



SCHWIMM- UND SPIELTRAINING FÜR DIE GRAUEN ZELLEN



**KOSTEN
FREI**

IN DER FACKELMANN THERME HERSBRUCK

ANMELDUNG BEI

Curatorium Altern gestalten
Tel. 09152 -92 88 400
info@alterngestalten.de
www.alterngestalten.de

EIN ANGEBOT FÜR

- Seniorinnen und Senioren mit Hilfebedarf, gemeinsam mit einem/einer Angehörigen (z.B. Ehepartner, erwachsene Kinder, Freunde) als Zweier-Team.
- Alleinstehende Seniorinnen und Senioren mit Begleitungs- und Unterstützungswunsch bei einem Schwimmbadbesuch. Unsere Freizeitpaten kümmern sich ehrenamtlich um Ihr Wohlergehen.

GEMEINSAM FIT UND MENTAL AKTIV!

Tauchen Sie gemeinsam ein in ein einzigartiges Schwimm- und Spieltraining, das nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihre grauen Zellen in Bewegung bringt. In der entspannten Atmosphäre der Fackelmann Therme erwarten Sie fünf Einheiten, um Ihre körperliche und geistige Fitness zu steigern.

IHR PROGRAMM FÜR MEHR VITALITÄT

- Stärken Sie durch Bewegung im Wasser Ihre Muskeln und bauen Sie Stress ab
- Spielen Sie geistig anregende Spiele, die herausfordern und fördern
- Treffen Sie Gleichgesinnte und erleben dadurch die Kraft der Gemeinschaft

IHRE TRAINERIN

“Ich freue mich darauf, Sie im Wasser zu sehen, Spaß zu haben und gemeinsam an unserer Gesundheit und Lebensqualität zu arbeiten. Lassen Sie uns den Weg des Wassers erkunden und die grauen Zellen zum Strahlen bringen!” Katharina Ott, Schwimmtrainerin



TERMINE

immer dienstags, 14-tägig
16.01.2024, 30.01.2024, 13.02.2024, 27.02.2024, 12.03.2024

UHRZEIT

ab 13.45 Uhr Treffpunkt an der Kasse
14.00 - 17.00 Uhr Thermenzeit (kostenfrei)

ORT

Fackelmann Therme Hersbruck
Badstraße 16, 91217 Hersbruck