



**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Bestellen  
Sie jetzt Ihr  
Startabo.

# DomiGym – zu Hause fit bleiben

Verbessert Ihre Lebensqualität

**Kanton Luzern**  
lu.prosenectute.ch

# DomiGym – zu Hause fit bleiben

## Ein Präventionsprogramm von Pro Senectute

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

### Mobilität und Beweglichkeit fördern

Unsere Sportleitenden mit Zusatzausbildung 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, Treppen steigen, 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 (10 Lektionen à 60 Minuten)

Startabo: CHF 250.- (\*subventioniert)

Folgeabo: CHF 500.- (zusätzliche Reduktion für EL- /HE-Beziehende)

### Information, Anmeldung und Terminvereinbarung

#### Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport, Maihofstrasse 76, 6002 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)



*\*Mit Unterstützung von:*



Gesundheits- und Sozialdepartement  
Dienststelle Gesundheit und Sport



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

PRO SENECTUTE

**DomiGym**