



Aktiv bleiben – Fit bleiben!

Hallo liebe Mitglieder,
in den kommenden Wochen versorgen wir Euch mit Tipps und Möglichkeiten aktiv zu bleiben. Wir haben für Euch verschiedene Angebote getestet.

Heute unser Tipp von Ilse für Euch - für TV Liebhaber!

Tele-Gymnastik im Fernsehen auf Bayern3

15 Minuten Übungen zum Mitmachen im Wohnzimmer

Mo. - Fr. 7.20 Uhr und 8.40 Uhr

Sa. 7.30 Uhr und 8.45 Uhr

So. 7.30 Uhr



Die aktuellen Sendungen von 7.20 Uhr – 7.35 Uhr

Vom 11.01.2021 - 07.03.2021

- Montag: Dance Aerobic
- Dienstag: Emotional Moves
- Mittwoch: Schlank, fit und gesund
- Donnerstag: Starker Rücken
- Freitag: Gesund & schön
- Samstag: Happy Balance (um 7.30 Uhr)
- Sonntag: Gesunder Rücken (um 7.30 Uhr)

Die aktuellen Sendungen von 8.40 Uhr – 8.55 Uhr

Vom 11.01.2021 - 07.03.2021

- Montag: Wirbelsäulengymnastik
- Dienstag: Fit in den Winter
- Mittwoch: Fit auch ohne Sport
- Donnerstag: Aktiv & beweglich mit 60+
- Freitag: Relax-Entspannungstraining
- Samstag: Prävention Osteoporose (um 8.45 Uhr)
- Sonntag: kein Telegym

Im Videotext ab Seite 390 könnt Ihr die Sendetermine einsehen und Änderungen im Fernsehprogramm entnehmen.

Ich mach auch regelmäßig mit und das hält mich locker und beweglich,

Viel Spass und bleibt aktiv,

Eure Ilse