



«Bliib fit – mach mit!» ist eine Gemeinschaftsproduktion von TVO und dem Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St.Gallen. Foto: GRIPS

Fitnessübungen zu Hause vor dem TV

Für Gesundheit und Mobilität
Fernseher einschalten und mitmachen

Montag und Mittwoch ab 17.30 Uhr auf TV Südostschweiz

(bis Ende Mai 2021)

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

bischfit.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni