

SCHWIMM- UND SPIELTRAINING FÜR DIE GRAUEN ZELLEN



IM LANGWASSERBAD NÜRNBERG

ANMELDUNG BEI

Curatorium Altern gestalten
Tel. 09152 - 92 88 400 oder
Mobil 0160 - 909 49 663
info@alterngestalten.de
www.alterngestalten.de

EIN ANGEBOT FÜR 70PLUS

- Seniorinnen und Senioren mit Hilfebedarf, gemeinsam mit einem/einer Angehörigen (z.B. Ehepartner/in, erwachsene Sohn/Tochter) als Zweier-Team
- Alleinstehende Seniorinnen und Senioren mit einem Bewegungs- und Begleitungswunsch beim Schwimmbadbesuch

GEMEINSAM FIT UND MENTAL AKTIV!

In einem wärmeren, nur für uns reservierten Becken bieten wir Ihnen im Langwasserbad fünf entspannte Trainingseinheiten, die darauf ausgerichtet sind, sowohl Ihre körperliche als auch Ihre geistige Fitness zu verbessern. Genießen Sie die Wasseraktivitäten für die Gesundheit und tanken Sie neue Energie!

IHR PROGRAMM FÜR MEHR VITALITÄT

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

IHR TRAINERTEAM

"Freuen Sie sich auf eine gute Zeit mit uns, in der wir spielerisch und ganz ohne Druck an unserer Fitness und geistigen Frische arbeiten. Lassen Sie uns gemeinsam die Freude im Wasser wieder entdecken!"



Sabine Stief



Alexander Müller

TSV Altenfurt, schwimmen@tsvaltenfurt.de

TERMINE

immer freitags, wöchentlich
7.6.2024, 14.6.2024, 21.6.2024, 28.6.2024, 5.7.2024

UHRZEIT

ab 14.30 Uhr Treffpunkt im Eingangsbereich
Schwimmzeit 15.00 - 16.30 Uhr

ORT

NürnbergBad - Langwasserbad - Eingang: Gleiwitzer Straße
Breslauer Str.251, 90471 Nürnberg

VAG

U-Bahn: Linie U1 (Langwasser Mitte)
Bus: Linie 50, 56 und 57 (Langwasser Bad)



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention

