15 – 13.30 Uhr</b>
<b>Montag</b>	Starker Rücken mit Johanna Fellner <a href="#">TELE-GYM 32</a>	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM
<b>Dienstag</b>	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler <a href="#">TELE-GYM 36</a>	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner <a href="#">TELE-GYM 42</a>	Integrales Qi Gong mit AW Friedrich & Eva Rehle <a href="#">TELE-GYM 22</a>
<b>Mittwoch</b>	Aktiv in den Tag <a href="#">TELE-GYM 24</a>	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner <a href="#">TELE-GYM 40</a>	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz <a href="#">TELE-GYM 25</a>
<b>Donnerstag</b>	Zen Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski <a href="#">TELE-GYM 21</a>	Jeden-Tag-Fitness <a href="#">TELE-GYM 52</a>	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo <a href="#">TELE-GYM 23</a>
<b>Freitag</b>	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg <a href="#">TELE-GYM 37</a>	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt <a href="#">TELE-GYM 26</a>	Happy Balance mit Johanna Fellner <a href="#">TELE-GYM 43</a>
<b>Samstag</b>	<b>8.00 Uhr</b> Nordic Walking mit Peter Schlickerrieder <a href="#">TELE-GYM 28</a>	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM
<b>Sonntag</b>	<b>8.05 Uhr</b> Dance Aerobic mit Johanna Fellner <a href="#">TELE-GYM 35</a>	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM