






Sendeplan

Datum	 24.09. – 18.11.2018	 24.09. – 18.11.2018	 19.11.2018 – 13.01.2019	 19.11.2018 – 13.01.2019	
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	Nordic Walking mit Peter Schlickerieder TELE-GYM 28	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32
Dienstag	Traumfigur Schlank fit und gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Integrales Qi Gong mit Andreas W Friedrich TELE-GYM 22	Fit in den Winter Skigymnastik TELE-GYM 30	Traumfigur Schlank fit und gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36
Mittwoch	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Zen Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski TELE-GYM 21	Wild & Weiblich mit Divo G. Müller TELE-GYM 29	Fit – auch ohne Sport mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	Aktiv in den Tag TELE-GYM 24
Donnerstag	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	Zen Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski TELE-GYM 21
Freitag	Fit in den Winter Skigymnastik TELE-GYM 30	Relax- Entspannungstraining mit Ute St. Jean TELE-GYM 13+14	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37
Samstag	7.30 Uhr Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	8.45 Uhr Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	7.30 Uhr Traumfigur Schlank fit und gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	8.45 Uhr Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Nordic Walking mit Peter Schlickerieder TELE-GYM 28
Sonntag	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Kein TELE-GYM	7.30 Uhr Stretching mit Jack Campbell TELE-GYM 4	kein TELE-GYM	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35