

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



DomiGym

Turnen zuhause

PRO SENECTUTE

DomiGym

DomiGym

Turnen zuhause

Möchten Sie mit einem Bewegungscoach zuhause turnen? Ausgebildete und motivierte DomiGym Bewegungscoaches trainieren mit Ihnen regelmässig Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Damit verbessern Sie Ihre Mobilität und verringern Sturzrisiken.

Die Trainings finden nach Terminabsprache bei Ihnen zuhause statt und werden auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt. Zum Üben des sicheren Gehens sind während den Lektionen auch Treppensteigen und Spaziergänge möglich.

Dieses Angebot wird vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil es altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.



Unterstützt vom
Kanton Zug

Zeit und Ort

Nach Absprache bei Ihnen zuhause oder im Gemeinschaftsraum Ihres Hauses oder Quartiers.
Einstieg jederzeit möglich.

Preis und Dauer

Erstgespräch CHF 90.–
Abonnement à 10 Lektionen
CHF 450.–
45 bis 60 Minuten

Leitung

Ausgebildete DomiGym
Bewegungscoaches

Kontakt und Information

Pro Senectute Kanton Zug · Aegeristrasse 52 · 6300 Zug
041 727 50 60 · kurse@zg.prosenectute.ch · www.zg.prosenectute.ch

