

Bewegungstipps – Zu Hause: Aktiv im Alter mit TV und Radio

Bewegungs-Angebote im Schweizer Radio und TV geben Menschen über 65 Jahren angeleitete Tipps, die zu Hause und praktisch ohne Hilfsmittel durchgeführt werden können. Wer die Sendungen verpasst, kann sie jederzeit auf dem Web abrufen. Ein wertvoller Beitrag, damit auch ältere Menschen in der Coronazeit zu Hause aktiv bleiben können.



Fitness im Radio SRF 1: 5 Räume, 5 Fitnessprogramme

Schlafzimmer, Badezimmer, Küche, Wohnzimmer und Garten: Das eigene zu Hause in ein Fitnesscenter verwandeln und in Zeiten eingeschränkter Bewegungsmöglichkeiten ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm durchführen.

Gerade für Menschen ab 65 Jahren eine wertvolle Sendung, die dabei hilft, den Körper geschmeidig zu halten, etwas für die Ausdauer zu tun oder am Gleichgewicht zu arbeiten. Wer die Sendung verpasst, kann die einzelnen Trainings auf der Website von Radio SRF 1 abrufen.

- [Zum Fitness-Angebot von Radio SRF 1](#)

Radio SRF Musigwälle: Bleiben Sie zu Hause fit

Regelmässige Bewegung hilft, sich bis ins hohe Alter fit und gesund zu fühlen. Das gilt auch in Zeiten, in denen «Bleiben Sie zu Hause» das Gebot der Stunde ist. Damit nicht rostet, wer zu Hause rastet, hat die Pro Senectute diverse Bewegungs-Angebote auf die Beine gestellt.

Dazu gehört «Fit mit Pro Senectute» auf der SRF Musikwelle. Am Montag, Mittwoch und Freitag wird das Publikum herzlich dazu eingeladen, am Radio mitzuturnen. Veranschaulicht werden die Übungen im Internet jeweils mit einem Video von Bewegungs-Coach Vincent Brügger.

- [Zum Angebot von SRF Radio Musigwälle](#)

SRF Sport: Die ältere Generation bleibt «Fit mit Adriano»

Auch SRF Sport hat sein Fitnessangebot während der Coronakrise für ältere Semester erweitert. Die Sendung «Fit mit Adriano» ergänzt die bereits lancierte [Videoserie «sport@home»](#), von der ambitioniertere Breitensportler/-innen Tipps von Sportgrössen wie Nino Schurter und Co. erhalten.

«Fit mit Adriano» richtet sich dagegen im Besonderen an die ältere Generation. SRF-Experte Adriano Iseppi führt dabei durch zwei Bewegungseinheiten pro Woche, jeweils am Dienstag- und Donnerstagmorgen auf SRF zwei. Am Nachmittag und am Vorabend wird die Sendung wiederholt. Auch auf www.srf.ch/sport und in der SRF Sport App werden die Übungseinheiten aufgeschaltet.

- [Zur Sendung von SRF-Sport](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO