

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2020)  
**Heft:** 3: Echte Teamarbeit : weshalb Grosseltern und Enkelkinder meist hervorragend harmonieren - und wie beide voneinander profitieren

## **Werbung**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Mit Training die Lebensqualität stärken

Regelmässige Bewegung fördert die Gesundheit beim Älterwerden. Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft können dank verschiedener Angebote wirkungsvoll trainiert werden.

In der Corona-Pandemie konnten Bewegungskurse nicht mehr stattfinden oder Fitnessstudios mussten schliessen. Diese Zeit hat aber aufgezeigt, dass mit dem richtigen Programm das Training genauso gut auch zu Hause möglich ist – HOMEX ist eines dieser Trainingsprogramme.

## Angeleitet trainieren

HOMEX wurde von Fachpersonen der Universität Zürich entwickelt. Der Name HOMEX leitet sich von «Home Exercise» ab – zu Deutsch Heimtraining. Auf der Website [www.myhomex.ch](http://www.myhomex.ch) sind Videos mit Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden für jeden Tag zu finden. Die Übungen werden von einer Physiotherapeutin angeleitet.

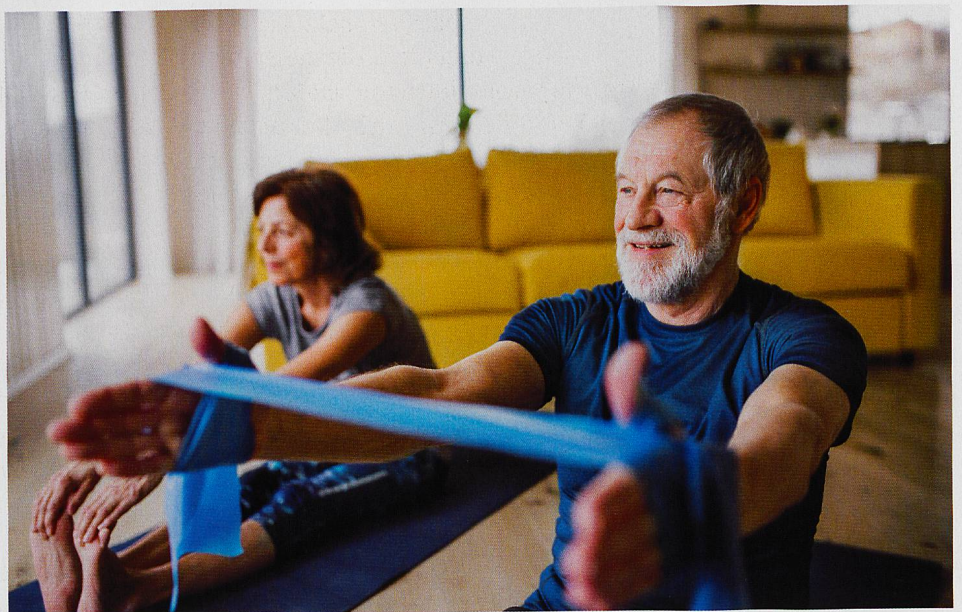
## Kurze Dauer, grosse Wirkung

Das tägliche HOMEX-Training dauert je nach selbstgewählter Anzahl Kraftübungen zwischen 20 und 40 Minuten. Der Ablauf ist genau festgelegt: Auf ein Aufwärmen folgen Kraftübungen. Den Abschluss des Trainings bilden entspannende Dehnübungen.

## Was es fürs Trainieren braucht

Für die Übungen werden ein Computer, ein Stuhl und ein Trainingsband benötigt. Das Trainingsband kann kostenlos bestellt werden unter dem Link [gesundheitsfoerderung-zh.ch/theraband](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch/theraband).

Fragen rund ums Trainingsprogramm und die Motivation beantwortet jeden Mittwoch zwischen 8 bis 11 Uhr eine physiotherapeutische Fachperson unter der Telefonnummer 077 489 24 35.



## Ohne Computer trainieren

Es gibt auch ein Trainingsangebot für Menschen, die keinen Computer zu Hause haben. Im Rahmen der Kampagne [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch) ist ein Booklet mit gut erklärten Kraft- und Gleichgewichtsübungen herausgebracht worden. Dieses kann online bestellt werden unter [www.sichergehen.ch/booklet-bestellen](http://www.sichergehen.ch/booklet-bestellen). Für Leute ohne Computer gibt es die Möglichkeit der telefonischen Bestellung bei der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU): 031 390 22 22.

Mit «DomiGym», dem Bewegungsangebot zu Hause von Pro Senectute Kanton Zürich, lassen sich Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht zusammen mit einer Betreuungsperson trainieren. Diese stellt ein individuelles Trainingsprogramm zusammen und zeigt die

Übungen zu Hause. Weitere Informationen gibt es unter der Telefonnummer 058 451 51 30.

## Gemeinsam spazieren gehen

Für alle, die gerne mit anderen Menschen zusammen etwas unternehmen, empfiehlt sich das Spazierangebot ZÄMEGOLAUF, das in verschiedenen Zürcher Gemeinden angeboten wird. Die Parcours sind zwischen 1 und 10 Kilometer lang und in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt: gemächliche, gemütliche und zügige Spaziergänge. Weitere Infos: [zaemegolaufe.ch](http://zaemegolaufe.ch)



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

**Prävention und Gesundheitsförderung**