

DomiGym: Beispiellektion

Eine DomiGym-Lektion dauert je nach Aufmerksamkeitsspanne der TN zwischen 45 und 60 Minuten. Wichtig ist, sich nicht auf Übungen mit allzu bescheidenen Ansprüchen zu beschränken, auch wenn bei den TN Kraft und Mobilität oftmals eingeschränkt sind.



[Beispiellektion](#) (pdf)

Rahmenbedingungen

- **Dauer:** 60 Minuten
- **Zielpublikum:** ältere Personen, die Schwierigkeiten haben, sich auf den Boden zu setzen.
- **Lernstufen:** anwenden und variieren

Lernziel

- Untere Extremitäten kräftigen

Quelle: Vincent Brügger, Leiter Sport und Bewegung Pro Senectute Schweiz; Fanny Meier und Lucas Gigon, Co-Leitung Sport und Bewegung Pro Senectute Arc Jurassien



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO