

Zu Hause fit bleiben dank Coach



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

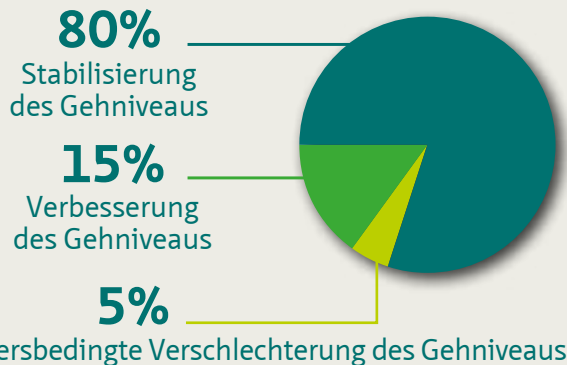
«DomiGym schliesst eine Lücke in der Gesundheitsförderung. Es ist als aufsuchendes Angebot – im Setting zu Hause – ausschliesslich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden orientiert.»

Dr. Simon Endes,
Geschäftsfeldleiter Gesundheitsförderung,
Ecoplan AG



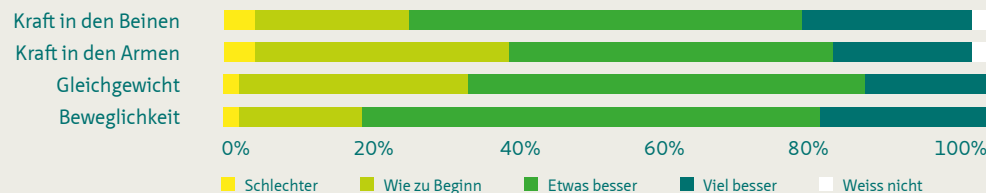
Im Verlauf eines DomiGym-Trainings geht das **Risiko eines Sturzes** statistisch **stark zurück**.

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.

