



Dato: 21. marts 2017

## Ringsted Kommune og TV Øst går sammen om morgengymnastik

**TV-kanalen lancerer programmet "En god start" og flere af programmerne skal optages i Ringsted Kommune. Programmet indeholder blandt andet morgengymnastik. Håbet er at nå både de ældre og nogle af de borgere, der slet ikke får rørt sig.**

Hvis nogen kan huske god, gammeldags morgengymnastik fra radioen, så er det et meget godt billede på, hvad TV ØST lancerer mandag d. 20. marts kl. 9.30. Her byder vært Katja Kafling velkommen til programmet "En god start", hvor en fysioterapeut sammen med to ældre hver morgen viser seerne, hvordan nogle få minutters øvelser kan hjælpe på både humøret og bevægeapparatet. Som seer skal du egentlig bare rejse dig fra sofaen og følge holdets instruktioner.

Det er blevet til et samarbejde, hvor kommunerne i TV ØSTs sendeområde er gået sammen med kanalen om at sende programmet "En god start". Programmet byder også på et kig på nogle af de mange aktiviteter, der findes rundt omkring i kommunen. Det er alt fra stolegymnastik til sociale arrangementer som fx en fælles brunch og billard. "En god start" viser også, hvordan man med enkle greb kan gøre klassiske retter som fx en pariserbøf og laks mere indbydende og velsmagende.

Programmets vært er ikke i tvivl om, at "En god start" giver mening:

"Jeg glæder mig over, at vi laver noget, som seerne kan være med i. De skal ikke bare sidde og se på nogen, der rører sig. Jeg ved fra tidligere programmer, at det har stor effekt at involvere seerne," siger Katja Kafling, som mange seere vil huske fra TV ØST-programmet "Lev Livet", hvor sundheden var i førersædet.

"En god start" sendes på TV ØST fra mandag til torsdag fra kl. 9.30 i ti uger. Der er premiere mandag d. 20. marts.

***Til redaktionerne: For yderligere information kontakt venligst***

Vært på TV Øst, Katja Kafling, tlf. 27 13 10 40

Fysioterapeut i Ringsted Kommune, Jacob Sune Lindberg, tlf. 57 62 83 80

Ringsted Kommune  
Erhvervs-, Fritids- og  
Kommunikationscenter

Kommunikation  
Rønnedevej 9  
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00  
Dir.: +45 57 62 82 15  
Mail: [jelu@ringsted.dk](mailto:jelu@ringsted.dk)

[efkcenter@ringsted.dk](mailto:efkcenter@ringsted.dk)  
[www.ringsted.dk](http://www.ringsted.dk)  
EAN: 5798007643362