



Sicheres Freiwasserschwimmen für Seniorinnen & Senioren

Bewegen, entspannen, erleben – aber sicher!

Sie sind 60+, aber Ihre Schwimmfreude ist noch lange nicht in Rente? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ✓ **Sicher schwimmen** – unter Aufsicht erfahrener Rettungsschwimmer
- ✓ **Fit bleiben** – gelenkschonendes Training & frische Luft
- ✓ **Gemeinschaft erleben** – mit Gleichgesinnten in Bewegung

💡 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!

In Kooperation mit:



Seniorenvertretung Spandau





Für wen ist das Angebot geeignet?

Für alle Seniorinnen und Senioren, die gerne draußen schwimmen – und dabei auf Sicherheit setzen.

! Wichtig: Eine gute Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung.

So läuft eine Einheit ab:

Dauer: ca. 60–75 Minuten

- Aufwärmten & Mobilisieren
- Wissenshäppchen zur Sicherheit
 - z. B. Orientierung, Strömungen, Kälteresistenz
- Notfallverhalten üben
- Begleitetes Schwimmen mit leichten Aufgaben
 - ganz nach Ihren Möglichkeiten

Start und Anmeldung

📅 Wann: 02.08.2025

📍 Wo: Kleine Badewiese in Gatow

💼 Anmeldung & Info:

www.seniorenschwimmen.wasserwacht-spandau.de oder unter

📞 030 / 353 93 70

✉️ seniorenschwimmen@wasserwacht-spandau.de

In Kooperation mit:



Seniorenvertretung Spandau

