

## Neue Folgen der Sendung «Gymnastik im Wohnzimmer» - «Ça bouge à la maison» auf TeleBärn und TeleBielingue

**Die Berner Regionalfernsehsender TeleBärn und TeleBielingue strahlen ab 1. Januar 2026 neue Folgen der beliebten Bewegungssendung «Gymnastik im Wohnzimmer» - «Ça bouge à la maison» von Pro Senectute aus. Ziel dieser Sendung ist es, Seniorinnen und Senioren zu regelmässiger Bewegung in den eigenen vier Wänden zu motivieren und so Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität zu fördern.**

Die neuen Sendungen sind ab 01. Januar 2026 auf «TeleBärn» und «TeleBielingue» regelmässig von Montag bis Freitag, vormittags und nachmittags, zu sehen.

**TeleBärn:** montags, mittwochs und donnerstags um 09:00 Uhr

**TeleBielingue:** montags bis samstags jeweils um 11:00 Uhr (deutsch) und 14:15 Uhr (französisch)

Die gezeigten Übungen werden von Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftlern, die auf die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren spezialisiert sind, angeleitet. Mit diesem Angebot ermöglicht Pro Senectute Kanton Bern älteren Menschen im Kanton Bern, insbesondere Personen mit eingeschränkter Mobilität, sich mit wenig Aufwand und sanften Gymnastikübungen regelmässig zu Hause zu bewegen und so ihre körperliche Fitness zu erhalten.

«Ça bouge à la maison» wurde zu Beginn der Corona-Pandemie ins Leben gerufen. Seit fünf Jahren wird die Sendung täglich auf mehreren regionalen Fernsehsendern in der Westschweiz ausgestrahlt. Die von Pro Senectute Arc Jurassien produzierte Reihe erfreut sich grosser Beliebtheit und erzielt konstant hohe Einschaltquoten. Aufgrund dieses Erfolgs entschied sich Pro Senectute Kanton Bern, das Format «Gymnastik im Wohnzimmer» ab 2021 auch im deutschsprachigen Teil des Kantons Bern auf dem Regionalsender TeleBärn auszustrahlen. Seither sind die Zuschauerzahlen kontinuierlich gestiegen.

Weitere Informationen zu dieser Sendung finden Sie unter [www.be.prosenectute.ch/de/giw](http://www.be.prosenectute.ch/de/giw).

Wir wünschen allen Seniorinnen und Senioren viel Freude und Motivation beim aktiven Mitmachen!

Vielfältige weitere Aktivitäten, darunter auch Sportkurse, finden Seniorinnen und Senioren im Kursprogramm «activ» von Pro Senectute Kanton Bern, als auch online:

**Kursprogramm als PDF:** [www.be.prosenectute.ch/de/activ](http://www.be.prosenectute.ch/de/activ)

**Online durchsuchen:** [www.be.kurse.prosenectute.ch](http://www.be.kurse.prosenectute.ch)

### Kontakt für Medien

Pro Senectute Kanton Bern, Ayu Slamet, Leiterin Marketing & Fundraising, Telefon: 031 924 11 33, E-Mail: [ayu.slamet@be.prosenectute.ch](mailto:ayu.slamet@be.prosenectute.ch)

### Pro Senectute Kanton Bern

Geschäftsstelle

Worblentalstrasse 32 · 3063 Ittigen · Telefon 031 359 03 03

[info@be.prosenectute.ch](mailto:info@be.prosenectute.ch) · [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

Spendenkonto  
IBAN CH98 0900 0000 3000 0890 6



**Pro Senectute Kanton Bern** ist die Fachstelle für alle Fragen rund um das Alter und Altern. Sie unterstützt und fördert mit ihrer Tätigkeit die Lebensgestaltung, die Selbstständigkeit und die Lebensqualität von Menschen im AHV-Alter. Auf den neun Beratungsstellen im Kanton Bern werden Seniorinnen, Senioren und deren Angehörige kompetent und kostenlos beraten. Das breite Dienstleistungsangebot bietet Entlastung und ermöglicht älteren Menschen ein würdevolles Alter. Pro Senectute ist als gemeinnützige Organisation auf Spenden angewiesen und mit dem ZEWO-Gütesiegel zertifiziert. [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch).