

# Zu Hause fit bleiben dank Coach



**98%**  
der Teilnehmenden  
sind nach Abschluss  
der Trainingseinheit  
zufrieden bis sehr  
zufrieden mit  
DomiGym.

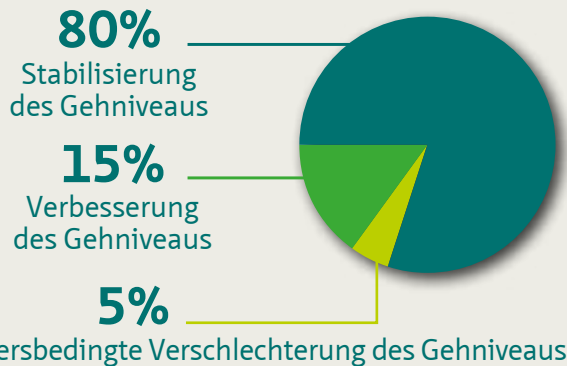
«DomiGym schliesst eine Lücke in der Gesundheitsförderung. Es ist als aufsuchendes Angebot – im Setting zu Hause – ausschliesslich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden orientiert.»

Dr. Simon Endes,  
Geschäftsfeldleiter Gesundheitsförderung,  
Ecoplan AG

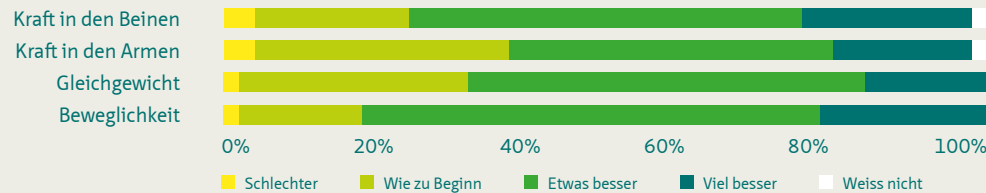


Im Verlauf eines DomiGym-Trainings geht das **Risiko eines Sturzes** statistisch **stark zurück**.

Quelle: Ecoplan: Evaluation DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause, Schlussbericht zuhanden von Gesundheitsförderung Schweiz, Bern 2022



**>70%** der Befragten geben nach einer Trainingsserie an, mehr Kraft in den Beinen und Armen zu spüren, beweglicher zu sein und ein besseres Gleichgewicht zu haben.



**55%**

haben das Gefühl, mehr **Kraft, Energie und Optimismus** zu spüren.



**Positive Veränderung des Bewegungsverhaltens im Alltag:** Die Mehrheit der Teilnehmenden macht auch ausserhalb des Trainings Turnübungen.

**37%**

der Teilnehmenden berichten von einer **reduzierten Angst vor Stürzen**.

**67%**

der Befragten geben rückblickend an, dass DomiGym ihren allgemeinen **Gesundheitszustand verbessert** hat.

