






Sendeplan

www.telegym.de

Datum	 23.10. – 17.12.2017	 23.10. – 17.12.2017	 18.12.2017 – 11.2.2018	 18.12.2017 – 11.2.2018	 ARD Bildungskanal
Uhrzeit	7.20 – 7.35 Uhr	8.30 – 8.45 Uhr	7.20 – 7.35 Uhr	8.30 – 8.45 Uhr	6.00-6.15 Uhr
Montag	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Nordic Walking mit Peter Schlickerieder TELE-GYM 28	Wild & Weiblich mit Divo G. Müller TELE-GYM 29	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32
Dienstag	Fit in den Winter Skigymnastik TELE-GYM 30	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Traumfigur Schlank fit und gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36
Mittwoch	Emotional Moves TELE-GYM 25	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Zen Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski TELE-GYM 21	Fit in den Winter Skigymnastik TELE-GYM 30	Aktiv in den Tag TELE-GYM 24
Donnerstag	aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Traumfigur Schlank fit und gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Aktiv & gesund durch Stretching mit Jack Campbell TELE-GYM 4	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Zen Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski TELE-GYM 21
Freitag	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Fit – auch ohne Sport mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	Traumfigur Schlank fit und gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37
Samstag	7.30 Uhr Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	8.45 Uhr Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	7.30 Uhr Fit – auch ohne Sport mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	8.45 Uhr Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Nordic Walking mit Peter Schlickerieder TELE-GYM 28
Sonntag	7.30 Uhr Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	Kein TELE-GYM	7.30 Uhr Pilates mit Christiane Reiter TELE-GYM 27	kein TELE-GYM	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35