

Obbertragung – Mit zwei neuen Fitness-Konzepten im Gepäck starten die TELE-GYM-Profis am heutigen Mittwoch, 28. August, mit den Dreharbeiten zu gleich zwei neuen TELE-GYM Programmen. Die beiden TELE-GYM-Trainer Gabi Fastner und Johanna Fellner sind dabei mit von der Partie. Fastner hat ein aktives Mitmach-Programm für alle Junggebliebenen ab 60 Jahren konzipiert, „aktiv & beweglich mit 60+“ ist ein Training, das nicht nur Spaß, sondern auch elastisch, jung und aktiv bis ins hohe Alter macht. Fellner wagt sich an ein ganz neues Thema: Die Faszien – also das Bindegewebe, das uns im Innersten zusammenhält. „Happy Balance“ ist ein sanftes Faszien-training für mehr Energie und eine straffe Figur.

Die Dreharbeiten finden in diesem Jahr wieder vor einer wunderbaren Naturkulisse in Obertraubing am Starnberger See statt. Mehr als 15 Personen sind an den Dreharbeiten beteiligt. Kameraleute, Beleuchter, Tonmeister, Regie, Assistenten, Aufnahmeleiter, Script, Maske. Und nicht zuletzt die Teilnehmer, ohne die es TELE-GYM nicht gäbe: Die Fitness-Experten. „20 Jahre 50 bleiben! Mit diesem Training schaffen sie das“, ist sich Fitness-Trainerin Gabi Fastner sicher: Fit sein und bleiben im Alter, das ist das Ziel des achteiligen Trainingsprogramms „aktiv & beweglich mit 60+“. Bewegung ist die beste Möglichkeit, ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Ohne Bewegung lassen wichtige Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglicher, das Gleichgewicht lässt nach. Der Körper erhält nur die Funktionen, die er auch nutzt und im Alltag



Mehr als 15 Personen sind an den Dreharbeiten beteiligt.

Ganze nicht isoliert vorstellen, sondern als in sich zusammenhängendes Netzwerk, wie ein innerer Ganzkörperanzug. Um Verspannungen, Verklebungen sowie Verletzungen vorzubeugen und eine gute Form zu erzielen, müssen sämtliche Strukturen gegeneinander beweglich und gleichzeitig bleiben. Genau das kann trainiert werden. „Happy Balance – für mehr Energie und eine straffe Figur“ macht wach, bringt Energie, formt die Figur, ist gut für Gelenke und den Rücken. In den acht Trainingseinheiten wird der ganze Körper mobilisiert, gestärkt und entspannt. „Das macht fit, wach, beweglich und schau und führt zu ultimativem Wohlbefinden“, so TELE-GYM Fitness-Trainerin Johanna Fellner.

Die neuen TELE-GYM-Folgen „TELE-GYM 42 aktiv & beweglich mit 60+“ von und mit Gabi Fastner“ und „TELE-GYM 43. Happy Balance – Faszien-training für mehr Energie und eine straffe Figur“ mit Johanna Fellner sind ab November im Internet unter www.telegym.de erhältlich.



Gabi Fastner hat ein aktives Mitmach-Programm für alle Junggebliebenen ab 60 Jahren konzipiert.



Johanna Fellner wagt sich an ein ganz neues Thema: Die Faszien dem Bindegewebe.