






Sendeplan

www.telegym.de

Datum	 04.06.-29.07.2018	 04.06.-29.07.2018	
Uhrzeit	7.20 – 7.35 Uhr	8.30 – 8.45 Uhr	8.00-8.15 Uhr
Montag	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32
Dienstag	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt & Claudia Schlienz TELE-GYM 26	Traumfigur Schlank fit und gesund mit Nina Winkler TELE-GYM 36
Mittwoch	Integrales Qi Gong mit Andreas W Friedrich TELE-GYM 22	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Aktiv in den Tag mit Kati, Isabella, Sonja und Tom TELE-GYM 24
Donnerstag	Gesund & schön - funkt. Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Fit – auch ohne Sport mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	ZEN Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski TELE-GYM 21
Freitag	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	Traumfigur Schlank fit und gesund mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37
Samstag	7.30 Uhr Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	8.45 Uhr Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Nordic Walking mit Peter Schlickerieder TELE-GYM 28
Sonntag	7.30 Uhr Nordic Walking mit Peter Schlickerieder TELE-GYM 28	kein TELE-GYM	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35