



# Aquafit & Schwimmen im Freien für Seniorinnen & Senioren

Bewegen, entspannen, erleben – aber gemeinsam!

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ✓ **Ganzkörpertraining** – Für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
- ✓ **Gemeinsam aktiv sein** – Bewegung in der Gruppe motiviert
- ✓ **Natur erleben** – Aktivität im Wasser in entspannter Umgebung
- ✓ **Sicher im Wasser** – Vertrauen durch angeleitete Übungen

💡 Bewegung im Freien stärkt Kreislauf, Muskeln und das Immunsystem  
– und gemeinsam macht es noch mehr Spaß.

🔗 Alle Infos zum Ablauf & zur Anmeldung auf der Rückseite!





## Für wen ist das Angebot geeignet?

Für alle Seniorinnen und Senioren, die sich gerne im Wasser bewegen und Freude an gemeinsamer Aktivität haben.

**! Wichtig:** Eine gute Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung.

In einer Einheit von 60 bis 90 Minuten verbinden wir Bewegung im Wasser mit wichtigen Inhalten rund um Sicherheit und Wasserkompetenz.

Durch Aufwärmen, Mobilisation und Aquafit wird der Körper aktiviert und gestärkt. Kurze Wissensimpulse zur Sicherheit im Wasser vermitteln Grundlagen zu Themen wie Orientierung, Strömungen und Kälteresistenz.

Beim freien Schwimmen kann das Erlernte direkt angewendet und praktisch umgesetzt werden. Außerdem wird das Notfallverhalten geübt, um in kritischen Situationen sicher reagieren zu können.

## Termine und Ort

 **Wann:** 30.05., 20.06. und 04.07. - 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr

 **Wo:** Badestelle Groß Glienicker See Nord "Pferdekoppel"

## Anmeldung und Info:

 [seniorenschwimmen.wasserwacht-spandau.de](https://seniorenschwimmen.wasserwacht-spandau.de) oder unter

 030 / 353 93 70

 [seniorenschwimmen@wasserwacht-spandau.de](mailto:seniorenschwimmen@wasserwacht-spandau.de)

