



## SCHWIMM- UND SPIELTRAINING FÜR DIE GRAUEN ZELLEN



**KOSTEN  
FREI**

**KURS 2**

**IN DER FACKELMANN THERME HERSBRUCK**

**ANMELDUNG BEI**

Curatorium Altern gestalten  
Tel. 09152 -92 88 400  
[info@alterngestalten.de](mailto:info@alterngestalten.de)  
[www.alterngestalten.de](http://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, wöchentlich  
9.4.2024, 16.4.2024, 23.4.2024, 30.4.2024 und 7.5.2024

### UHRZEIT

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

### ORT

Fackelmann Therme Hersbruck  
Badstraße 16, 91217 Hersbruck