

«Bliib fit – mach mit!» geht in eine neue Runde

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 deshalb 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 laufen ab 7. November 2023 immer dienstags und freitags um 10:00 Uhr auf Tele1, Tele M1 TeleZüri und TVO.



Unterstützt von:

