






# Sendeplan

Datum	 14.01. – 10.03.2019	 14.01. – 10.03.2019	 11.03. – 05.05.2019	 11.03. – 05.05.2019	
Uhrzeit	7.20 – 7.35 Uhr	8.30 – 8.45 Uhr	7.20 – 7.35 Uhr	8.30 – 8.45 Uhr	8.00-8.15 Uhr
Montag	Fit – auch ohne Sport mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32
Dienstag	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Pilates mit Christiane Reiter TELE-GYM 27	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Stretching mit Jack Campbell TELE-GYM 4	Traumfigur Schlank fit und gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36
Mittwoch	Relax-Entspannungstraining mit Ute St. Jean TELE-GYM 13+14	Traumfigur Schlank fit und gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Aktiv in den Tag TELE-GYM 24
Donnerstag	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Nordic Walking mit Peter Schlickerrieder TELE-GYM 28	Integrales Qi Gong mit Andreas W Friedrich u Eva Rehle TELE-GYM 22	Zen Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski TELE-GYM 21
Freitag	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Traumfigur Schlank fit und gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Fit – auch ohne Sport mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37
Samstag	7.30 Uhr Fit in den Winter Skigymnastik TELE-GYM 30	8.45 Uhr Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	7.30 Uhr Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	8.45 Uhr Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Nordic Walking mit Peter Schlickerrieder TELE-GYM 28
Sonntag	7.30 Uhr Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	Kein TELE-GYM	7.30 Uhr Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	kein TELE-GYM	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35