

Bliib fit – mach mit!

Ein Bewegungsprogramm für zuhause, speziell für Seniorinnen und Senioren

Tägliche Bewegung ist wichtig für die Gesundheit, gerade für ältere Menschen. Die Gefährdung durch das Coronavirus zwingt ältere Menschen zurzeit, in ihren eigenen vier Wänden zu bleiben. Viele Kurse und Angebote fallen aus. Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler vom Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St.Gallen hat deshalb ein Bewegungsprogramm zum Mitmachen für zuhause zusammengestellt.

Übungen zum Mitmachen online und im Ostschweizer Fernsehen TVO:

- Das Video «Bliib fit – mach mit!» finden Sie online auf www.kanton.sg/bliibfit
- Neue Übungen immer montags, mittwochs und freitags um 10.00 Uhr auf TVO (geplant bis Ende April 2020), oder online auf www.kanton.sg/bliibfit
- Weitere Trainingseinheiten finden Sie auch unter www.sichergehen.ch (Zuhause trainieren)

Machen auch Sie mit!