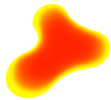


Dieses Angebot wird unterstützt von:



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

Prävention und  
Gesundheitsförderung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Proterra Stiftung

Martha Bock Stiftung

Spendenkonto IBAN  
CH95 0900 0000 8007 9784 4



Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport

Forchstrasse 145  
8045 Zürich

Telefon 058 451 51 30

sport@pszh.ch  
www.pszh.ch

Stand Dezember 2022



PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

**DomiGym**  
Bewegungsangebot  
zu Hause

Kanton Zürich  
www.pszh.ch

## DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause

Dieses neuartige, sturzpräventive und individuelle Training unterstützt Sie, Ihre Beweglichkeit, Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht zu stärken oder wieder aufzubauen.

- Möchten Sie Ihre Mobilität verbessern, haben jedoch keine Möglichkeit, eine Fit/Gym-Gruppe zu besuchen?
- Hatten Sie einen Sturz oder Unfall, haben die Physiotherapie abgeschlossen und möchten an einem Anschluss-Aufbauprogramm teilnehmen?
- Wünschen Sie sich mehr Selbstständigkeit?

Ihre persönliche Sportleiterin respektive Ihr persönlicher Sportleiter zeigt Ihnen Übungen, die Ihren Alltag und das selbstständige Wohnen erleichtern. Durch die Verbesserung Ihrer Mobilität und der aufgebauten Kraft in den Beinen und im Oberkörper fallen Ihnen Alltagstätigkeiten wie Aufstehen, Absitzen, Gehen oder Treppensteigen leichter. Haushaltsarbeiten können Sie eigenständiger ausführen.

Dank gestärkter Muskulatur, besserem Gleichgewicht sowie der gewonnenen körperlichen Stabilität gehen Sie selbstsicherer durch den Alltag. Ihre physischen und psychischen Ressourcen werden durch das Training gefördert. Das koordinative Erlernen der Übungen wirkt sich überdies positiv auf Ihr Gedächtnis aus.

Unser Bewegungsangebot – Ihre verbesserte Lebensqualität.  
[psz.ch/domigym](http://psz.ch/domigym)

## Auf einen Blick

<b>Angebot</b>	<b>DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause</b> Individuelles Trainingsprogramm für Frauen und Männer ab 60 Jahren
<b>Wann</b>	Termine nach Absprache
<b>Voraussetzung</b>	Vor der ersten Trainingssequenz erfolgt ein Erstgespräch. Darin klären wir Ihre Bedürfnisse ab. Es beinhaltet: <ul style="list-style-type: none"><li>– Kennenlernen der Sportleiterin respektive des Sportleiters sowie einer Expertin</li><li>– Standortbestimmung</li><li>– Gemeinsames Vorgehen und Ziele bestimmen</li><li>– Erläuterung Inhalte DomiGym Trainingsprogramm</li></ul>
<b>Dauer</b>	12 Lektionen à 60 Minuten
<b>Preis</b>	Erstgespräch: CHF 50.– für 60 Minuten (einmalig) Trainingsserie mit 12 Lektionen total CHF 480.– (pro Lektion CHF 40.–). Ab der 4. Serie (37. Lektion) gilt ein erhöhter Preis von CHF 80.– pro Lektion Für Bezügerinnen und –Bezüger von Ergänzungsleistungen gilt eine Reduktion von 50%.
<b>Sportleitende</b>	Erwachsenensportleitende mit Zusatzausbildung DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause Soweit möglich kommt die Sportleiterin respektive der Sportleiter aus Ihrer Region
<b>Ort</b>	Bei Ihnen zu Hause
<b>Versicherung</b>	Ist Sache der Kundin, des Kunden
<b>Kontakt und Anmeldung</b>	Lucia Ballerini Telefon 058 451 51 30 (Mo – Fr, 13.30–17.00 Uhr) <a href="mailto:lucia.ballerini@psz.ch">lucia.ballerini@psz.ch</a>