

Sendeplan

Datum	 21.09.– 15.11.2020	 21.09.– 15.11.2020	 01.01.-31.12.2020	 26.03.-23.10.2020	 26.03.-23.10.2020
Uhrzeit	7.20 – 7.35 Uhr	8.25 o. 8.30 – 8.45 Uhr	8.00 – 8.15 Uhr	13.00 – 13.15 Uhr	13.15 – 13.30 Uhr
Montag	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit MiaSchmidt TELE-GYM 26	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Integrales Qi Gong mit AW Friedrich&Eva Rehle TELE-GYM 22
Dienstag	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Relax Entspannungstraining mit Ute St.Jean TELE-GYM 13+14
Mittwoch	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Integrales Qi Gong mit AW Friedrich&Eva Rehle TELE-GYM 22	Aktiv in den Tag mit Isabella, Kathi, Sonja, Tom TELE-GYM 24	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25
Donnerstag	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	ZEN Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski TELE-GYM 21	Fit – auch ohne Sport mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23
Freitag	Nordic Walking mit Peter Schlickerieder TELE-GYM 28	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit MiaSchmidt TELE-GYM 26	Stretching mit Jack Campbell TELE-GYM 3+4
Samstag	7.30 Uhr Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	8.45 Uhr Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Nordic Walking mit Peter Schlickerieder TELE-GYM 28	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM
Sonntag	7.30 Uhr Fit – auch ohne Sport mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	Kein TELE-GYM	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM