

«Bliib fit – mach mit!» geht in die zweite Runde!

Wie wichtig die tägliche Bewegung gerade jetzt für die Gesundheit ist, zeigen die vielen positiven Rückmeldungen von älteren Menschen. Mit «Bliib fit – mach mit!» haben viele Seniorinnen und Senioren trotz Corona-Isolation einen Fixpunkt im Tagesablauf gefunden und die Motivation erhalten, sich auch zuhause zu bewegen. Aus diesem Grund geht die Sendung bereits in die zweite Staffel:

Ab 2. Juni bis Ende November 2020 wird «Bliib fit – mach mit!» mit Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler jeweils am **Montag und Freitag um 10:00 Uhr auf TVO** zu sehen sein. An den Folgetagen werden Wiederholungen gezeigt.

Übungen zum Mitmachen online und im Ostschweizer Fernsehen TVO:

- Neue Übungen immer montags und freitags um 10:00 Uhr auf TVO oder online auf <http://tvo-online.ch/bliib-fit-mach-mit>
- Sie finden die Folgen auch zusätzlich auf <https://kanton.sg/bliibfit>
- Wiederholung der Sendung vom Vortag jeweils dienstags und samstags um 10:00 Uhr auf TVO
- Weitere Trainingseinheiten zur Sturzprävention finden Sie auch unter www.sichergehen.ch (Zuhause trainieren)

Machen auch Sie mit!