

Sendeplan

Datum	 25.07. – 18.09.2022	 25.07. – 18.09.2022	 ARD Bildungskanal	 ARD Bildungskanal	 ARD Bildungskanal
Uhrzeit	7.20 – 7.35 Uhr	8.30 – 8.55 Uhr siehe Videotext ab 393	8.00 – 8.15 Uhr	13.00 – 13.15 Uhr	13.15 – 13.30 Uhr
Montag	Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM
Dienstag	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	Emotional Moves mit Isabella, Lil und Franz TELE-GYM 25	Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52
Mittwoch	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32	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	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner TELE-GYM 42	Happy Balance mit Johanna Fellner TELE-GYM 43	ZEN Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski TELE-GYM 21	Jeden-Tag-Fitness TELE-GYM 52	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23
Freitag	Gesund & schön - funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner TELE-GYM 40	Integrales Qi Gong Andreas W Friedrich & Eva Rehle TELE-GYM 22	Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg TELE-GYM 37	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt TELE-GYM 26	Starker Rücken mit Johanna Fellner TELE-GYM 32
Samstag	7.30 Uhr Fit – auch ohne Sport mit Mia Schmidt TELE-GYM 33	8.45 Uhr Traumfigur Schlank fit & gesund - mit Nina Winkler TELE-GYM 36	Nordic Walking mit Peter Schlickerrieder TELE-GYM 28	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM
Sonntag	7.30 Uhr Gesunder Rücken mit Andy Fumolo TELE-GYM 23	Kein TELE-GYM	Dance Aerobic mit Johanna Fellner TELE-GYM 35	kein TELE-GYM	kein TELE-GYM