



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

BLIIB FIT
mach mit!

Vor dem Fernseher mitturnen

Tägliche Bewegung ist wichtig für die Gesundheit. Sie stärkt Ihre Mobilität und Kraft und gibt ein gutes Lebensgefühl. Dank dem Bewegungsprogramm für Menschen ab 65 Jahren «Bliib fit – mach mit!» können Sie regelmässig und bequem in der eigenen Stube trainieren. Schalten Sie TeleZüri ein und turnen Sie mit:

**Jeden Dienstag und Donnerstag um 9.30 Uhr
Vom 17. November 2020 bis am 18. März 2021
(ausser 24. und 31.12.)**

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

**Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge**

