«Bliib fit – mach mit!»: Das Bewegungsprogramm für Seniorinnen und Senioren mit Ursula Meier Köhler

In der Fernsehsendung «Bliib fit – mach mit!» animiert Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler ältere Menschen mit einfachen Übungen zu Bewegung in den eigenen vier Wänden. Gerade für Seniorinnen und Senioren ist es wichtig, im Alltag aktiv zu bleiben und dies auch im Winterhalbjahr.

Mit der Unterstützung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und verschiedener Kantone unter anderem dem Kanton Luzern wurde deshalb eine weitere Staffel der beliebten Fernsehsendung produziert.

Die Staffel 8 läuft seit dem 30. Oktober 2026 immer Dienstag und Freitag um 09:30 Uhr auf Tele 1.

Weitere Informationen: https://www.tele1.ch/bliib-fit-mach-mit

