

SCHWIMM- UND SPIELTRAINING FÜR DIE GRAUEN ZELLEN



**KURS
JAN/FEB
2025**

**KOSTEN
FREI**

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 -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

IHRE TRAINERIN

"Freuen Sie sich auf eine gute Zeit mit mir, 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!"

TSV Altenfurt, schwimmen@tsvaltenfurt.de



Sabine Stief

TERMINE

immer freitags, wöchentlich
24.01.25, 31.01.25, 07.02.25, 14.02.25, 21.02.25

UHRZEIT

15.15 Uhr Treffpunkt im Eingangsbereich
Schwimmzeit 15.30 - 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

