

**TELE-  
GYM**

TELE-GYM die beliebte Serie des

**BR** BAYERISCHES  
FERNSEHEN



**DVDs für Fitness  
und Gesundheit  
1/2013**

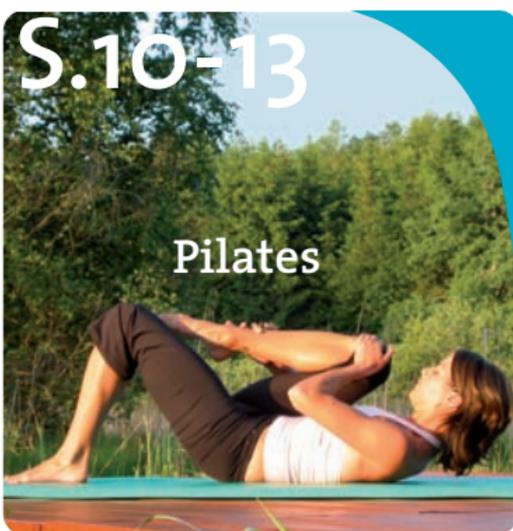


Film + Video GmbH



**S.6-9**

**Rückentraining**



**S.10-13**

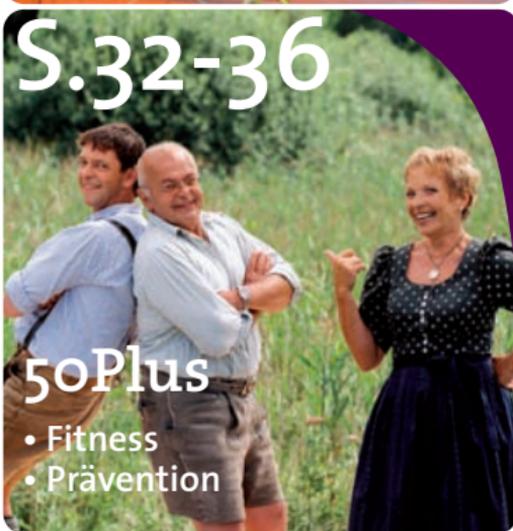
**Pilates**



**S.29-31**

**Tanzen**

- Fitness
- Paartanz



**S.32-36**

**50Plus**

- Fitness
- Prävention



**S.42-46**

**Yoga, Tai Chi & Co**

- Yoga
- Tai Chi Gong

# Inhalt



Wir möchten, dass Sie genau die DVD finden, die Sie suchen und die perfekt zu Ihnen passt. Daher haben wir die Titel mit Symbolen gekennzeichnet, so dass Sie auf einen Blick sehen können, ob das Programm wirklich für Sie geeignet ist:

**NEU**

neue Titel in diesem Katalog



DVD zur beliebten TELE-GYM-Serie des Bayerischen Fernsehens



für 50 Plus geeignet



gut zum Abnehmen



gut für den Rücken



Topseller



Kurzprogramme für wenig Zeit



Üben am Stück



Training mit Hilfsmitteln



Buch mit Übungs-DVD

# www.telegym.de ein Online-Shop stellt sich vor:



In unserem Online-Shop finden Sie alle Artikel aus diesem Katalog, Sonderangebote, Neuheiten und vieles mehr. Ganz einfach zu finden über die Produktkategorien und Suchbegriffe. Unsere ausführlichen DVD-Informationen helfen Ihnen dabei, ein für Ihre individuellen Bedürfnisse passendes Bewegungsprogramm zu finden.

Besonders gut:

Bei vielen DVDs können Sie die **Videovorschau** ansehen und so schon mal einen Einblick ins Programm erhalten.

Bei **TELE-GYM TV** finden Sie stets das aktuelle TELE-GYM-Fernsehprogramm, damit Sie immer auf dem Laufenden bleiben, wann Ihre Lieblings-TELE-GYM-Serie im TV gezeigt wird.

Im **Forum** können Sie sich mit anderen Nutzern, aber auch mit dem TELE-GYM-Team austauschen – über alles, was Ihnen zum Thema Fitness, Gesundheit und Ernährung am Herzen liegt.

Mit unseren **News** halten wir Sie informiert: Fitness-Themen, Ernährungs- und Wellness-Tipps, Neuigkeiten über laufende Produktionen usw.

*Das TELE-GYM-Team freut sich  
auf Ihren Besuch unter [www.telegym.de](http://www.telegym.de)!*

# DVD-Tipps

## des **TELE-GYM** Teams

Sibylle Wegl:

„Mein ganz persönlicher Favorit ist Yvonne Hauggs „Yoga Pilates 50 Plus“. 50 bin ich zwar noch lange nicht, aber bei dem Programm mache ich so richtig gerne mit: Yvonne ist sehr sympathisch und mich spricht es an, wie sie die Übungen anleitet. Meine Rückenschmerzen gehören der Vergangenheit an und ich gehe viel entspannter in den Alltag!“



Seite 11, Artikel-Nr. 1154



Heike Ruffer

„Mein ganz persönlicher TELE-GYM Liebling ist „Traumfigur – Gymnastik für Bauch, Beine & Po“ von Nina Winkler. Die wirklich effektiven, allerdings auch ein bisschen anstrengenden Übungen helfen mir stetig dabei, meine Ü40-Problemzonen gut in Schach zu halten!“

Seite 23, Artikel Nr. 1153

Christina Stückl

„Gesund & schön“ – funktionelles Figurtraining mit Gabi Fastner: Das ist es! Gabi ist absolut überzeugend und hat ein Programm erstellt, das mich total begeistert! Mir gefällt die Grundidee: Intelligent trainieren statt auspowern, alle Sinne ansprechen und trainieren und dadurch Jugendlichkeit und Elastizität in der Bewegung erhalten – mit 40+ wirklich wichtig!“



Seite 15, Artikel Nr. 1157

A woman with blonde hair in a ponytail, wearing a pink tank top and white leggings, is shown from the back, performing a yoga pose on a mat outdoors. Her arms are extended horizontally to the sides, and her legs are in a wide stance. The background consists of lush green trees and foliage.

# Rückentraining

Rückenbeschwerden treten in unserer Gesellschaft bei jung und alt so häufig auf, dass man von einer Volkskrankheit spricht. Bewegungsarmut, langes Sitzen, Fehl- und Überlastungen bei Arbeit, Sport und Freizeit sind meist die Ursachen. Regelmäßiges, gezieltes Rückentraining – 15 Minuten täglich – reichen häufig schon Beschwerden zu lindern und Schmerzen gar nicht erst aufkommen zu lassen.



## TELE-GYM 39 Bandscheibengymnastik Das neue Übungsprogramm für einen schmerzfreien Rücken mit Ute Köhler

Ein gesunder, schmerzfreier Rücken basiert auf der Kraft des Rumpfes mit Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Besonders entscheidend sind die tiefen Schichten und die Dehnfähigkeit der Muskulatur, die Beweglichkeit der Gelenke und die Körperwahrnehmung. Die Bandscheiben sind die Puffer zwischen den Wirbeln, sie machen die Wirbelsäule beweglich und federn Sprünge und Stöße ab. Sie sind wie ein Schwamm: Über Nacht und in entlastenden Positionen saugen sie sich voll und regenerieren sich von den Belastungen des Tages. Somit ist die Balance zwischen Be- und Entlastung besonders wichtig.

Die staatlich geprüfte Physiotherapeutin und Rückenspezialistin Ute Köhler hat ein Übungsprogramm zusammengestellt, das der Linderung, aber auch der Vorbeugung von Rückenbeschwerden dienen soll. Das Training wird im Stand, im Sitz und in der Rückenlage ausgeführt. Transferübungen helfen, diese alltäglichen und so wichtigen Bewegungsabläufe rückengerecht auszuführen. Die Übungsfolgen sind so aufgebaut, dass der Rücken in seiner Gesamtheit gedehnt, gekräftigt und sanft mobilisiert wird. Die Körperwahrnehmung wird durch gezielte Übungen verbessert.

Egal ob im Beruf, Haushalt oder Freizeit: Ein schmerzfreier Rücken bringt Leistungsfähigkeit, Dynamik und vor allem Lebensqualität. Das ist mit wenigen, exakt ausgeführten Übungen die den Rücken kräftigen, dehnen und beweglich halten, machbar. Geeignet ist das Programm für jedermann und -frau von 0 bis 99 Jahren!

Sollten Sie akute Schmerzen oder Beschwerden haben, lassen Sie diese vor Beginn der Übungsreihe unbedingt ärztlich abklären!

Die DVD enthält acht fünfzehnminütige Übungseinheiten, die sich unkompliziert in jeden Tagesablauf einfügen lassen.

DVD • Länge 110 Min. • Bestell-Nr. 1156 • € 24,90



### Ute Köhler

- staatlich geprüfte Physiotherapeutin  
mit eigener Praxis

- spezialisiert auf Orthopädie /Traumatologie, Urologie
- staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und Tanzpädagogin, Rückenschullehrerin
- Pilates-Master IFFA (mit eigenem System BodyUpPilates = Therapiegestütztes Pilates)
- gibt Präventionskurse in Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, BodyUpPilates, Osteoporosegymnastik



**TELE-GYM 32**  
**Starker Rücken**  
 mit Johanna Fellner

Tun Sie etwas für einen gesunden Rücken sowie eine stabile Wirbelsäule und stylen Sie gleichzeitig Ihre Problemzonen.

Die gesamte Rumpfmuskulatur und insbesondere der Rücken werden gekräftigt, stabilisiert und mobilisiert. Dadurch wird der Körper ideal auf die Anforderungen des Alltags vorbereitet und Rückenschmerzen effektiv vorgebeugt. Die Übungen werden sowohl in einer einfachen als auch in einer schwierigeren Variante gezeigt, so dass das Training mit der DVD lange interessant bleibt! Die DVD enthält alle acht Folgen der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens.

DVD • Länge 110 Min. • Bestell-Nr. 1149 • € 21,90



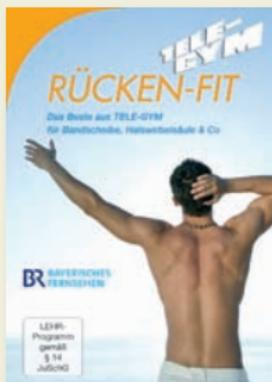
**TELE-GYM 23**  
**Gesunder Rücken**  
 mit Andy Fumolo

Rückenexperte Andy Fumolo hat ein einfaches, aber wirkungsvolles

Training zusammengestellt, mit dem man Verspannungen im gesamten Rücken lösen, die Wirbelsäule kräftigen, den Energiefluss in Armen und Beinen mobilisieren und die Rückenmuskulatur stärken kann.

Die Dehnübungen fördern die Beweglichkeit. Durch Beispiele lernen Sie, die Übungen in Ihr tägliches Leben zu integrieren. Die DVD enthält alle zehn Folgen der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens.

DVD • Länge 121 Min. • Bestell-Nr. 1140 • € 19,90



**Rücken-Fit**  
 Das Beste aus TELE-GYM für Bandscheibe, Halswirbelsäule & Co.

Die besten Übungen für Ihren Rücken, zusammengestellt aus den beliebten TELE-GYM-Programmen. Die zehn Trainingseinheiten helfen effektiv gegen Beschwerden mit den Bandscheiben, Verspannungen und

Schmerzen im Bereich von Hals, Schultern, Nacken und Kreuz.

Die gesamte Rücken- und Bauchmuskulatur wird gekräftigt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule spürbar verbessert. **Inhalt:** Emotional Moves – Wild und Weiblich – Pilates – Nordic Walking – Schlank & Fit – P-class Problemzonentraining – Hatha-Yoga – Integrales Qi Gong – Feldenkrais – Stretching

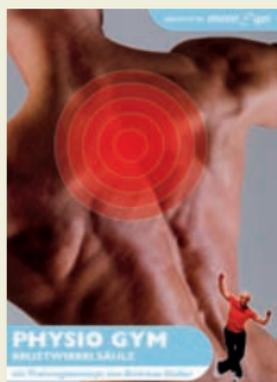
DVD • Länge 156 Min. • Bestell-Nr. 1102 • € 19,90



## TELE-GYM 7 + 17 Wirbelsäulengymnastik mit Dr. Carlo Bussi & Rückentraining mit A. Fumolo

Für die **Wirbelsäulengymnastik** wurden fünf 13-minütige Übungsfolgen aus der TV-Serie mit Dr. Carlo Bussi zusammengestellt. Die Wirbelsäule wird mobilisiert und der Stütz- und Halteapparat gekräftigt. Die Übungen sind für alle Alters- und Leistungsstufen geeignet. Die sanften Dehn- und Kräftigungsübungen lösen Verspannungen, stärken die Rückenmuskulatur und beseitigen so in vielen Fällen die Ursachen von Rückenschmerzen. Die DVD enthält insgesamt zehn Folgen der beliebten TV-Serien des Bayerischen Fernsehens.

DVD • Länge 128 Min. • Bestell-Nr. 1122 • € 19,90

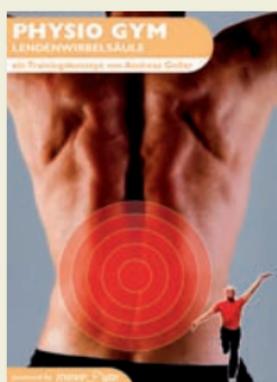


## PHYSIO GYM Brustwirbelsäule Ein Trainingskonzept von Andreas Goller

Auf dieser DVD finden Sie Übungen, die ganz gezielt die Brustwirbelsäule, den Schultergürtel, die Schultergelenke sowie die Halswirbelsäule mobilisieren und stabilisieren. Das Training besteht aus einem Warm-up, sechs Workouts und einem Stretchingteil.

Zusätzlich gibt es ein Kurzprogramm fürs kleine Zeitbudget.

DVD • Länge 107 Min. • Bestell-Nr. 4105 • € 19,90



## PHYSIO GYM Lendenwirbelsäule Ein Trainingskonzept von Andreas Goller

Viele Menschen leiden an Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Diese DVD ist in mehrere große Bereiche aufgeteilt: Zu Beginn erfahren Sie Wichtiges zum Thema Schmerz in der Lenden-Becken-Region. Im Anschluss wird in Vorbereitung auf das

Workout die tiefliegende stabilisierende Muskulatur aktiviert. Im Hauptteil trainieren Sie dann Ihren Rücken umfassend und ein 15-Minuten-Kurzprogramm rundet das Workout ab!

DVD • Länge 113 Min. • Bestell-Nr. 4106 • € 19,90

# Pilates

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“(J. Pilates)

Das Besondere an der Pilates-Methode: Die tiefe Rumpfmuskulatur und der Beckenboden werden gezielt gekräftigt – für eine schlanke, straffe Muskulatur und weniger Rückenschmerzen!





## TELE-GYM 37 Yoga Pilates 50 Plus mit Yvonne Haugg

Effektive Pilates-Übungen werden mit energiegeladenen Yoga Asanas

und klassischen Dehnübungen zu einem dynamischen kraftvollen Training verbunden. Mit **Yoga Pilates 50 Plus** verbessern Sie Ihre Haltung und Ihre Ausstrahlung. Die fließenden Bewegungen und die Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur bereiten Sie außerdem perfekt auf alle Alltagsituationen vor.

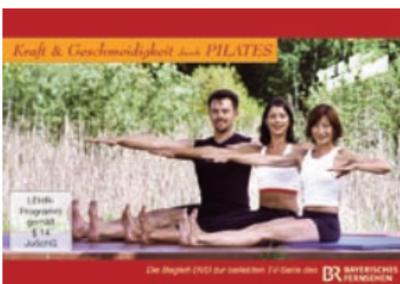
Sie werden schnell merken, wie gut Ihnen das Training tut: Sie bekommen eine schlanke Figur, Ihre Beweglichkeit wird verbessert und durch die kontrollierte Bewegungsausführung gehören Rückenschmerzen der Vergangenheit an! Das Wichtigste ist aber, dass es großen Spaß macht! **Die DVD enthält alle acht Folgen der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens.**

DVD • Länge 110 Min. • Bestell-Nr. 1154 • € 21,90



*„Wir werden immer älter und wollen dabei immer länger jung bleiben. Genau auf diese Bedürfnisse ist unser Programm zugeschnitten.“*

*Yvonne Haugg ist eine der Top-Trainerinnen Deutschlands*



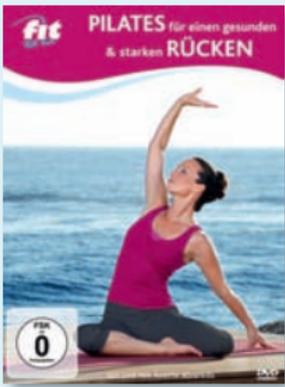
## TELE-GYM 27 Kraft & Geschmeidigkeit durch PILATES mit Christiane Reiter

Die Pilates-Methode wurde entwickelt, um die tiefer liegende Muskulatur zu trainieren. Alle Übungen

beginnen in der Körpermitte, dem Kraftzentrum („Powerhouse“), und setzen sich von dort in die Arme und Beine fort. Mit Pilates bekommen Sie einen flachen, festen Bauch, einen starken Rücken und schlanke Muskeln. Sie verbessern Ihre Haltung, dehnen die Muskulatur, Ihre Bewegungen werden geschmeidiger und anmutiger.

Dieses Programm enthält die 34 Pilates Mattenübungen. Die viertelstündigen Trainingseinheiten bauen aufeinander auf, ab der vierten Folge wird die Intensität deutlich gesteigert. **Die DVD enthält alle acht Folgen der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens.**

DVD • Länge 110 Min. • Bestell-Nr. 1144 • € 21,90



## Pilates für einen gesunden & starken Rücken mit Anette Alvaredo

Eine Wohltat für Ihren Rücken!

Die therapeutisch modifizierten und wirksamen Pilates-Übungen unterstützen die Haltung, alle Bereiche der Wirbelsäule erfahren funktionelle Bewegung, Muskelverspannungen können wirkungsvoll reduziert werden und den meisten "Alltags-Rückenbeschwerden" kann durch regelmäßiges Training effektiv vorgebeugt werden. Kräftigere Bauchmuskeln und ein stärkerer Rücken, eine aufrechte und geschmeidige Haltung, das sind die bald spürbaren Benefits eines täglichen Trainings mit diesem Programm.

DVD • Länge 90 Min. • Bestell-Nr. 4786 • € 21,90

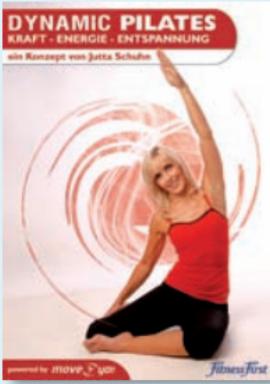


## Pilates – Schmerzfrei bewegen

Das Training ermöglicht es Ihnen, auf besonders schonende Weise mit Pilates zu beginnen. Pilates stärkt den ganzen Körper, sorgt für Beweglichkeit und eine gute Haltung. Enthalten sind auch Übungen mit dem Pilates-Ball die es ermöglichen, die wichtigen Prinzipien der Bewegungsform Pilates ohne Anstrengung zu erlernen. Das Programm eignet sich besonders für ältere Einsteiger und beinhaltet 4 Programme zwischen 10 und 45 Minuten Länge.

DVD • Länge 120 Min. • Bestell-Nr. 4946 • € 21,90





## Dynamic Pilates mit Jutta Schuhn Kraft – Energie – Entspannung

In Dynamic Pilates werden Übungen aus Yoga und Pilates mit Variationen klassischer Kräftigungselemente kombiniert.

Die Muskulatur wird effektiv gestärkt und zugleich der Geist entspannt. Die Übungen

werden in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeleitet. Dieses Full Body Workout besteht aus einem Warm Up, einem Workout Teil und Stretching.

DVD • Länge 67 Min. • Bestell-Nr. 4102 • € 19,90



## PILARDIO mit Jasmin Waldmann

Pilardio: Das ist Pilates plus Cardio. Kräftigende Pilates-Übungen sind sinnvoll mit Ausdauer-elementen kombiniert. Das Trendworkout macht Spaß und bringt Sie mit Bewegung und mitreißender Musik richtig in Schwung.

Die Kombination von Muskelkräftigung und Ausdauertraining macht Pilardio zum echten Allroundtalent: Sie verbessern Haltung und Körpergefühl, Herz und Kreislauf sowie Fettstoffwechsel werden angeregt. Kurz gesagt: Pilardio macht Spaß, gesund und sexy!

DVD • Länge 81 Min. • Bestell-Nr. 4311 • € 21,90



## Pilates Gesundheit – Gesunder Nacken & Schultern

Schulter- und Nackenbeschwerden sind oftmals das Ergebnis muskulären Ungleichgewichts. Kopfschmerzen, Verspannungen im Nacken oder Schulterschmerzen können jedoch häufig vermieden werden, indem der Körper in seiner Aufrichtung gekräftigt und

der Schulter- und Nackenbereich nachhaltig gestärkt wird.

Im ersten Teil des Programms lernen Sie einfache Aufbauübungen, im zweiten Teil kommen auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten. Geeignet sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene, zur Rehabilitation oder Vorbeugung.

DVD • Länge 50 Min. • Bestell-Nr. 4744 • € 19,90

# Bodystyling

Unter einer Traumfigur versteht jeder etwas anderes – aber in einem sind sich alle einig: Ein flacher Bauch, ein knackiger Po und straffe Beine gehören einfach dazu!





**TELE-GYM 40**  
**gesund & schön**  
**Funktionelles Figurtraining**  
**mit Gabi Fastner**

**Intelligent trainieren statt auspowern!**

Jugendliches Aussehen und ein straffer Körper hat wenig mit den Pfunden zu tun, die man auf den Rippen hat. Vielmehr kommt es darauf an, dass die Proportionen stimmen. Das erreichen wir, indem wir nicht einzelne Muskeln, sondern ganze Muskelketten und somit Bewegungsabläufe trainieren. Dieses kurzweilige, effektive Gesundheits- und Figurtraining legt sehr viel Wert auf die Stärkung der tiefen Muskulatur. Eine gut trainierte Tiefenmuskulatur stabilisiert und schützt unsere Gelenke bei jeder Bewegung. Damit sind wir auf all unsere Alltagsaufgaben optimal vorbereitet. Wir verbessern unsere Haltung, vergrößern unser Lungenvolumen, stärken unseren Schultern, formen die Taille und das Gesäß, straffen den Bauch und die Oberschenkel. Durch das gezielte sensorische Training treten wir sportlicher und jugendlicher auf. Das Gleichgewichts- und Reaktionstraining lässt uns sicher und nicht unbeholfen erscheinen. Wir stehen mit einer festen „Mitte“ im Leben! Das funktionelle Training ist abwechslungsreich, schult alle Sinne und sorgt dafür, dass Sie reaktionsschnell und wach bleiben. Eine stabile und feste Mitte lässt uns sicher und selbstbewusst auftreten – das sorgt für eine jugendliche und erfolgreiche Ausstrahlung im Alltag. Geben Sie Ihrem Körper den Powerkick, den er braucht um gesund, leistungsfähig und attraktiv zu bleiben. 15 Minuten täglich reichen vollkommen aus!

**Die DVD enthält acht fünfzehnminütige Übungseinheiten, an denen Sie ganz nach Lust und Laune teilnehmen können:**

- Folge 1: Funktionelles Training als Anti Aging Programm
- Folge 2: Stabilität durch instabiles Training
- Folge 3: Sensomotorik – mit allen Sinnen wahrnehmen
- Folge 4: Rumpfkraft – Körpermitte – flacher Bauch
- Folge 5: Hüftstabilisatoren – rund um das Becken – straffe Beine und straffer Po
- Folge 6: Tiefenmuskulatur und warum sie im Alltag so wichtig ist
- Folge 7: Rückenmuskulatur – starker Rücken – stabile Mitte
- Folge 8: Funktionelle Ausdauer

DVD • Länge 110 Min. • Bestell-Nr. 1157 • € 24,90



**Gabi Fastner,**

ist weltweit bekannt durch ihre millionenfach gesehenen Trainingsvideos auf YouTube. Viele kennen sie auch von ihren Fortbildungen und Workshops auf Kongressen. Sie ist staatlich

geprüfte Gymnastiklehrerin und unterrichtet seit 15 Jahren täglich in ihrem eigenen Sport- und Gymnastikstudio. Des weiteren gibt sie ihr umfangreiches Fachwissen als Dozentin an einer Schule für angehende Gymnastiklehrer weiter. In den letzten Jahren hat sie zudem mehrere Trainingsgeräte und Konzepte entwickelt, darunter TOGU Brasil® und Brasil® Workout. [www.gabi-fastner.de](http://www.gabi-fastner.de)



## TELE-GYM 19 + 20 Schlank & Fit

Hier finden Sie ein ideales Ganzkörperprogramm unter dem Motto: weg von Fettpolster und Cellulite –

hin zu einem wohlproportionierten Körper und einer straffen Haut. In den **Kurzprogrammen** steht jeweils eine andere Problemzone im Mittelpunkt: Beine - Bauch - Hüfte - Brust - Po - Taille. Das **Intensiv-Programm** besteht aus zwei 40-minütigen anspruchsvollen Trainingseinheiten. Teil 1 trainiert Taille, Po, Beine, Hüfte und Bauch. In Teil 2 wird sich Armen, Brust und Rücken gewidmet. Die DVD enthält fünf Folgen der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens

Doppel-DVD • Länge 2x82 Min. • Bestell-Nr. 1136 • € 19,90



## TELE-GYM 38 Fit fürs Leben 40+ mit Andy Fumolo Das neue Übungsprogramm für den ganzen Körper

Hier finden Sie ein Rundum-Programm für einen gesunden und fitten Körper – von Kopf bis Fuß! Gesundheitsexperte Andy Fumolo hat acht unterschiedliche Übungsprogramme zusammengestellt. Von Herz-Kreislauf-Training über Dehn- und Beweglichkeitsübungen, Muskeltraining bis hin zu Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken.

Die DVD enthält acht fünfzehnminütige Übungseinheiten, die sich unkompliziert in jeden Tagesablauf einfügen lassen:

Folge 1: Übungen für eine aufrechte Haltung

Folge 2: Übungen für den Büroalltag

Folge 3: Allround-Programm für den ganzen Körper

Folge 4: Dehnungsübungen für verspannte Muskeln

Folge 5: Mehr Beweglichkeit für die Gelenke

Folge 6: Beweglichkeit für die Wirbelsäule

Folge 7: Herz-Kreislauf-Training

Folge 8: Muskeltraining und Straffung

DVD • Länge 110 Min. • Bestell-Nr. 1155 • € 24,90





**TELE-GYM 41**  
**Stretching**  
**mehr Beweglichkeit**  
**für Körper & Gelenke**  
**mit Yasmin Ott**

**Wer sich regelmäßig dehnt, erhält seinen Körper geschmeidig und jung.**

Mit einem intelligenten Stretching-Programm können Sie Ihre Lebensqualität entscheidend steigern. Mit den sanften Dehn- und Beweglichkeitsübungen erhöhen Sie Ihre Flexibilität und Vitalität und können diese langfristig bewahren.

Wir zeigen Ihnen einfache Übungen, die Ihre Gelenke geschmeidig halten und die Beweglichkeit Ihres ganzen Körpers verbessern. Die sanften Bewegungen haben außerdem eine wunderbar entspannende Wirkung, die Ihnen hilft, den Alltagsstress hinter sich zu lassen und neue Kräfte zu sammeln.

Auch Altersbeschwerden können wir wirksam vorbeugen und entgegenwirken. Ihre empfindliche Rückenmuskulatur wird beweglicher und kräftiger, die Durchblutung von Armen und Beinen verbessert und Sie können Entzündungen und Verschleißerscheinungen in den Gelenken vorbeugen. Die Verletzungsgefahr in Alltag und Sport wird deutlich verringert.

**Yasmin Ott hat für Sie ein Ganzkörperprogramm mit verschiedenen Schwerpunkten entwickelt:**

- Folge 1: Hals, Nacken
- Folge 2: Schultern, Rücken, Brust
- Folge 3: Beweglicher Rücken
- Folge 4: Arme, Handgelenke, Hände
- Folge 5: Hüfte, Gesäß
- Folge 6: Oberschenkel, Knie

**DVD • Länge 90 Min. • Bestell-Nr. 1158 • € 24,90**



**Yasmin Ott**  
[www.yasmin-ott.de](http://www.yasmin-ott.de)

- staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin
- tanzpädagogische Ausbildung bei Tanzschule Iwanson, München
- Film- und Theaterschauspielerin



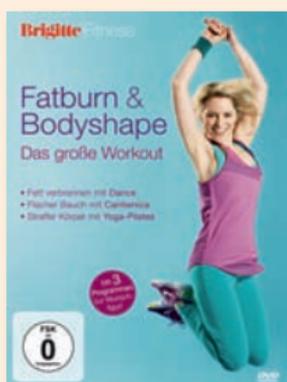
## bodyART exercise mit Robert Steinbacher

Im bodyART Trainingsprinzip steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund. Es verbindet Trainingspositionen und klassische Atemtechniken zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung. Alle Übungen und Positionen

sind Ganzkörperübungen, die mehrere Muskeln zur gleichen Zeit beanspruchen bzw. trainieren.

Die DVD wird in zwei Schwierigkeitsgraden angeleitet und ist somit für Einsteiger und Fortgeschrittene und für Jung und Alt geeignet.

DVD • Länge 94 Min. • Bestell-Nr. 4101 • € 29,90

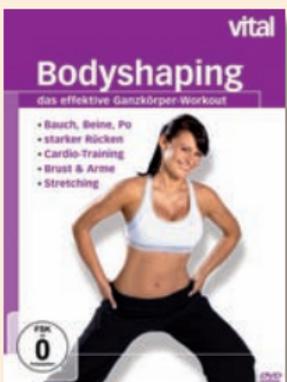


## Fatburn & Bodyshape Das große Workout

Das Programm besteht aus drei Top-Workouts, die sich perfekt ergänzen: Fett verbrennen mit Dance, flacher Bauch mit Cantienica, straffer Körper mit Yoga Pilates. Den Körper formen und straffen, Problemzonen effektiv remodellieren und die Fettverbrennung auf

Touren bringen: So passen Sie garantiert bald wieder in Ihre Lieblingsjeans!

DVD • Länge 100 Min. • Bestell-Nr. 4636 • € 21,90



## Bodyshaping Das effektive Ganzkörper-Workout mit Michaela Süßbauer

Toll in Form von Kopf bis Fuß! Figur straffen, Haltung verbessern, Fettverbrennung ankurbeln? Alles kein Problem mit diesem effektiven Trainingsprogramm für zu Hause - aus bewährten und neu entwickelten Kräftigungs-

und Ausdauer-Übungen.

Es gibt ein sanftes Einsteigerprogramm, ein einstündiges Aufbauprogramm mit zusätzlichen Übungen, ein effektives Bauch, Beine, Po Schwerpunkt-Programm sowie ein Training speziell für den Rücken.

DVD • Länge 83 Min. • Bestell-Nr. 4791 • € 21,90



**TELE-GYM 25**  
**Emotional Moves**  
mit Isabella Pelzer, Lil Rösch  
und Franz Öttl

Das einzigartige Trainingskonzept vereint Fettverbrennung mit sanftem Muskeltraining. Westliche Gymnastikmethoden, Tanz und asiatische Bewegungskünste verbinden sich zu einer harmonischen Einheit: Ballett-Elemente für die Haltung, Bodystyling für straffe Muskeln, Rückenschule gegen Verspannungen, Yoga für mehr Beweglichkeit und Tai Chi für seelische Ausgeglichenheit. Sie dehnen und kräftigen Beine und Po, Bauch und Rücken, Arme, Schultern und Nacken sowie Brust und Rücken. Die sanften und dabei doch sehr effektiven Übungen sind sowohl für Einsteiger als auch für Trainierte geeignet. Die DVD enthält alle acht Folgen der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens.

DVD • Länge 110 Min. • Bestell-Nr. 1142 • € 21,90



**Fit in den Sommer mit TELE-GYM**  
**3er-DVD-Box**

Mit einer Traumfigur in die Bikinisaison starten! Wir machen's Ihnen leicht: Unsere super-preisgünstige 3er-Box enthält die Einzel-DVDs „Aktiv in den Tag“ als Ausdauertraining, „Nordic Walking“ als Ganzkörperprogramm und „Pilates“, um einen straffen

und geschmeidigen Körper zu erhalten!

TELE-GYM 24 Aktiv in den Tag mit Katharina, Isabella, Sonja und Tom

TELE-GYM 27 Kraft & Geschmeidigkeit durch Pilates mit Ch. Reiter

TELE-GYM 28 Nordic Walking mit Peter Schlickenrieder

DVD 3er-Box • Länge 330 Min. • Bestell-Nr. 1101 • € 39,90 (statt € 65,70)



**TELE-GYM 28**  
**Nordic Walking**  
mit Peter Schlickenrieder

Die besten Übungen für's Wohnzimmer! Mit Hilfe der Stöcke kräftigen Sie Rücken, Arme, Bauch, Beine und Po. Sie trainieren Ihre Ausdauer, schulen den Gleichgewichtssinn und die für das Walking typische Kreuzkoordination. Natürlich können alle Übungen auch ohne Stöcke ausgeführt werden. **Inhalt:** 1. Kreuzkoordination, 2. Bauch Beine Po, 3. Rücken fit, 4. Beine fit, 5. Bauch fit, 6. Po fit, 7. Balance, 8. Ganzkörperkräftigung. Die DVD enthält alle acht Folgen der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens.

DVD • Länge 110 Min. • Bestell-Nr. 1145 • € 21,90

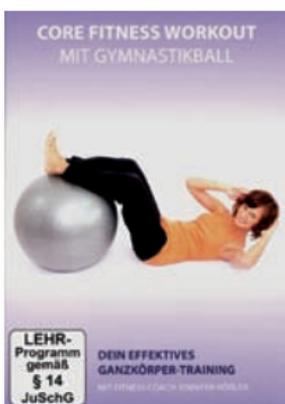


## Best Body mit Gymnastikband von und mit Nina Winkler Bodyforming DVD inkl. Original Thera-Band!

Manche Muskeln machen irgendwann schlapp – und gerne an speziellen Zonen, die man schwer trainieren kann. Beispielsweise Hüftrollchen, Speck um die BH-Zone und ein müder Trizeps stellen sich auch bei

aktiven Frauen ein. Hier kommt nun die Lösung für Reithosenspeck, zu feste Waden und Co – denn dieses Programm setzt an Körperteilen an, die man mit klassischen Moves nicht so leicht bearbeiten kann. Das Hilfsmittel der Wahl ist ein Gymnastikband. Ein Original Thera-Band® liegt der DVD bereits bei!

DVD • Länge 58 Min. • Bestell-Nr. 4815 • € 24,90



## Core Fitness Workout mit Jennifer Hößler Ganzkörpertraining mit Gymnastikball!

Da alle Bewegungen aus der Körpermitte (Core) kommen, ist es sehr wichtig diese zu trainieren. Zur Körpermitte gehören Bauch, Taille und der untere Rücken. Man spricht hier auch vom Muskelkorsett. Bei diesem Workout

wird der Gymnastikball in alle Übungen integriert. So werden die einzelnen Trainingseinheiten für Bauch, Beine, Taille und Po intensiviert.

DVD • Länge 45 Min. • Bestell-Nr. 4508 • € 11,90



## Workout mit dem Schwingstab mit Johanna Fellner formen, straffen, fit werden

Hier finden Sie ein effektives Core-Training – fast wie von selbst! Die Schwingung des Stabes bewirkt eine natürliche Muskelreaktion. Damit können Sie Ihren Körper stylen, modellieren und in Form bringen.

Das kombinierte Cardio-Training sorgt für mehr Ausdauer und bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Mit dem Training können Sie Ihr Bindegewebe straffen, Cellulite vermindern, die Fettverbrennung steigern, Haltung sowie Koordination verbessern. Dank der ausführlichen Anleitungen und der präzise gezeigten Bewegungsabläufe wird das Training zu Hause auch für Einsteiger ganz einfach!

DVD • Länge 70 Min. • Bestell-Nr. 4633 • € 21,90



## Sofa Workout

### Bodyshaping leicht gemacht mit Michaela Süßbauer

Genial und einfach: Das Trainingsgerät für diese DVD steht in jedem Wohnzimmer! Der innere Schweinehund hat es sich bei Ihnen auf der Couch gemütlich gemacht? Kein Problem! Sport treiben und fit werden

und den Speckröllchen Beine machen - das geht auch auf dem Sofa! Das Sofa Workout erleichtert „Couch-Potatoes“ den Einstieg in ein gesünderes, sportlicheres Leben. Das Workout formt, strafft und trainiert den ganzen Körper - schon ein paar Minuten pro Tag genügen!

DVD • Länge 65 Min. • Bestell-Nr. 4789 • € 21,90



## B.Fit mit Ball und Band

### mit Babara Becker

#### DVD von und mit Barbara Becker

Das Komplettprogramm für eine straffe Figur und ein wunderbares Körpergefühl! Für alle, die nach einer neuen Herausforderung suchen, wurden die effizienten Bauch-Beine-Po-Übungen konzipiert.

Das intensive Training strafft die weiblichen Problemzonen um die Körpermitte und bietet zudem ein effektives Training für definierte Oberarme und einen starken Rücken.

Die Trainingseinheiten werden als Stundenprogramm und alternativ als 20-Minuten-Einheiten angeboten.

DVD • Länge 80 Min. • Bestell-Nr. 4799 • € 21,90



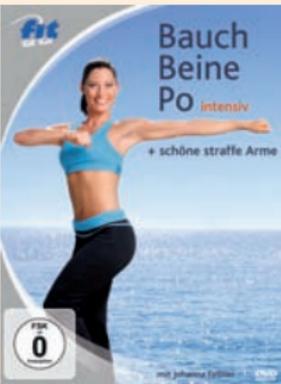


## TELE-GYM 6 + 9 Problemzonen-Training & Perfect-Body-Training

Ziel des P-class-Problemzonen-Trainings ist die Kräftigung und Straffung der Muskulatur speziell in den Problemzonen Bauch, Po, Rücken und Beinen. Das Trainingsprogramm enthält fünf 13-minütigen Übungseinheiten der beliebten TV-Serie.

Perfect-Body-Training wurde speziell für Teilnehmer konzipiert, die körperlich leistungsfähig sind. Die Trainingseinheit dauert 55 Minuten und besteht aus einer äußerst intensiven Aerobic-Kombination als Herz-Kreislauf-Training, danach trainieren Sie die Problemzonen Bauch, Po, Rücken und Beine und zum Abschluss dehnen Sie die beanspruchte Muskulatur gründlich aus.

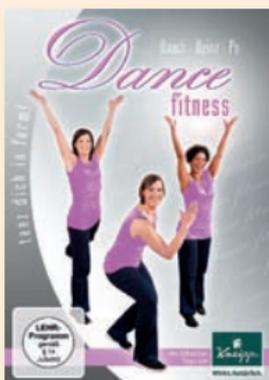
DVD • Länge 121 Min. • Bestell-Nr. 1121 • € 19,90



## Bauch, Beine, Po intensiv – schöne straffe Arme mit Johanna Fellner

Johanna Fellers neues Programm sorgt für knackige Kurven an den richtigen Stellen – mit einem besonderen Extra: speziell konzipierte Übungen für schöne straffe Arme und eine wohlgeformte Schulterpartie. Vom ambitionierten Einsteiger bis zum geübten Workout-Profi: Hier kommen alle Fitness-Freunde auf ihre Kosten – und bringen Bauch, Beine, Po und Arme ruckzuck in Bestform!

DVD • Länge 70 Min. • Bestell-Nr. 4793 • € 21,90



## Dance Fitness Bauch – Beine – Po mit Alice Kollmann

Mit diesem Programm können Sie auf Ihre Radio-Lieblingshits tanzen! Mit Spaß purzeln die Pfunde. Es war noch nie so einfach. Schon mit 15 Minuten pro Tag erreichen Sie bleibende Effekte für Bauch, Beine und Po. Ganz nebenbei verbessert sich die Ausdauer und Beweglichkeit und Sie können sich über eine Straffung des ganzen Körpers freuen.

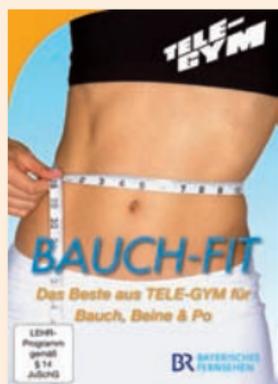
DVD • Länge 85 Min. • Bestell-Nr. 4947 • € 14,95



**TELE-GYM 36**  
**Traumfigur!**  
 Gymnastik für Bauch, Beine, Po  
 mit Nina Winkler

Die Fitness-Expertin Nina Winkler hat die besten Übungen für Sie zusammengestellt: In acht intensiven Trainingseinheiten werden nicht nur die Muskeln trainiert, sondern gleichzeitig auch der Stoffwechsel und somit die Fettverbrennung angeheizt. Dabei schmelzen die Pösterchen und Bauch, Beine und Po werden intensiv in Form gebracht. Sogar Rückenschmerzen können mit dem Programm gelindert werden! Die DVD enthält alle acht Folgen der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens.

DVD • Länge 110 Min. • Bestell-Nr. 1153 • € 21,90



**Bauch-Fit –**  
 Das Beste aus TELE-GYM  
 für Bauch, Beine & Po

Die besten Übungen für Ihre Körpermitte, zusammengestellt aus den beliebten TELE-GYM-Programmen. Neun unterschiedliche Übungseinheiten bieten Ihnen ein effektives und abwechslungsreiches Training.

Ungeliebten Fettpösterchen können Sie so ganz intensiv zu Leibe rücken. Inhalt: Aktiv in den Tag – Pilates – Traumfigur – Fit in den Winter – Starker Rücken – Emotional Moves – Wild und weiblich – Nordic Walking – Dance Aerobic

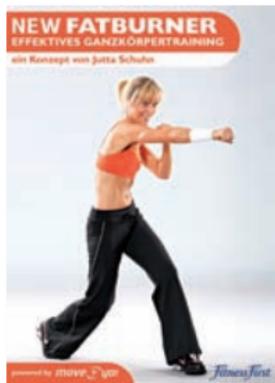
DVD • Länge 115 Min. • Bestell-Nr. 1103 • € 19,90





# Herz-Kreislauf-Training

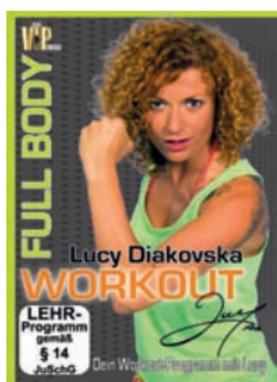
Mit viel Spaß zu Ihrer Traumfigur. Von dynamisch über sinnlich bis sportlich: Mit diesen Workouts erreichen Sie spielend mehr Fitness und Lebensfreude!



### New Fatburner Effektives Ganzkörpertraining mit Jutta Schuhn

Fitnessexpertin Jutta Schuhn präsentiert vier Workouts, die ein optimales Ganzkörpertraining ermöglichen und damit helfen, auf Dauer abzunehmen und Fett zu verlieren. Mit einer Vielzahl an neuen, effektiven Übungsvariationen erhalten nicht nur Anfänger sondern auch Fortgeschrittenen ein reiches, innovatives Training. Neben dem Herz-Kreislauftraining, das den Energieverbrauch ankurbelt, wird die gesamte Figur nicht nur gestrafft, sondern auch die Fitness nachhaltig verbessert.

DVD • Länge 95 Min. • Bestell-Nr. 4103 • € 19,90

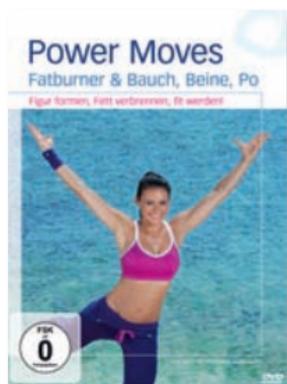


### Full Body Workout mit Lucy Diakovska

Mit Lucy trainieren bedeutet, mit Spaß zu trainieren. Mit dem Full-Body Workout trainieren Sie ganz effizient alle Körperpartien und straffen die Muskeln in Armen, Beinen, Bauch, Rücken und Po! Außerdem werden Ausdauer und Kondition verbessert.

Die quirlige Lucy motiviert Sie, endlich Ihre Traumfigur zu erreichen. Sie haben die Möglichkeit sich Ihre Trainingseinheiten selbst zusammen zu stellen oder das gesamte Training zu absolvieren.

DVD • Länge 52 Min. • Bestell-Nr. 4510 • € 19,90



### Power Moves Fatburner & Bauch, Beine, Po

Hier geht's dem Speck an den Kragen: Die super-effektive Kombination aus Cardio-Training und Übungen für die Problemzonen Bauch, Beine und Po lässt die Pfunde schmelzen, formt & strafft den Körper - und macht richtig viel Spaß!

Langeweile beim Training war gestern – mit diesem Workout ist Motivation kein Problem mehr: Fitness-Expertin Michaela Süßbauer kombiniert spritzige Aerobic-Elemente mit innovativen Body-Moves, die einfach mitreißen und selbst eingefleischte Sportmuffel von der Couch holen – garantiert!

DVD • Länge 75 Min. • Bestell-Nr. 4797 • € 21,90



**TELE-GYM 24**  
**Aktiv in den Tag**  
mit Katharina, Isabella,  
Sonja und Tom

Beginnen Sie Ihren Tag aktiv, tanken Sie Energie und trainieren Sie Ihren ganzen Körper! Unsere Trainer führen Sie kompetent und gut gelaunt durch das Programm: Nach einer sanften Mobilisierungs- und Aufwärmphase werden Oberkörper und Beine gekräftigt. Im Ausdauerteil bringen Sie Herz und Kreislauf in Schwung und trainieren Ihre Koordinationsfähigkeit. Zum Abschluss dehnen Sie die beanspruchte Muskulatur. Nehmen Sie sich jeden Morgen eine Viertelstunde Zeit und starten Sie mit dem guten Gefühl in den Tag, etwas für sich und Ihren Körper getan zu haben! **Die DVD enthält alle acht Folgen der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens.**

DVD • Länge 112 Min. • Bestell-Nr. 1141 • € 21,90



**TELE-GYM 30**  
**Skigymnastik –**  
**Fit in den Winter**

Mit diesem Programm bringen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung und bereiten sich nebenbei optimal auf die Wintersport-saison vor. Sie trainieren Ihre Kraft und Kraftausdauer, Ihre Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit und verbessern Ihren Gleichgewichts-sinn. In die Übungen fließen typische Bewegungsmuster der verschie-denen Wintersportarten ein. So machen Sie sich fit für den Winter und senken das Risiko sich zu verletzen. **Die DVD enthält alle acht Folgen der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens.**

DVD • Länge 110 Min. • Bestell-Nr. 1147 • € 21,90





**TELE-GYM 8**  
**aktiv & gesund**  
**durch Aerobic**  
mit Christiane Reiter

Die 13-minütigen Übungseinheiten bieten mit einem kurzen Warm-up und einem längeren Übungsteil ein gutes Herz-Kreislauftraining. Christiane Reiter hat für diese DVD die effektivsten Aerobic-Programme der TV-Serie so zusammengestellt, dass sich der Schwierigkeitsgrad der Bewegungen und der Choreografie von Folge zu Folge steigert. Die DVD enthält alle acht Folgen der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens.

DVD • Länge 102 Min. • Bestell-Nr. 1123 • € 19,90



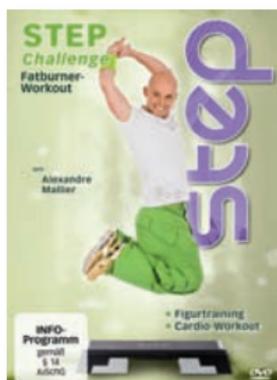
**TELE-GYM 1 + 2**  
**Aerobic für Einsteiger**  
**und Fortgeschrittene**

Die TELE-GYM-Expertin Christiane Reiter präsentiert zwei dynamische

Aerobic-Einheiten: Das 43-minütige Programm für Einsteiger wendet sich an Personen, die bisher nicht regelmäßig Aerobic-Gymnastik trainiert haben. Das knapp einstündige Programm für Fortgeschrittene ist für sportlich trainierte und Aerobic-erfahrene Personen mit guter Kondition konzipiert.

Beide Programme haben denselben ausgewogenen Aufbau: Warm-up, Aerobic, Cool-down, Bodystyling, Stretching

DVD • Länge 102 Min. • Bestell-Nr. 1116 • € 19,90



**Step Challenge – Fatburner-Workout**  
mit Alexandre Mallier

**Kampf den ungeliebten Pfunden!**

Die Step DVD für ambitionierte Einsteiger und leicht fortgeschrittene Step-Fans. Star-Trainer Alexandre Mallier und Jessica Mellet aus Frankreich machen's vor: Figurtraining & Cardio-Workout – mit jeder Menge Spaß und

Motivation. Das abwechslungsreiche, schwungvolle Step-Programm verbessert Balance & Körpergefühl, bringt die Fettverbrennung auf Touren und hilft so dabei, Gewicht zu reduzieren und die allgemeine Fitness zu verbessern. Lassen Sie sich begeistern und mitreißen – mit diesem tollen Workout für zu Hause!

DVD • Länge 66 Min. • Bestell-Nr. 4550 • € 16,90

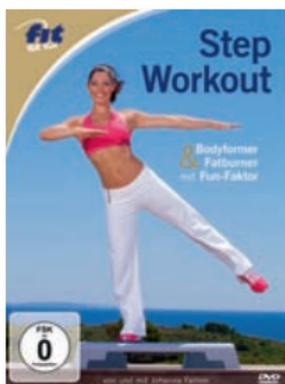


## TELE-GYM 35 Dance Aerobic mit Johanna Fellner

Langeweile kommt bei dem mitreißenden Dance-Training mit Johanna Fellner nie auf! Die acht Folgen haben unterschiedliche Schwierigkeitsstufen und verschiedene tänzerische Stilrichtungen: Von der klassischen Dance-Aerobic über sexy Latino bis hin zu erdigen Afro-Kombinationen und hippen Funk-Moves. Die abwechslungsreichen Choreografien sind so aufgebaut, dass Sie die anspruchsvollen Schrittfolgen schnell lernen. Erleben Sie, wie Sie Ihre Ausstrahlung, Ihre Koordination, Ihre Fitness und Ausdauer mit viel Spaß bei jedem Training verbessern!

Die DVD enthält alle acht Folgen der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens. Bonustrack: 20 Minuten extra Power-Training.

DVD • Länge 130 Min. •  
Bestell-Nr. 1152 • € 21,90



## Step Workout mit Johanna Fellner

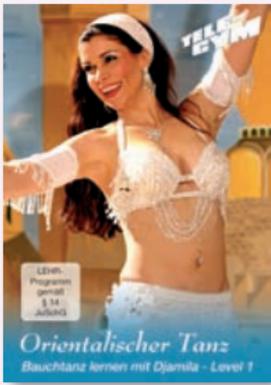
Effektiv trainieren mit Spaß und guter Laune: Johanna Fellner zeigt in ihrer Step-Stunde für zu Hause wie man die Fettverbrennung auf Touren und die Figur in Form bringt – ganz ohne Langeweile! In zwei unterschiedlichen Levels werden abwechslungsreiche Moves

Schritt für Schritt zu tollen Choreografien zusammengesetzt – und schon purzeln die Pfunde fast nebenbei. Der Körper wird gestrafft und geformt, das Bindegewebe gefestigt und Koordination & Haltung verbessert. Dabei wird alles ausführlich gezeigt und erklärt – ideal für ambitionierte Einsteiger oder Fortgeschrittene.

DVD • Länge 100 Min. • Bestell-Nr. 4635 • € 21,90

# Tanzen

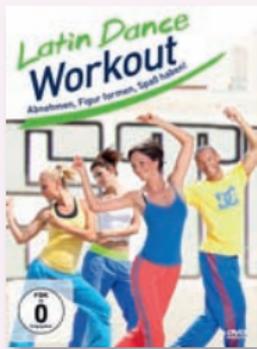
Ob flotter Cha-Cha-Cha, feuriger Tango, romantischer Walzer oder sinnlicher Bauchtanz. Tanzen macht Spaß und fördert Kreativität und Bewegung – alleine, zu zweit und in der Gruppe!



TELE-GYM 31  
**Orientalischer Tanz**  
Bauchtanz lernen mit Djamilia

Weiblichkeit, Lebensfreude und persönliche Ausdruckskraft! Die bekannte Tänzerin Djamilia führt Sie in die Basis-Techniken des orientalischen Tanzes ein: Von den Elementar-bewegungen über kleine Schrittfolgen und Kombinationen bis hin zur kompletten Choreografie. Die DVD beinhaltet u.a. die sechs Elementarbewegungen des orientalischen Tanzes (Vertikale, Horizontale, Sagittale, Wippe, Kippe, Twist) im Stehen und im Gehen, Basis-Shimmys wie Wipp-Shimmy, American Basic und Hagalla-Basis, einfache Drehungen: Pivot-Turn, 3-Schritt-Drehung.

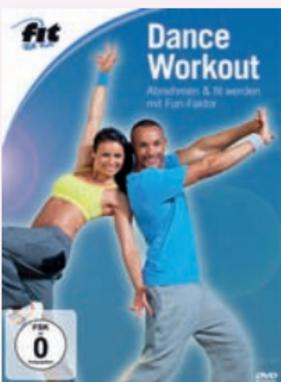
DVD • Länge 90 Min. • Bestell-Nr. 1148 • € 21,90



**Latin Dance Workout**  
mit Anette Alvardeo  
mitreißend wie Zumba –  
die Latin-Party im Wohnzimmer!

Eine Zumba-DVD können wir Ihnen leider nicht anbieten – dieses Programm macht Ihnen aber sicher genauso viel Spaß!  
Weil: Tanzen macht glücklich! Mit dieser DVD gelingt selbst Einsteigern ohne Tanzerfahrung der perfekte Latino-Hüftschwung! Und so ganz nebenbei purzeln auch noch die Pfunde, die Figur wird straffer und das Selbstwertgefühl gesteigert – Spaß inklusive! Schritt für Schritt zeigt Anette Alvardeo wie Workout und Cardio-Training zu heißen Rhythmen funktionieren.

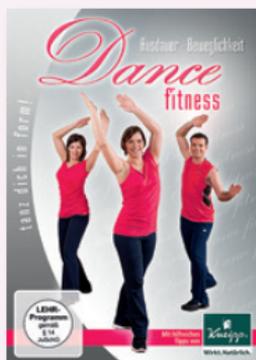
DVD • Länge 89 Min. • Bestell-Nr. 4794 • € 21,90



**Dance Workout**  
Abnehmen & fit werden  
mit Michaela Süßbauer

Diese DVD wurde für all diejenigen entwickelt, die effektiv und intensiv trainieren wollen – aber bitte mit jeder Menge Spaß! Intensives Cardio-Intervall-Training, das die Pfunde nur so purzeln lässt, für eine tolle Haltung sorgt und ein völlig neues Körpergefühl schenkt! Das Besondere daran: Klassische Moves aus dem Aerobic werden mit verschiedenen Tanzstilen wie Jazzfunk und Hip-Hop zu einer genial fließenden Choreografie verbunden.

DVD • Länge 88 Min. • Bestell-Nr. 4605 • € 21,90



### Dance Fitness Ausdauer – Beweglichkeit mit Alice Kollmann

Wer Dance Fitness einmal ausprobiert hat, möchte auf die zahlreichen Effekte für Beweglichkeit, Ausdauer und die straffe Figur nicht mehr verzichten. Die Verbindung aus

Tanz und Workout macht es möglich mit Spaß und fast unbemerkt die Pfunde purzeln zu lassen. Alice Kollmann zeigt, dass mit Spaß und Tanz in jedem Fitness-Level schnelle Erfolge erzielt werden können. Ihre Choreografien vereinen effektive Schrittfolgen mit schweißtreibendem Workout.

DVD • Länge 85 Min. • Bestell-Nr. 4948 • € 14,95



### Bronze, Silber, Gold Get The Dance 3er-Box

Tanzen lernen – bequem in den eigenen vier Wänden, so oft und so lange Sie wollen! In drei aufeinander aufbauenden Stufen werden Sie Tango, Walzer & Co. für sich entdecken. Markus Schöffl, Moderator und Tanzlehrer (ADTV) vermittelt mit viel Humor und Leidenschaft die neue Lust am Tanz, denn tanzen ist wieder in!

Die Box enthält die DVDs:

1. Anfängerkurs – für die ersten Schritte

2. Erweiterungskurs – neue Schrittfolgen und Figuren

3. Premiumkurs – Ballroom für den ganz großen Auftritt

3 DVDs in Box • Länge 700 Min. • Bestell-Nr. 4949 • € 49,90



### Discofox Get The Dance 3er-Box

Discofox – Seine Popularität verdankt dieser "Praxistanz für alle Gelegenheiten" der Tatsache, dass er auf fast alle Musiktitel passt und selbst auf kleinstem Raum gut führbar getanzt werden kann. Die Discofox-Edition ist das perfekte Programm um entspannt Tanzen

zu lernen oder Gelerntes wieder aufzufrischen.

Die Box enthält die DVDs:

1. Discofox Basis – Grundschrte, Drehungen, Übergänge

2. Discofox Spezial – Dreh- und Wickelfiguren

3. Discofox Spezial – Anspruchsvolle und trendige Discofox-Kombinationen

3 DVDs in Box • Länge 585 Min. • Bestell-Nr. 4950 • € 49,90

Natürlich sind alle DVDs aus der Reihe Get The Dance auch weiterhin als Einzeltitle bei uns erhältlich!

# 50 Plus

Alltägliche Bewegungen sind gelegentlich ganz schön un bequem: Fällt es Ihnen manchmal schwer, aus Ihrem Auto zu steigen und geraten Sie beim Treppensteigen leicht außer Atem? Können Sie das Gleichgewicht halten, wenn Sie auf eine Leiter steigen, um eine Glühlampe auszuwechseln? Erreichen Sie Ihre Füße gut, wenn Sie die Socken anziehen möchten und wie kommen Sie beim Tragen Ihres Einkaufs zurecht?





## Best of TELE-GYM Locker vom Hocker

Die besten TELE-GYM-Übungen im Sitzen  
Hier sind sie endlich: Die besten Übungen, die fast nur im Sitzen ausgeführt werden, ausgewählt aus unserer beliebten TV-Serie TELE-GYM. TELE-GYM-Fitness Experten wie

Andy Fumolo, Ute Köhler, Mia Schmidt, Günther Bisges und Divo Müller zeigen Ihnen Übungen, die Sie auf, am und rund um den Hocker ausführen können.

Jede Trainingseinheit widmet sich einem eigenen Thema. Das Ganzkörperprogramm trainiert in 10 Übungseinheiten jede Körperzone vom Kopf bis zu den Zehenspitzen. Neben dem gezielten Training von Armen, Beinen, der Körpermitte, des Rückens und der Halswirbelsäule werden auch Reaktion und Koordination sowie das Gleichgewicht geschult.

Sie werden sich wundern, wie aktiv Sie im Sitzen sein können: Locker vom Hocker bietet Sportmuffeln einen leichten Einstieg in ein bewegteres Leben. Und wenn Sie bewegungseingeschränkt sind, so haben Sie mit diesem Programm die Möglichkeit, endlich wieder etwas für Ihren Körper zu tun – ganz locker vom Hocker!

### Inhalt:

- Folge 1: Übungen für den Büroalltag
- Folge 2: Bandscheibengymnastik im Sitzen
- Folge 3: Füße und Knie
- Folge 4: Die aktive Körpermitte
- Folge 5: Oberer Rücken, Hals
- Folge 6: Fußgymnastik
- Folge 7: Reaktions- und Koordinationsübungen
- Folge 8: Gleichgewichtsübungen
- Folge 9: Aufrechtes Sitzen
- Folge 10: Beckenbodentraining

DVD • Länge 149 Min. • Bestell-Nr. 1104 • € 19,90



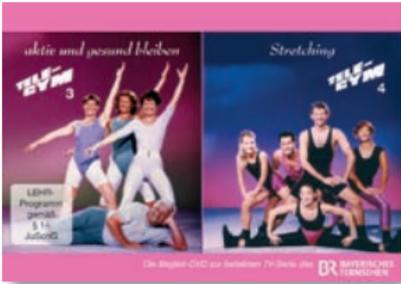
Aus den beliebten TELE-GYM-Programmen aktiv & gesund ins Alter, Fit – auch ohne Sport, Fit fürs Leben 40+, Bandscheibengymnastik, Feldenkrais, Beckenbodentraining haben wir die Übungseinheiten herausgesucht, die größtenteils im Sitzen durchgeführt werden können. Gelegentlich wird z.B. das Aufwärmen im Stand vorgenommen. Wenn Sie im Stehen daran nicht teilnehmen können, versuchen Sie doch einfach die Bewegungen sitzend mitzumachen.



**TELE-GYM 33**  
**Fit – auch ohne Sport**  
**mit Mia Schmidt**

Mia Schmidt präsentiert Ihnen mit viel Humor ein Programm, mit dem Sie überraschend einfach und mit viel Spaß etwas für Ihre Beweglichkeit und für Ihre Fitness tun können. Lassen Sie sich überzeugen, dass Sie auch ohne Sport fit werden können! Mit Bewegungen aus dem Alltag für den Alltag. Die DVD enthält alle acht Folgen der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens.

DVD • Länge 110 Min. • Bestell-Nr. 1150 • € 21,90



**TELE-GYM 3 + 4**  
**aktiv & gesund bleiben**  
**mit Monika Mildenberger**  
**Stretching mit Jack Campbell**

Das ausgewogene Ganzkörpertraining **aktiv & gesund bleiben** sorgt dafür, dass Kreislauf und Stoffwechsel angeregt, sowie Muskelkraft, Beweglichkeit, Flexibilität und Koordination gefördert werden.

**Stretching** verbessert gezielt die Beweglichkeit durch kontrolliert ausgeführte gymnastische Übungen. Dadurch können Bewegungen bewusster, sicherer und harmonischer ausgeführt werden und die Verletzungsgefahr wird verringert

DVD • Länge 120 Min. • Bestell-Nr. 1118 • € 19,90



**TELE-GYM 5 + 18**  
**aktiv & gesund ins Alter**  
**mit Mia Schmidt**  
**Aktiv gegen Osteoporose**  
**mit Barbara Spachholz**

Mia Schmidt präsentiert Ihnen Übungen für mehr geistige und körperliche Frische bis ins hohe Alter: Gymnastik rund um den Stuhl und mit dem Kissen, Übungen zur Förderung des Gleichgewichts und Übungen zur Verbesserung des Reaktions- und Koordinationsvermögens sowie die beliebte Fußgymnastik.

Schwerpunkte der Osteoporose-Gymnastik mit Barbara Spachholz sind: Wiederherstellung der Mobilität, Knochen- und Gelenkkraftigung, Verbesserung der Körperhaltung und Körperbeherrschung, Koordinations- und Reaktionsschulung, Muskelgleichgewicht durch Dehnungen, Atem- und Entspannungsübungen. Die DVDs enthalten alle Folgen der beliebten TV-Serien des Bayerischen Fernsehens.

Doppel-DVD • Länge 2x105 Min. • Bestell-Nr. 1120 • € 19,90



### TELE-GYM 15 Feldenkrais – Bewusstes Bewegen

Die sanften Übungen zielen auf einen bewussten und schonenderen Umgang mit dem Körper im Alltag ab. Entdecken Sie beim Mitmachen wieder die natürliche Fähigkeit, Bewegungen richtig und ohne Anstrengung durchzuführen. Körperliche Probleme wie z.B. Rückenschmerzen, Muskelbeschwerden, Gliederschmerzen oder Verspannungen werden durch dieses Bewegungstraining gelindert bzw. vermieden.

Jede der 13-minütigen Übungseinheiten konzentriert sich auf ein anderes Bewegungsthema. Die DVD enthält alle Folgen der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens.

DVD • Länge 105 Min. • Bestell-Nr. 1132 • € 19,90



### TELE-GYM 26 Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt und Claudia Schlienz

Mia Schmidt und Claudia Schlienz zeigen Übungen, die gezielt dem natürlichen Knochenabbau entgegenwirken und die jeder sofort mitmachen kann. Kräftigung, Beweglichkeit, Ausdauer und Geschicklichkeit stehen im Mittelpunkt des Trainings. So können Sie dem Knochenschwund aktiv vorbeugen bzw. ihn deutlich verlangsamen. Ein Ernährungstipp am Ende jeder Folge hilft Ihnen, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen. Die DVD enthält alle acht Folgen der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens.

DVD • Länge 110 Min. • Bestell-Nr. 1143 • € 21,90





## Fit + aktiv

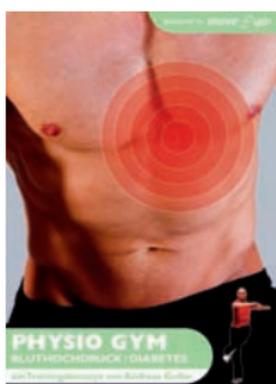
### Die Fitness-Box für die Generation 60+

Gerade ab dem sechzigsten Lebensjahr ist ein gezieltes funktionales Kraft- und Beweglichkeitstraining wichtig, um bis ins hohe Alter stark und unabhängig zu bleiben. Diese Trainings-Box enthält zwei DVDs, die optimal aufeinander abgestimmt sind:

"Pro aktiv" hilft die körpereigene Kraft zu stabilisieren und fördert den Muskelaufbau.

"Mein Vital Training" konzentriert sich auf den Erhalt und die Verbesserung der Beweglichkeit

2er DVD Box • Länge 130 Min. • Bestell-Nr. 4601 • € 18,90



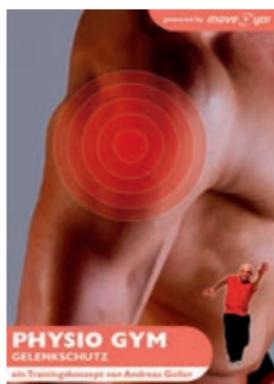
## Physio Gym

### Bluthochdruck-Diabetes

Die DVD führt an Bluthochdruck oder Diabetes erkrankte Personen durch ein schonendes Trainingsprogramm, um wieder mehr Wohlbefinden und Fitness zu erlangen sowie den Krankheitsverlauf positiv zu unterstützen. Das hier präsentierte Workout bietet eine

große Bandbreite an sanften und leicht nachvollziehbaren Bewegungen. Nach einer theoretischen Einführung erfolgt das Warm Up, ein 3-teiliges Cardiotraining, ein 3-teiliges Kräftigungstraining und ein Stretching. Im Kurzprogramm werden ausgewählte Übungen aus dem Hauptteil aufgegriffen und neue Übungen vorgestellt.

DVD • Länge 95 Min. • Bestell-Nr. 4110 • € 19,90



## Physio Gym

### Gelenkschutz

Arthrose (Gelenkverschleiß) und Arthritis (Gelenkentzündung) sind Erkrankungen, die häufig das Knie, die Hüfte, Schulter und Wirbelsäule betreffen. Diese DVD zeigt ein dreidimensionales, mehrgelenkiges, verschraubtes Training, das der Prävention

gesunder sowie dem Beweglichkeitserhalt erkrankter Gelenke dient. Das Training zeigt Übungen zum Erhalt der Beweglichkeit in Fingern und Händen, zur Erleichterung alltäglicher Bewegungen wie Gehen, Aufstehen, Werfen, Ziehen usw., Muskelkettentraining und Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Nach einer theoretischen Einführung erfolgt ein Warm Up sowie ein 3-teiliges Gelenktraining mit insgesamt 11 verschiedenen Übungssequenzen.

DVD • Länge 86 Min. • Bestell-Nr. 4111 • € 19,90

# Beckenboden

Trainieren Sie gezielt Ihren Beckenboden und erleben Sie mehr Qualität, Lebensfreude und Selbstbewusstsein. Genießen Sie die Aufrichtung in der Wirbelsäule und befreien Sie sich damit von Schmerzen in Rücken, Schultern und Nacken.



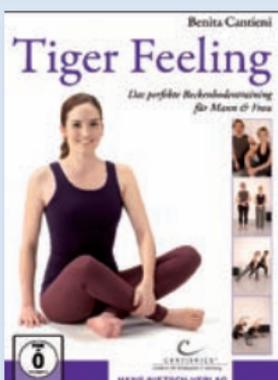


## Yoga für den Beckenboden

### Christiane Wolff

Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und anpassungsfähig. Er ist entscheidend für ein gutes Körpergefühl, verbunden mit einer aufgerichteten Körperhaltung. Die Asanas und Entspannungsübungen des Yogas bieten die Möglichkeit, den Beckenboden bei seinen vielen Aufgaben zu erspüren, und seinen Einfluss auf Körperhaltung und Psyche zu realisieren. Hier finden Sie eine optimale Möglichkeit, ungeahnte Energien zu mobilisieren und gleichzeitig eine wertvolle Prophylaxe zur Blaseninkontinenz, zu Rückenschmerzen sowie Knie- und Hüftproblemen zu leisten.

Buch 80 Seiten + DVD Länge 80 Min. • Bestell-Nr. 2169 • € 19,99



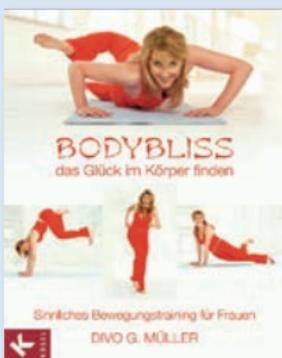
## Tiger Feeling

### von Benita Cantieni

Die besten Übungen für einen kraftvollen Beckenboden – die starke Basis für mehr Leichtigkeit und Fitness. Für Frauen und Männer, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Powerübungen für die Muskulatur des Beckenbodens, des Rückens und der Oberschenkel sorgen für eine Extraportion Energie. Denn ist der Beckenboden erst mit den anderen großen Muskelgruppen verbunden, entfaltet er seine volle Kraft. Nie mehr Rücken-, Kreuzschmerzen und Verspannungen in den Schultern? Das geht mit Übungen, die Ihnen die Anmut und die Grazie eines jungen Tigers schenken und Ihren Beckenboden so in den Alltag einbauen, dass er für Sie steht, geht und Treppen steigt. Lebensqualität, Bewegungsfreude und Selbstbewusstsein sind der Lohn für das Training.

DVD • Länge 100 Min. • Bestell-Nr. 4714 • € 29,90



## Bodybliss – das Glück im Körper finden

### Buch von Divo G. Müller

Pure Lust an der Bewegung! Das ist das Leitmotiv von Bodybliss – dem sinnlichen Körpertraining mit dem Glücksfaktor. Es kombiniert fließende Bewegungen mit vitalen, dynamischen „Jungle Gym“-Elementen, stärkt das Kraftzentrum Beckenboden und führt über feinsinnigeserspüren zu einem erweiterten und wachen Körperbewusstsein.

**Buch** • 144 S. • Bestell-Nr. 2014 • € 17,99



## TELE-GYM 34 Beckenbodentraining mit Divo G. Müller

Wie vital wir uns fühlen, ob wir aufrecht durchs Leben gehen, stark

im Rücken sind und eine natürliche Sinnlichkeit ausstrahlen, das hängt unmittelbar mit den Muskelschichten des Beckenbodens zusammen. Sind diese Muskeln aus dem Lot, können Inkontinenz, Gebärmutter-senkung, sexuelle Störungen oder Rückenschmerzen die Folgen sein. Machen Sie sich mit der professionellen Hilfe dieses Trainings auf den Weg, das tief im Becken verborgene Muskelpaket aktiv aufzubauen.

**Inhalt:** Kennenlernen und Aufbauen des hinteren und des vorderen Beckenbodendreiecks, Anatomie und praktisches Üben aller drei Beckenbodenschichten für den Mann und für die Frau, Intensivtraining für Frauen und Männer, Alltagstipps

Zwei Bonus-Tracks: Intensivübungen mit Musik ohne Anleitung

DVD • Länge 119 Min. • Bestell-Nr. 1151 • € 21,90



## TELE-GYM 29 Wild und Weiblich Das sinnliche Körpertraining mit Divo G. Müller

Pure Lust an Bewegung ist die

lebensfrohe Botschaft von Wild und Weiblich. Dabei werden die neuesten Erkenntnisse aus der modernen Körpertherapie und der Rückenschmerz-Forschung berücksichtigt. Es werden besonders die kleinen, im Inneren des Körpers liegenden Muskelfasern gekräftigt, vor allem rund ums Becken und im Beckenboden, zwischen den Rippen und um sämtliche Wirbel. Anschauliche Bewegungsbeispiele und lösende Atemsequenzen rufen verborgene Körperempfindungen wach. Wer mitmacht merkt schon bald wie gut das Training tut: Die Muskeln straffen sich, die Wirbelsäule richtet sich auf und die Augen strahlen. **Die DVD enthält alle acht Folgen der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens.**

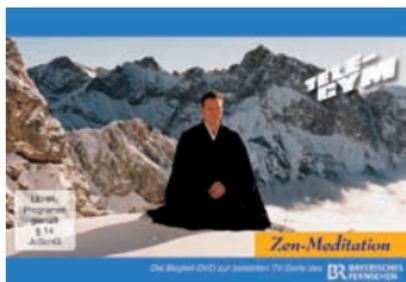
DVD • Länge 110 Min. • Bestell-Nr. 1146 • € 21,90



# Anti-Stress

Lassen Sie den Stress hinter sich und finden Sie wieder Ihre eigene Mitte. Hier lernen Sie sich tief zu entspannen und gewinnen mehr Kraft und Gelassenheit für Ihren Alltag.





## TELE-GYM 21 ZEN-Meditation mit Hinnerk Sobu Polenski

Die Zen-Meditation ist ein Weg zu mehr Ruhe und Kraft im Alltag. Un-

ruhe, Stress und Ärger entstehen in uns selbst und deshalb können wir etwas dagegen tun. Acht Meditationen an Seen, in Wäldern und in den Bergen lehren Sie, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren und den Augenblick bewusst zu erleben. Die DVD enthält acht Übungseinheiten der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens.

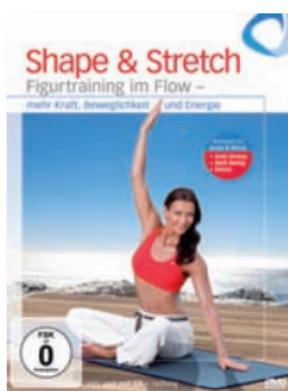
DVD • Länge 104 Min. • Bestell-Nr. 1138 • € 21,90



## TELE-GYM 13+14 Relax 1 & 2 – Entspannungstraining mit Ute St. Jean

Lernen Sie wirksame und erfolgreiche Anti-Stress-Programme kennen: Muskelrelaxation nach Jakobsen – Yoga mit Wirbelsäulen-Entspannung – Kinesiologie zur Verbesserung der inneren Körperbalance – Atementspannung mit Brust-, Rippen- und Bauchatmung – Stretching – Atemtraining – Eutonie zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körpervertrauens – Autogenes Training. Die DVD enthält acht Übungseinheiten der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens.

DVD • Länge 103 Min. • Bestell-Nr. 1130 • € 19,90



## Shape & Stretch Figurtraining im Flow von und mit Silke Hellwig

Anti-Aging und Anti-Stress für mehr Kraft, Beweglichkeit und Energie im Alltag. Shape & Stretch, das zeitgemäße, intelligente Anti-Stress und Anti-Aging Programm strafft und formt den Körper, sorgt für neue Kraft,

mehr Beweglichkeit, eine verbesserte Haltung und „macht den Kopf frei“: Die wichtige Balance von Körper & Geist wird wieder hergestellt – und der ganze Körper trainiert und in Form gebracht. Ganz modern, auf sanfte Weise intensiv – und hochwirksam!

DVD • Länge 70 Min. • Bestell-Nr. 4608 • € 21,90

# Yoga, Tai Chi & Co.



Die Jahrtausende alten körperlichen und geistigen Übungen des Yoga stammen aus Indien. Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer werden trainiert und die Übungen haben eine beruhigende, ausgleichende Wirkung.

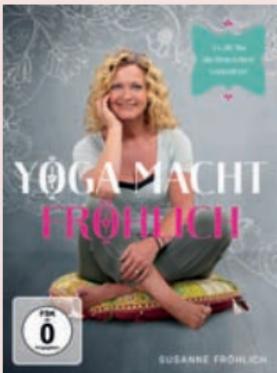
In der chinesischen Weltanschauung ist das Qi die Energie, die alles lebendige Sein durchdringt und jedem Bewegungsprozess zu Grunde liegt. Die Jahrtausend alten Bewegungsformen dienen dem Erreichen von innerer Kraft, körperlicher und geistiger Vitalität und Ausgeglichenheit.



**TELE-GYM 11**  
**aktiv & gesund**  
**durch Hatha-Yoga**

Das Jahrtausende alte, aus Indien stammende System körperlicher und geistiger Übungen wird leicht verständlich und gut nachvollziehbar präsentiert. Sie lernen, sich behutsam und ohne Stress in Körperpositionen hineinzufühlen, die Körper, Geist und Seele lösen und entspannen. Dabei kommt einer intensiven Atemschulung besondere Bedeutung zu. Über das Greifbare (den Körper) wird das Unbegreifbare (das Fühlen und Denken) erlebt. Yoga als Anti-Stress-Programm führt so zu Gesundheit und Harmonie von Körper und Seele.

DVD • Länge 114 Min. • Bestell-Nr. 1127 • € 19,90

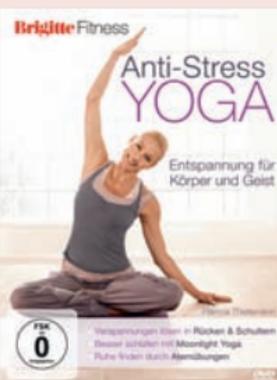


**YOGA MACHT FRÖHLICH**  
**mit Susanne Fröhlich**

Susanne Fröhlich hat Yoga für sich entdeckt. Auf dieser DVD stellt sie gemeinsam mit ihrer Yogalehrerin Gill das Trainingsprogramm vor, das ihr geholfen hat beweglicher zu werden, ihre Haltung zu verbessern und bewusster auf ihren Körper und ihre Ernährung zu achten.

Das Training besteht aus drei unterschiedlichen Übungsteilen und erleichtert Anfängern den Einstieg in die Yoga-Praxis. Andererseits wird es auch Fortgeschrittene überzeugen, weil die 20-Minuten-Sequenzen sehr abwechslungsreich sind und sich im Schwierigkeitsgrad steigern.

DVD • Länge 90 Min. • Bestell-Nr. 4795 • € 21,90

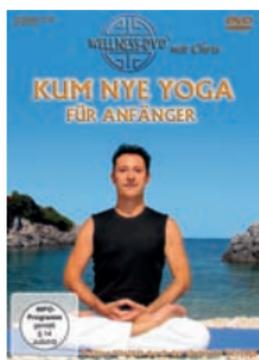


**Anti Stress Yoga**  
**Entspannung für Körper und Geist**

Yoga-Expertin Patricia Thielemann hat ein umfangreiches Programm entwickelt, das einfach gut tut. Ob sanfte Dehnung und Lockerung verspannter Körperpartien, Moonlight-Yoga zum "Runterkommen" oder Pranayama (Atemübungen) für neue

Kraft und befreiendes Durchatmen: Wenn ein stressiger Alltag seinen Tribut von Körper und Geist fordert, ist es höchste Zeit, sanft gegenzusteuern.

DVD • Länge 114 Min. • Bestell-Nr. 4551 • € 21,90



## Kum Nye Yoga für Anfänger

### Positive Vitalität durch tibetisches Heilyoga

Im alten Tibet wurden meisterhafte Bewegungsformen entwickelt, um Körper und Geist der Mönche auszugleichen und zu stärken. Das Geheimnis von Kum Nye Yoga liegt in der wahren Entschleunigung: Durch einen sanften und tiefen Entspannungsprozess werden physische, mentale und emotionale Spannungen gelöst und ein freies Fließen der Energie durch den Körper wird möglich. Das schenkt uns täglich neue Kraft: Der Körper fühlt sich vital und energiegeladen, der Geist ist zuversichtlich und unbeschwert und unsere Sinne und unser Herz sind weit und offen. Die einfachen und langsamen Bewegungsformen eignen sich für Menschen jeden Alters, ob sportlich oder unsportlich.

DVD • Länge 85 Min. • Bestell-Nr. 4603 • € 19,90



## Slim-Yoga

### Schlank mit Yoga und gesunder Ernährung von Petra Orzech

In den USA ist es bereits ein Trend: Slim-Yoga – Abnehmen mit Yoga. Durch Stärkung der Muskeln wird der Energieumsatz erhöht. Die tiefe Ein- und Ausatmung ermöglicht eine optimale Fettverbrennung und unterstützt die Entgiftung des Körpers. Kombiniert mit Entsäuerung durch basische Kost sowie einer Ernährung, die den Insulinspiegel stabil hält und den Stoffwechsel anregt, ist Slim-Yoga ein Abnehmprogramm, das die Pfunde schnell purzeln lässt, aber vor allem auch dauerhaft wirkt.

Buch 80 Seiten • DVD Länge 80 Min. • Bestell-Nr. 2170 • € 19,99



## Yoga für den Rücken

Yoga ist die beste Rückenmedizin: Es stärkt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele, wo sich in vielen Fällen die wahre Ursache von Rückenleiden findet. Mit der DVD, die gezielte Rückenprogramme für die verschiedenen Bereiche des Rückens anbietet, fällt es deutlich leichter, regelmäßig auch allein zu Hause zu üben. Das Buch bietet darüber hinaus alles Wissenswerte über die Wirbelsäule, mentale Übungen aus der Yogatradition, ayurvedische Ernährungshinweise sowie Tipps zur Entsäuerung und zu Schüßler-Salzen.

Buch 80 Seiten • DVD Länge 80 Min. • Bestell-Nr. 2172 • € 19,99



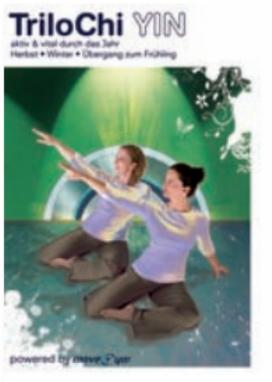
## ChiYoga

Kurzprogramme für jeden Tag

Übungen, die zur Jahreszeit passen, bringen den Rhythmus der Natur zurück ins Leben, geben Energie und Kraft. Die Kurzprogramme für jeden Tag fördern den Fluss der Lebenskraft und lösen Blockaden und Verspannungen. Die konzentrierten Bewegungsfolgen dienen gleichzeitig der Stärkung des Herz-

Kreislauf-Systems, der Förderung von Kraft und Beweglichkeit und damit der Harmonisierung der physischen Kräfte. Ein idealer Ausgleich zu den Anforderungen des modernen Alltags!

DVD • Länge 73 Min. • Bestell-Nr. 4108 • € 19,90



## TriloChi Yin

aktiv & vital durch das Jahr

Herbst – Winter – Übergang zum Frühling  
TriloChi ist eine ganzheitliche Körperarbeit, die sich am Verlauf der Jahreszeiten orientiert. Abgestimmt auf die Qualität und Thematik der Jahreszeit stärkt das Programm Ihr Energiesystem und Ihre Organe, es hält

Sie beweglich und stark und unterstützt Sie bei der aktiven Stressbewältigung. Schaffen Sie einen Ausgleich zu den Anforderungen und Belastungen des Alltags, halten Sie Ihren Körper beweglich und fördern Sie die Fähigkeit, den Herausforderungen des Lebens gelassen zu begegnen!

DVD • Länge 110 Min. • Bestell-Nr. 4109 • € 19,90





## TELE-GYM 22

– erweiterte Fassung –  
**Integrales Qi Gong**  
 mit Andreas W Friedrich  
 und Eva Rehle

**Integrales Qi Gong** zeigt einen Einblick in die Welt des Qi Gong mit seinen unterschiedlichen Wirkungsweisen und Übungsschwerpunkten. Andreas W Friedrich und Eva Rehle stellen neben verblüffend einfachen Übungen wie „Den dreifachen Erwärmer regulieren“, „Die Schüttelübung“ und „Stehen wie ein Baum“ auch faszinierende Bewegungsabläufe wie „Der schwimmende Drache“ oder „Die Meisterübung“ vor. Mit der Basisübung des „Chan Mi Gong“ erfahren Sie, wie man das Qi in der Wirbelsäule aktiviert, um sich wieder geschmeidig und beweglich zu fühlen und mit sich selbst und der Welt in Einklang zu kommen. Die DVD enthält alle Folgen der beliebten TV-Serie des Bayerischen Fernsehens.

DVD • Länge 105 Min. • Bestell-Nr. 1139 • € 21,90



## TELE-GYM 12 + 16

**Ba Duan Jin & Tai Chi Gong**  
 mit Andreas W Friedrich

**Ba Duan Jin – die Acht Edlen Übungen** überzeugen durch ihre

effektive heilgymnastische, atemtherapeutische und psychovegetative Wirkung. Die fließenden Bewegungen stärken Herz- und Kreislauf und trainieren Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Sie wirken beruhigend auf die Nerven, intensivieren die Atmung und regen das Verdauungssystem an. **Tai Chi Gong** ist eine Methode, die durch die Harmonisierung der Yin- und Yang-Kräfte der Gesundheit von Körper, Geist und Seele dient. Die hier dargestellten Grundformen vermitteln die wichtigsten Fußstellungen, Schritte und Armhaltungen der Yang-Familiendtradition. Die DVD enthält insgesamt zehn Folgen der beliebten TV-Serien des Bayerischen Fernsehens.

DVD • Länge 116 Min. • Bestell-Nr. 1128 • € 19,90



**Qi Gong für Unbewegliche**  
 mit Canda

Menschen, die sich im Alltag nicht viel bewegen und eine gewisse körperliche Steifheit erlangt haben, benötigen spezielle Qi Gong-Übungen, um diesen Mangel an Energie auszugleichen. Canda zeigt Ihnen mit diesem Basistraining leichte und einfache Bewegungen, die vor allem diejenigen Blockaden auflösen, die häufig durch Bewegungsmangel und Unbeweglichkeit auftreten.

DVD • Länge 80 Min. • Bestell-Nr. 4604 • € 19,90

## Versandbedingungen

### BESTELLUNGEN

Ihren Auftrag nehmen wir telefonisch, schriftlich oder per E-Mail entgegen. Für schriftliche Bestellungen verwenden Sie bitte das Bestellformular des Katalogs oder ein formloses Blatt mit exakter Angabe Ihrer Adresse, der gewünschten Artikelnummer und der Zahlungsweise. Außerdem können Sie sehr unkompliziert über unseren Online-Shop [www.telegym.de](http://www.telegym.de) bestellen.

### LIEFERZEITEN

Die Lieferzeit beträgt normalerweise 7 bis 14 Tage. In Ausnahmefällen können auch einmal Verspätungen auftreten. Bitte haben Sie dafür Verständnis.

### PREISE

Alle aufgeführten Preise sind freibleibend und unverbindlich. Irrtümer und Druckfehler bleiben vorbehalten; insofern sind unsere Rechnungspreise verbindlich.

### VERSANDKOSTEN INLAND

Bei Bezahlung per Bankeinzug erfolgt die Lieferung versandkostenfrei. Bei der Lieferung in offener Rechnung zahlen Sie eine Versandkostenpauschale in Höhe von € 4,90. Die Kosten für die Nachnahme betragen € 5,90.

### ZAHLUNGSWEISE INLAND

Die Bezahlung der Waren erfolgt wahlweise per Bankeinzug, auf Rechnung oder per Nachnahme. Wir behalten uns das Recht vor, im Einzelfall bestimmte Zahlarten auszuschließen bzw. die Zahlart Vorkasse einzusetzen.

Sollten Sie mit Ihren Zahlungen in Verzug geraten, so behalten wir uns vor, Ihnen Mahngebühren in Rechnung zu stellen.

**Zahlung mittels Bankeinzug:** Bitte nennen Sie uns den Namen Ihrer Bank, die Kontonummer und die Bankleitzahl. Die Abbuchung erfolgt ca. 7 Tage nach dem Rechnungsdatum.

**Bei der Zahlung auf Rechnung** verpflichten Sie sich, den Rechnungsbetrag innerhalb von 10 Tagen nach Erhalt der Ware zu begleichen. Hierzu bitten wir Sie, den der Rechnung beiliegenden Überweisungsträger zu nutzen. Liegt Ihnen dieser nicht vor, überweisen Sie den fälligen Betrag bitte auf folgendes Konto: PSF Film + Video GmbH, Münchner Bank e.G., BLZ 701 900 00, Konto Nr. 766 2050. Als Verwendungszweck tragen Sie bitte Ihre Kundennummer und Ihre Rechnungsnummer ein.

**Nachnahme:** Die Zahlung erfolgt bei Erhalt der Ware bei Ihrem Postboten zuzüglich € 5,90 Porto und Nachnahmegebühr.

### VERSANDKOSTEN AUSLAND

Für Lieferungen innerhalb der EU fallen in der Regel je nach Bestellmenge Versandkosten zwischen € 4,50 bis € 9,50 an. Die Versandkosten werden auf der Rechnung in der tatsächlichen Höhe ausgewiesen.

### ZAHLUNGSWEISE AUSLAND

Der Versand ins Ausland erfolgt gegen Vorkasse. Wir senden Ihnen eine Vorausrechnung zu und nach dem Erhalt überweisen Sie den Rechnungsbetrag unter Angabe der Rechnungsnummer auf unser Konto. Die billigste und einfachste Zahlungsmethode innerhalb der EU ist die Überweisung mittels IBAN und BIC. Die Bezahlung richten Sie bitte unter Angabe Ihrer Kundennummer und der Bestellnummer an folgende Bankverbindung: Postbank München, BLZ: 700 100 80, Konto Nr.: 323 218 804, Inhaber: PSF Film + Video GmbH, IBAN: DE72 7001 0080 0323 2188 04, BIC/SWIFT: PBNKDEFF  
**Bitte beachten Sie, dass die Bankgebühren zu Ihren Lasten gehen. Nach Zahlungseingang nehmen wir umgehend den Versand der Ware an Sie vor.**

### REKLAMATIONEN

Ist der Liefergegenstand mangelhaft, so setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung (E-Mail an [info@psf-film.de](mailto:info@psf-film.de) oder Telefon 08158-99 54 99), damit wir Ihnen einwandfreie Ware sowie einen Retourenschein für den schadhafte Artikel zusenden können. Rücksendungen bitten wir grundsätzlich in ausreichender Höhe zu frankieren. Unfrei geschickte Sendungen können wir nicht annehmen! Bei berechtigter Reklamation erstatten wir selbstverständlich das Porto.

### WIDERRUFSRECHT

Der Besteller hat das Recht, den Kaufvertrag ohne Begründung binnen zwei Wochen ab Lieferung der bestellten Ware zu widerrufen. Dies gilt nicht bei Video-, Ton- oder Datenträgern, wenn diese versiegelt wurden, d.h. wenn die Verpackung geöffnet wurde. Ebenso gilt dies nicht bei Waren, die speziell für den Kunden angefertigt wurden oder auf dessen persönliche Bedürfnisse zugeschnitten worden sind. Um das Widerrufsrecht in Anspruch zu nehmen, ist der Widerruf fristgemäß abzuschicken und die gelieferte Ware zurückzusenden. Die Rücksendungen sind ausreichend zu frankieren, unfrei geschickte Sendungen können wir nicht annehmen!

### EIGENTUMSVORBEHALT

Die Ware bleibt bis zur vollständigen Bezahlung unser Eigentum. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Starnberg.

Meine Adresse (bitte deutlich schreiben):

Name

Vorname

Straße

PLZ / Ort

Telefonnummer

Kundennummer (falls bekannt)

Bitte  
freimachen

Antwort



PSF Film + Video GmbH  
Grubenweg 6  
82327 Tutzing

[www.telegym.de](http://www.telegym.de)



Unser gesamtes Warenangebot bequem  
über das Internet bestellen und die aktuellen  
Sendetermine der beliebten TV-Serie  
TELE-GYM schnell finden.

Bestell-Nr.	Titel	Anzahl	Preis

Ich bestelle die oben aufgeführten Titel und bezahle:

per Bankeinzug (versandkostenfrei)

per Rechnung (zzgl. 4,90 €)

Name der Bank: \_\_\_\_\_

per Nachnahme (zzgl. 5,90 €)

BLZ: \_\_\_\_\_

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_



Film + Video GmbH  
Grubenweg 6, 82327 Tutzing



08158 - 99 54 99



08158 - 99 54 88



info@psf-film.de

# Haben Sie gefunden was Sie suchen?



Bestellkarte per Post



Bestellannahme und persönliche  
Beratung **08158 - 99 54 99**

Montag bis Freitag ab 8.00 Uhr



Fax: **08158 - 99 54 88**



Ihre Fragen beantworten wir gerne  
per E-Mail: **info@psf-film.de**



Online-Shop: **www.telegym.de**

Sie vermissen einen Titel aus einem unserer älteren Kataloge? Rufen Sie uns an oder besuchen Sie unseren Online-Shop **www.telegym.de**. Hier können Sie in einem noch größeren Warenangebot stöbern und bequem über das Internet bestellen. Selbstverständlich werden Ihre Daten verschlüsselt zu uns übertragen und vertraulich behandelt.



Hier scannen und aktuellste  
Neuheiten entdecken.

**www.telegym.de/neuheiten**



Film + Video GmbH, Grubenweg 6, 82327 Tutzing