

«Bliib fit – mach mit!» über die Wintermonate auf Tele1

Für Seniorinnen und Senioren ist es besonders wichtig, im Alltag aktiv zu bleiben, was gerade im Winterhalbjahr noch schwieriger umsetzbar ist. In der Fernsehsendung «Bliib fit – mach mit!» animiert Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler speziell ältere Menschen mit einfachen Übungen zu Bewegung in den eigenen vier Wänden.

Nach einer längeren Pause konnte mit Unterstützung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz sowie verschiedener Kantone die Finanzierung einer neuen Staffel von «Bliib fit – mach mit!» gesichert werden.

Die neuen Folgen der Sendung laufen ab **7. November 2023** immer **dienstags und freitags** um **10:00 Uhr** auf Tele1.

