



1limburg



Roermond/Maastricht 21 januari 2021

## P E R S B E R I C H T

Start op 1 februari

### KBO en L1 brengen Limburg opnieuw in beweging

Op 1 februari maakt het televisieprogramma 'Limburg in Beweging' een comeback op L1, met elke dag om 10.00 uur een uitzending. Dankzij een gezamenlijke inspanning van KBO Limburg en L1 kan iedereen de komende 3 maanden weer dagelijks verantwoord bewegen onder leiding van fysiotherapeut Erik Eurelings en neurowetenschapper Björn Crüts. Dat is goed nieuws voor alle senioren en alle andere mensen die tijdens deze coronacrisis grotendeels aan huis gekluisterd zijn. KBO en L1 steken hen daarmee graag een hart onder de riem. Samen zorgen we ervoor dat we deze ingewikkelde tijd zo goed en gezond mogelijk doorkomen.

De coronacrisis heeft een grote impact op ons allemaal. En het einde lijkt, ondanks de start van de vaccinatiecampagne, nog niet in zicht. Door het wegvallen van veel activiteiten, bijvoorbeeld van de plaatselijke KBO-afdelingen, maar ook door het missen van contacten met vrienden, kinderen en kleinkinderen ligt eenzaamheid op de loer. Voor veel mensen is het een hele toer om de dag goed door te komen, zeker in de winter. Vaste ankerpunten bieden dan perspectief en houvast. Dat bleek in het voorjaar toen L1 aan het begin van de coronacrisis al snel van start ging met 'Limburg in Beweging'. Elke dag een vast moment om verantwoord te bewegen. Leuk om te doen, en bovendien goed voor de conditie en de gezondheid.

Vandaar dat KBO Limburg en L1 eind 2020 de handen ineen hebben geslagen om 'Limburg in Beweging' terug op televisie te brengen. Ook de provincie heeft hierin meegedacht en meegeholpen. Het resultaat is dat vrijdag 22 januari de opnames al beginnen en dat vanaf 1 februari iedereen weer dagelijks om 10.00 uur mee kan bewegen op L1. Fysiotherapeut Erik Eurelings en wetenschapper Björn Crüts zorgen ook nu weer voor een gedegen en verantwoorde opbouw, die iedereen stap voor stap meeneemt op weg naar een betere conditie. De hulpmiddelen die nodig zijn, zoals een flesje water, pak melk, wc-rol, stoel en/of een handdoek, heeft iedereen in huis. Kortom iedereen kan meedoen en dat gaat ook nu vast weer massaal gebeuren! In deze nieuwe serie zal bovendien ook (gezonde) voeding uitgebreid aan bod komen. Naast bewegen eveneens een belangrijk aspect van een gezonde leefstijl.

Er worden 30 uitzendingen gemaakt. Daarmee kunnen we 6 weken achter elkaar dit programma aanbieden. Daarna worden alle uitzendingen nog een keer herhaald. Ze zijn ook op een ander moment terug te kijken, beschikbaar op YouTube en via de website van KBO Limburg. Zo blijft Limburg de komende 3 maanden lekker én verantwoord in beweging!

---

Voor meer informatie:



Hans Hollanders, directeur  
M 06-50524037 | E [hans.hollanders@kbolimburg.nl](mailto:hans.hollanders@kbolimburg.nl)



Leo Hauben, hoofdredacteur  
M +31 (0)6 55174850 | E [leo.hauben@l1.nl](mailto:leo.hauben@l1.nl)