



Neu: TELE-GYM Online Fitness-Studio

Sendeplan

www.telegym.de

Datum	 21.08. – 15.10.2023	 21.08. – 15.10.2023	 16.10. – 10.12.2023	 16.10. – 10.12.2023
Uhrzeit	7.20 – 7.35 Uhr	8.40 – 8.55 Uhr siehe Videotext ab 393	7.20 – 7.35 Uhr	8.40 – 8.55 Uhr siehe Videotext ab 393 ab 1.11. Beginn 8.55 Uhr!!!
Montag	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37
Dienstag	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Stretching mit Jack Campbell TELE-GYM 3+4	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40
Mittwoch	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26
Donnerstag	Nordic Walking mit Peter Schlickerieder TELE-GYM 28	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36
Freitag	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Integrales Qi Gong mit AW Friedrich & Eva Rehle TELE-GYM 22	Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43
Samstag	7.30 Uhr Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	8.45 Uhr Fit – auch ohne Sport! mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	7.30 Uhr Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	8.45 Uhr Integrales Qi Gong mit AW Friedrich & Eva Rehle TELE-GYM 22
Sonntag	7.30 Uhr Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Kein TELE-GYM	7.30 Uhr Fit – auch ohne Sport! mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	kein TELE-GYM



Neu: TELE-GYM Online Fitness-Studio

Sendeplan

www.telegym.de

Datum			
Uhrzeit	8.00-8.15 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	Nordic Walking mit Peter Schlickerrieder TELE-GYM 28	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM
Sonntag	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM