

**Gratis**  
zum Mitnehmen

# Herbstzeitlose

*Seniorenmagazin Nürnberger Land*



KRANKENHÄUSER  
NÜRNBERGER LAND

## Zeit für Ihre Gesundheit:

- ✓ Medizingespräche Krankenhaus Altdorf
- ✓ Gesundheitsgespräche Krankenhaus Lauf

■ ■ ■ ■ Alle Infos und Termine unter [kh-nuernberger-land.de](https://www.kh-nuernberger-land.de)

Jetzt neu!



Bleiben Sie auf  
dem Laufenden!



**PARACELSUS**  
MEDIZINISCHE  
UNIVERSITÄT

# Schwimmen: Ein Multitalent für Körper und Geist

## ThermenFIT+: neues Schwimm- und Spieltraining für die grauen Zellen

**S**chwimmen ist weit mehr als ein Sport – es ist eine Wohltat für Körper und Gehirn. Diese ganzheitliche Aktivität stärkt das Herz-Kreislauf-System, baut Muskeln auf und wirkt sich positiv auf unsere Gehirngesundheit aus. Studien belegen, dass Schwimmen die Durchblutung verbessert, die Bildung neuer Blutgefäße anregt und Endorphine freisetzt, was zu einem verbesserten Wohlbefinden führt. Es fördert zudem das Gedächtnis und die kognitiven Funktionen, reduziert Stress und unterstützt die Neurogenese.

Denn entgegen früheren Annahmen ist das menschliche Gehirn auch im Erwachsenenalter zur Bildung neuer Zellen fähig. Schwimmen spielt hierbei eine unterstützende Rolle, insbesondere bei der Prävention und Behandlung von Gehirnerkrankungen wie zum Beispiel Demenz. Forschungen zeigen, dass regelmäßiges



Schwimmen die Lernfähigkeit und Gedächtnisleistung verbessert.

Schwimmen bietet aber nicht nur körperliche Vorteile, sondern unterstützt auch die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden. Es fördert das Gefühl der Gemeinschaft und der Zugehörigkeit. Es hilft insbesondere älteren Menschen, aktiv zu bleiben, Selbstvertrauen zu gewinnen und Stress abzubauen. Die Teilnahme an gemeinschaftli-

**Pflegehilfsmittel**  
von **meinPflegeset** – Ihre Helfer im Alltag!

Für die  
häusliche  
Pflege

**So einfach gehts:**

- 1 **Unterlagen anfordern:**  
Telefonisch oder unter [www.mein-pflegeset.de](http://www.mein-pflegeset.de)
- 2 **Antrag ausfüllen und an uns zurück senden**
- 3 **Pflegeset zuzahlungsfrei erhalten**



In den Fritzenstücker 9–11  
65549 Limburg

Kostenfrei anrufen:  
0800 000 83 64

[kontakt@mein-pflegeset.de](mailto:kontakt@mein-pflegeset.de)  
[www.mein-pflegeset.de](http://www.mein-pflegeset.de)

mein  
**Pflegeset**

chen Schwimmaktivitäten kann die Lebensqualität im Alter erheblich verbessern.

Trotz der offensichtlichen Vorteile gibt es in Deutschland einen Mangel an speziellen Schwimmangeboten für ältere Menschen und ihre Angehörigen.

Das Pilotprojekt „ThermenFIT+“, initiiert von Curatorium Altern gestalten in Zusammenarbeit mit der Fackelmann Therme Hersbruck, adressiert genau diese Lücke. Von Januar bis September 2024 bietet es maßgeschneiderte Schwimm- und Spieltrainings für Senioren und ihre Angehörigen. Diese 90-minütigen Kurse, geleitet von der erfahrenen Schwimmtrainerin Katharina Ott, fokussieren auf körperliche Aktivität, geistige Anregung und sozialen Austausch.

„ThermenFIT+“ richtet sich an Senioren mit Hilfebedarf, die gemeinsam mit

einem Angehörigen – sei es ein Ehepartner, erwachsene Kinder oder Freunde – als Zweier-Team teilnehmen. Ebenso ist es gedacht für alleinstehende Senioren, die sich im Schwimmbad nicht mehr so sicher fühlen. Für die Übungen stehen ehrenamtliche Freizeitpaten bereit, um Unterstützung zu leisten. Die ersten Teilnehmer berichten von einer verbesserten Fitness und einem gesteigerten Wohlbefinden durch die Teilnahme. Solche Initiativen zeigen, wie wichtig der Zugang zu gesundheitsfördernden Angeboten ist und wie sehr sie die Lebensqualität bereichern können.

Weitere Informationen zu „ThermenFIT+“: Curatorium Altern gestalten, Tel. 09152 9288400, [info@alternergestalten.de](mailto:info@alternergestalten.de). ♦

[www.alternergestalten.de/schwimmen/](http://www.alternergestalten.de/schwimmen/)

EIGENSTÄNDIGKEIT UND SICHERHEIT

## IHR ZUHAUSE FÜR SCHÖNE JAHRE

### Moderne Seniorenwohnungen nahe Luitpoldhain

- Versorgung und Pflege bei Bedarf durch Diakoneo
- Hotelähnliches Flair (Rezeption, attraktive Gemeinschaftsräume)
- 1,5-, 2-, 2,5- und 3-Zimmer-Wohnungen ▪ 37 – 102 m<sup>2</sup> Wohnfläche
- Hochwertige Einbauküchen ▪ Balkone, Loggien, (Dach-)Terrassen
- barrierefreie Häuser und Wohnungen ▪ Neubau und Erstbezug

Energiebedarf: B, 57 kWh, FW, Bj. 2023. Abb. kann von endgültiger Bauausführung abweichen.

ZUR MIETE ☎ 0911 47755-177

Unsere Datenschutzhinweise finden Sie unter [www.kib-gruppe.de/datenschutzerklaerung](http://www.kib-gruppe.de/datenschutzerklaerung).

**Seleco**  
Lebensräume für Senioren

Projektentwicklung:  
Seleco GmbH  
Ein Unternehmen der KIB Gruppe  
[www.seleco-gmbh.de](http://www.seleco-gmbh.de)

Serviceleister:  
**Diakoneo**  
weil wir das Leben lieben.

SERVICE-WOHNEN  
FÜR SENIOREN IM  
**LUITPOLD  
VIERTEL**

