

HOMEX: daheim turnen

Trainings-
programm für
Menschen 65+

Bleiben Sie fit!
www.bewegt.li/homex



Regelmässige Bewegung stärkt die Gesundheit und das Wohlbefinden. Unter dem Link oder über den gescannten QR-Code erfahren Sie mehr über HOMEX, einem geführten Wochentrainingsprogramm mit **Videos zum Mitturnen** für das tägliche Training zu Hause. Probieren Sie's aus und turnen Sie mit!

In Zusammenarbeit mit



Eine Initiative der



**Universität
Zürich**^{UZH}