

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Bild zvg: PS ZG

**NEU:  
Training  
zu Hause**

**DomiGym ...**

**... verbessert Ihre Lebensqualität.**

**Kanton Luzern**  
lu.prosenectute.ch

# DomiGym – Training zu Hause

## Ein Präventionsprogramm von Pro Senectute

Bestellen  
Sie jetzt Ihr  
Startabo.

Bleiben Sie fit, verbessern Sie Ihre Mobilität und vermindern Sie das Sturzrisiko. Wir unterstützen Sie gerne dabei.

### Mobilität und Beweglichkeit fördern

Haben Sie Mühe, Ihr Zuhause zu verlassen? Unsere Sportleitenden mit Zusatz- ausbildung zum DomiGym-Coach trainieren Sie gerne persönlich bei Ihnen zu Hause:

- Aufbau von Kraft in Beinen und Oberkörper (erleichtert Aufstehen/Absitzen)
- Verbesserung der Mobilität (erleichtert Gehen, Treppensteigen, etc.)
- Anknüpfung an Physiotherapie z.B. nach einem Sturz

Die erlernten Übungen können Sie bis zum nächsten Training einfach in Ihren Alltag integrieren. Gleichzeitig hat das tägliche Training auch einen positiven Effekt auf Ihr Gedächtnis.

Bauen Sie Ihre Bewegungsfähigkeit und Kraft soweit auf, dass der Besuch eines regelmässigen Gruppenangebots wieder möglich wird.

### Preise und Termine

Startabo: CHF 250.- (10 Lektionen à 60 Minuten)

Folgeabo: CHF 750.- (bzw. individuelle Bedarfsabklärung)

### Information, Anmeldung und Terminvereinbarung

Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

Telefon 041 226 11 91, [bildung.sport@lu.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch)

[www.lu.prosenectute.ch/DomiGym](http://www.lu.prosenectute.ch/DomiGym)



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.

Mit Unterstützung von: