



# 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

- Aufwärmen & 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](http://www.seniorenschwimmen.wasserwacht-spandau.de) oder unter

☎ 030 / 353 93 70

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

**In Kooperation mit:**



**Seniorenvertretung Spandau**

