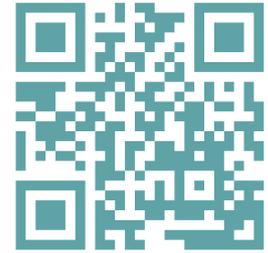


# HOMEX: daheim turnen

Trainings-  
programm für  
Menschen 65+

Bleiben Sie fit!  
[www.bewegt.li/homex](http://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**<sup>UZH</sup>