

PRO SENECTUTE

DomiGym

Dieses Angebot wird unterstützt von:



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ Prävention und
Gesundheitsförderung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Stand Dezember 2025



Spendenkonto IBAN
CH95 0900 0000 8007 9784 4



Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport

Forchstrasse 145
8045 Zürich

Telefon 058 451 51 41

sport@pszh.ch
www.pszh.ch

DomiGym
Bewegungsangebot
zu Hause

Kanton Zürich
www.pszh.ch

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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. Haushaltarbeiten 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.
pszh.ch/domigym

Auf einen Blick

Angebot	DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause Individuelles Trainingsprogramm für Frauen und Männer ab 60 Jahren
Wann	Termine nach Absprache
Voraussetzung	Vor der ersten Trainingssequenz erfolgt ein Erstgespräch. Darin klären wir Ihre Bedürfnisse ab: <ul style="list-style-type: none">– Kennenlernen der Sportleiterin respektive des Sportleiters sowie einer Expertin– Standortbestimmung– Gemeinsames Vorgehen und Ziele bestimmen– Erläuterung Inhalte DomiGym Trainingsprogramm
Dauer	12 Lektionen à 60 Minuten
Preis	Erstgespräch: CHF 50.– für 60 Minuten (einmalig) Trainingsserie mit 12 Lektionen, CHF 486.– (pro Lektion CHF 40.50, die 12. Lektion ist ein Schlussgespräch). Ab der 4. Serie (37. Lektion) gilt ein erhöhter Preis von CHF 81.– pro Lektion Für Bezügerinnen und -Bezüger von Ergänzungsleistungen gilt eine Reduktion von 50%.
Sportleitende	Erwachsenensportleitende mit Zusatzausbildung DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause Soweit möglich kommt die Sportleiterin respektive der Sportleiter aus Ihrer Region.
Ort	Bei Ihnen zu Hause
Versicherung	Ist Sache der Kundin, des Kunden
Kontakt und	Claudia Böni
Anmeldung	Telefon 058 451 51 41 (Di/ Fr, 08.30–11.30 und 13.30–16.30 Uhr) Mail: claudia.boeni@pszh.ch