Pressemitteilung

Sitten, 1. Dezember 2025

Pro Senectute Valais-Wallis präsentiert die neue Saison „Gymnastik im Wohnzimmer"

Pro Senectute Valais-Wallis startet in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsförderung Wallis die neue Saison von „Gymnastik im Wohnzimmer", dem sanften Gymnastikprogramm, das es ermöglicht, fit zu bleiben – ganz bequem von zu Hause aus. Ab dem 1. Dezember werden die Sendungen auf CANAL9 ausgestrahlt und erstmals im Oberwalliser Dialekt auf KANAL9. Zusätzlich sind sie im Replay auf den Webseiten der Partnerkanäle und von Pro Senectute verfügbar, sodass man jederzeit ganz einfach aktiv sein kann.

Ein Konzept, das sich bewährt hat

Im April 2020, mitten in der Pandemie, wurde „Gymnastik im Wohnzimmer" von Pro Senectute in Zusammenarbeit mit den regionalen Sendern der französischsprachigen Schweiz ins Leben gerufen, um Seniorinnen und Senioren zu motivieren, aktiv zu bleiben. Mit einfachen, für alle zugänglichen Übungen entwickelte sich die Sendung schnell zu einem beliebten Treffpunkt für alle, die sanft von zu Hause aus in Bewegung bleiben wollen. Täglich halten sich fast 2000 Walliser Zuschauer in einer motivierenden und herzlichen Atmosphäre fit und fördern dabei Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Flexibilität.

Neue Gesichter für neue Dynamik

In dieser Saison verstärken Stéphanie und Noé das Team von „Gymnastik im Wohnzimmer". Stéphanie Roduit aus Sitten leitet ihre eigene Tanzschule und ist als Kursleiterin bei Pro Senectute Valais-Wallis anerkannt. Noé Mayer arbeitet bei Pro Senectute Arc Jurassien. Gemeinsam führen sie durch neue Einheiten sanfter Gymnastik – voller Energie, Motivation und praktischer Tipps. Unser Motto: *Bewegen Sie sich sicher von zu Hause aus und genießen Sie es, das ganze Jahr über aktiv zu bleiben!*

Tägliche Ausstrahlungen

Ab dem 1. Dezember werden die 45-minütigen Episoden auf mehreren regionalen Sendern ausgestrahlt:

Kanal9	**Von Montag bis Sonntag, täglich um 10:00 Uhr**
TeleBielingue	Von Montag bis Samstag, 11:00 Uhr (Deutsch) und 14:15 Uhr (Französisch)
TeleBärn	Montags, Mittwochs und Donnerstags um 9:00 Uhr (Deutsch)
Canal Alpha	Von Montag bis Samstag um 10:00 Uhr (Französisch)
Léman Bleu	Von Montag bis Samstag um 14:30 (Französisch)

Um möglichst viele Seniorinnen und Senioren zu erreichen, stehen die Episoden ausserdem im Replay auf den Webseiten der regionalen Sender sowie von Pro Senectute zur Verfügung, sodass die Einheiten jederzeit bequem von zu Hause aus verfolgt werden können. Für die Zuschauerinnen und Zuschauer im Kanton gibt es zudem eine Neuerung: Die Sendungen werden erstmals im Oberwalliser Dialekt ausgestrahlt, was das Programm noch zugänglicher macht und die Nähe zum lokalen Publikum verstärkt.

Ganzjährig in Bewegung bleiben

Pro Senectute Valais-Wallis setzt mit «Gymnastik im Wohnzimmer» auf nachhaltige Gesundheit und knüpft an die regionalen Kurse sowie die Kampagne «sichergehen» an. Die Übungen orientieren sich an den Empfehlungen für Health Enhancing Physical Activity (HEPA), des BAG, der BFU und der Gesundheitsförderung Wallis. Ab 1. Dezember sind Seniorinnen und Senioren eingeladen, bei diesem Wohlfühlprogramm aktiv mitzumachen. Das ist erst der Anfang: Im Laufe des Jahres werden weitere Trainingseinheiten folgen, um die Freude an der Bewegung zu erhalten – sei es zur Unterstützung der guten Neujahrs-Vorsätze oder um nach den Feiertagen wieder in Form zu kommen.

Informationen und Kontakt:
Doris Imboden Mathieu, Leiterin Kommunikation, Pro Senectute Valais-Wallis
027 324 95 29 oder doris.imboden@vs.prosenectute.ch

Pro Senectute Valais-Wallis, eine private, nicht gewinnorientierte Stiftung, setzt sich seit 1929 für die Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen ein. Die Stiftung ist im ganzen Wallis präsent und bietet zahlreiche Dienstleistungen und Aktivitäten rund um das Alter an. Mehr als 60 Mitarbeitende und rund 1300 Leiter/-innen und Freiwillige ermöglichen es der Institution, ihren Auftrag in den Diensten der Senioren zu erfüllen.