

## Rimanere in forma a casa propria grazie ad un coach



**98%**  
 Quasi tutte le e tutti i partecipanti a conclusione della sessione di allenamento hanno dichiarato di essere da soddisfatti a molto soddisfatti di DomiGym.

«DomiGym colma una lacuna nella promozione della salute. Si tratta di un'offerta di movimento a domicilio che risponde esclusivamente ai bisogni delle e dei partecipanti.»

Dr. Simon Endes,  
 responsabile della promozione della salute,  
 Ecoplan AG



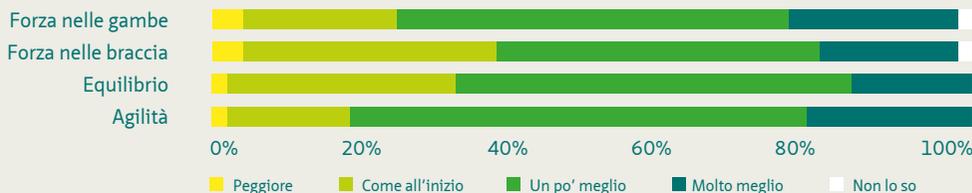
Nel corso di un allenamento DomiGym il **rischio di caduta** è statisticamente **molto ridotto**.

Fonte: Ecoplan: valutazione del progetto DomiGym - offerta di movimento a domicilio, relazione finale all'attenzione di Promozione Salute Svizzera, Berna 2022.



**>70%**

Oltre due terzi delle persone intervistate, dopo una serie di allenamenti, riferiscono di sentire più forza nelle gambe e nelle braccia, di avere una maggiore agilità e un migliore equilibrio.



**55%**

Oltre la metà sente di avere più **forza, energia e ottimismo**.



**Cambiamento positivo nel comportamento del movimento nella vita quotidiana:**

la maggior parte delle e dei partecipanti fa ginnastica anche al di fuori dell'allenamento.

**37%**

è la quota delle e dei partecipanti che confermano di aver **meno paura di cadere**.

**67%**

è la percentuale delle persone intervistate a dichiarare che DomiGym ha **migliorato in generale la loro salute**.

