

DomiGym: Esempio di lezione

Una lezione di DomiGym dura dai 45 ai 60 minuti, in funzione delle capacità dei partecipanti. Sebbene la mobilità e la forza delle persone anziane sia spesso ridotta, è importante non limitarsi solo a esercizi che comportano un modesto grado di sollecitazione.



Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Target: persone anziane che fanno fatica a sedersi o sdraiarsi per terra
- Livello di apprendimento: applicare e variare

Obiettivi di apprendimento

- Rafforzare gli arti inferiori

[Esempio di lezione](#) (pdf)

Fonte: Vincent Brügger, responsabile Movimento, sport, formazione, cultura, Pro Senectute Svizzera; Fanny Meier e Lucas Gigon, responsabili Movimento e sport, Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, responsabile Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO