



# MEDIENINFORMATION

## «Bliib fit – mach mit!»: Tägliche Bewegungssendungen für Seniorinnen und Senioren zu Hause

***Regelmässige körperliche Aktivität ist für die physische und psychische Gesundheit des Menschen sehr wichtig. Aufgrund der aktuellen epidemiologischen Lage sind jedoch viele gezwungen, mehr Zeit innerhalb der eigenen vier Wände zu verbringen. Letzteres führt auch für Seniorinnen und Senioren häufig zu einer Abnahme der körperlichen Bewegung.***

Damit ältere Menschen körperlich aktiv bleiben können, strahlt Tele 1 ab Dienstag, 16. Februar 2021 die Bewegungssendung «Bliib fit – mach mit!» aus. Von Montag bis Freitag werden täglich von 10.00 bis 10.30 Uhr einfache und abwechslungsreiche Übungen zum Mitturnen vorgestellt. Die Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler leitet die Sendung ohne Verwendung von Hilfsmitteln (ausser alltäglichen Gegenständen aus dem eigenen Haushalt) an. Das Ziel ist es, dass die Teilnehmenden ihre körperliche Fitness beibehalten oder sogar ausbauen und Freude an der Bewegung haben.

Die Sendung «Bliib fit – mach mit!» ist eine Gemeinschaftsproduktion vom Ostschweizer Sender TVO sowie dem Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St. Gallen und wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz. Die Ausstrahlung auf Tele 1 wurde von den Zentralschweizer Kantonen Luzern, Schwyz, Zug, Nidwalden, Obwalden, Uri und deren Gesundheitsförderungen initiiert. Die Zentralschweizer Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren betonen, dass niederschwellige Angebote, die auch Menschen mit eingeschränktem Aktionsradius oder gar ältere Personen in Isolation oder Quarantäne erreichen, von grosser Bedeutung sind.

Stans, 15. Februar 2021