

Die Schlagzeile der Veröffentlichung ist allerdings erschreckend: „Cindy ... Du machst uns krank!“ Fachmännisch werden gesundheitsgefährdende Fehler und Unzulänglichkeiten der TV-Serien und Videos von Cindy Crawford, Cher, Jane Fonda, Callanetics usw. aufgelistet. Lob und „beste Noten“ gibt es allein für Tele-Gym. Recht so. Denn die ARD-Gymnastik-Experten und die BARMER als Partner können es sich nicht leisten, Programme mit Gesundheitsrisiken als Heimtraining anzubieten. Deshalb werden die Tele-Gym-Programme ausschließlich von anerkannten Fitneß-Experten, diplomierten Sportlehrern und Trainern zusammengestellt. Bevor eine Serie im Studio aufgezeichnet wird, erfolgt eine spezielle „Gesundheitskontrolle“ durch einen renommierten Mediziner.

Tele-Gym Ski

Mit Hilfe dieser Serie können sich alle Skifahrer (und jene, die es werden wollen) körperlich auf den Skiwinter vorbereiten.

Bei der Tele-Gym Skigymnastik wird besonderer Wert auf das Training von skisport-spezifischen Fähigkeiten gelegt: Kraft, Ausdauer, Koordination, Balancegefühl und Beweglichkeit. Imitationsübungen bereiten auf die besonderen Anforderungen beim Abfahren vor. Der Zuschauer kann zu Hause im Wohnzimmer wie bei einem Simulator die berühmtesten Weltcupabfahrten bewältigen.

Tele-Gym Hatha Yoga

Das jahrtausendealte, aus Indien stammende System körperlicher und geistiger Übungen wird in dieser Tele-Gym-Serie für Mitteleuropäer verständlich und nachvollziehbar präsentiert. Über das Greifbare – den Körper – wird das Unbegreifbare – das Fühlen und Denken – erlebt. Yoga als



Ba Duan Jin – eines der neuen Programme von Tele-Gym.

Tele-Gym: Beste Noten

*Tele-Gym ist das beste
Fernseh-Gymnastik-
Mitmachprogramm! Das
ist das Ergebnis eines
Tests, den ein Hamburger
Expertenteam im
Auftrag einer TV-Zeit-
schrift durchführte*



Anti-Streß-Programm führt so zu Gesundheit und Harmonie von Körper und Seele. Dabei kommt einer intensiven Atemschulung besondere Bedeutung zu.

Tele-Gym Ba Duan Jin

Ba Duan Jin, wörtlich übersetzt „acht Stücke Brokat“, dient der Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Dieser Bewegungszyklus der „acht edlen Übungen“ überzeugt seit vielen Jahrhunderten durch seine heilgymnastische, atemtherapeutische und psychovegetative Wirkung.

Regelmäßig ausgeführt werden durch die Übungen u.a. Kreislauf und Herz gestärkt und die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke trainiert. Das Nervensystem wird beruhigt, die Atmung intensiviert und das Verdauungssystem angeregt. Eine ideale Therapie gegen Streß und Hektik des Alltags und deren Folgen.

Ab 1. November '93 ist Tele-Gym aktiv & gesund wieder täglich um 9.45 Uhr im ARD/ZDF-Vormittagsprogramm mit den drei neuen Serien:

Dienstags: „Ba Duan Jin“

Donnerstags: „Yoga“

Samstags: „Skigymnastik“

dazu Montag, Mittwoch und Freitag die bewährten Serien mit Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Problemzonenstraining.

Die drei neuen Tele-Gym-Serien werden ab November '93 auch in mehreren 3. Programmen ausgestrahlt. Die Sendezeiten entnehmen Sie bitte den Programmzeitschriften.

Für BARMER-Mitglieder gibt es die Tele-Gym Begleitvideos wieder zum Vorzugspreis à 40 Mark (inklusive Porto und Verpackung). Der Sonderpreis kann allerdings nur gewährt werden, wenn der Bestellung ein Verrechnungsscheck beiliegt. Tele-Gym Videos kann man bestellen bei:

PSF Film- und Videoprogramme GmbH,
Haydnstr. 11, 82327 Tutzing, Telefon:
08158/7776, Telefax: 08158/7779