

## **«Bliib fit – mach mit!» läuft neu bei SRF 1**

Als im März 2020 die Auswirkungen der Corona-Pandemie spürbar wurden, war schnell klar, dass die Pandemie gerade ältere Menschen stark betreffen wird. Um Seniorinnen und Senioren dabei zu unterstützen, in dieser Zeit auch zuhause gesund zu bleiben, hat das Amt für Gesundheitsvorsorge in Zusammenarbeit mit dem Ostschweizer Fernsehen TVO «Bliib fit – mach mit!» lanciert. Die Fernsehsendung mit der Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler animiert mit einfachen Übungen speziell ältere Menschen zur Bewegung in den eigenen vier Wänden.

Ursprünglich war die Ausstrahlung nur für einen Monat geplant. Das Bewegungsprogramm avancierte aber schnell zum Publikums-Hit und bekam viele positive Rückmeldungen. Deshalb wurde die Ausstrahlung stetig verlängert. Insgesamt wurden bis Juni 2021 vier Staffeln produziert, mit jeweils zwei neuen Folgen pro Woche.

### **Aufgrund der grossen Beliebtheit wird die Sendung neu in der gesamten Deutschschweiz von SRF 1 ausgestrahlt.**

Ab Oktober 2021 zeigt SRF für ein halbes Jahr Wiederholungen aus den ersten vier Staffeln:

**- Jeweils Montag, Mittwoch und Freitag auf SRF 1, Beginn in der Regel um 08:50 Uhr**

---

### **Weiterhin erhältlich: DVD mit ausgewählten Episoden**

Damit nach Belieben mitgeturnt werden kann, ist die DVD mit einer Auswahl von besonders beliebten Episoden sowie exklusivem Bonusmaterial weiterhin erhältlich.

Die DVD kann für 20.- CHF bestellt werden.

- [DVD «Bliib fit – mach mit!» online bestellen](#)
  - Telefonische Bestellung: Amt für Gesundheitsvorsorge / Tel. 058 229 49 34
- 

### **Sendungen online ansehen**

Alle Episoden der insgesamt vier Staffeln von «Bliib fit – mach mit!» finden Sie auf der Website des Ostschweizer Fernsehens TVO: [tvo-online.ch](http://tvo-online.ch)