



**SLOW
SWIM
MING**

LIVING AND AGEING WELL



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SCHWIMMEN FORMAT

Erasmus+ Programm Sport,
Jugend und EU-Hilfe Freiwillige 2020
Kleine kooperative Partnerschaften

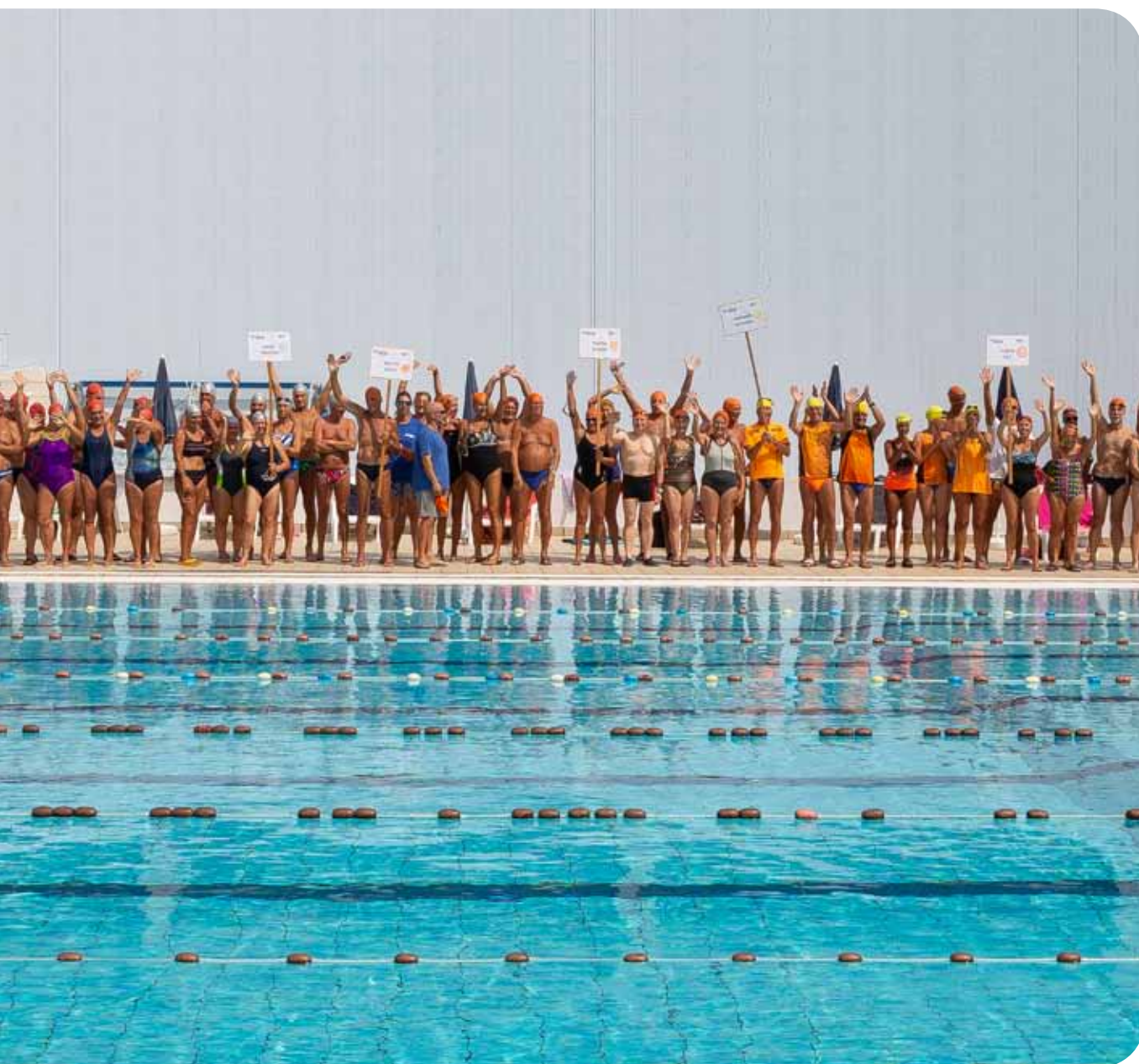
PROJEKT LANGSAMER SCHWIMMEN
Projektnummer - 621953-EPP-1-2020-1-It-SPO-SSCP

LANGSAM SCHWIMMEN FORMAT

DAS SLOW-SWIMMING-FORMAT UMFASST EIN SCHWIMMPROGRAMM FÜR ÄLTERE ERWACHSENE, DAS IN DEN MORGENSTUNDEN ZU SONDERKONDITIONEN FÜR BÜRGER ÜBER 60 ANGEBOTEN WIRD. ES WIRD DURCH EIN NETZWERK VON AKTEUREN DES GESUNDHEITSWESENS, ÖFFENTLICHEN EINRICHTUNGEN UND RENTNERGEMEINSCHAFTEN GEFÖRDERT UND DURCH EINEN ZYKLUS VON SEMINAREN ÜBER GESUNDES ALTERN, EIN SOZIALPROGRAMM UND DIE ORGANISATION EINER JÄHRLICHEN SLOW-SWIMMING-VERANSTALTUNG ZUR FEIER DER PROJEKTERGEBNISSE UNTERSTÜTZT.

LANGSAM SCHWIMMENDER KURS

Ziel des Programms ist es, mit wenig Aufwand die Freude am Schwimmen zu entdecken, zu lernen, richtig zu gleiten und zu atmen und ein Bewusstsein für die Körperbewegung zu entwickeln.



SEMINARE ZU THEMEN DES GESUNDEN ALTERNS

Ziel der Seminare ist es, eine Gemeinschaft zu schaffen, indem die Programmteilnehmer über die Bedeutung eines gesunden und aktiven Lebensstils für ein gutes Altern informiert werden.



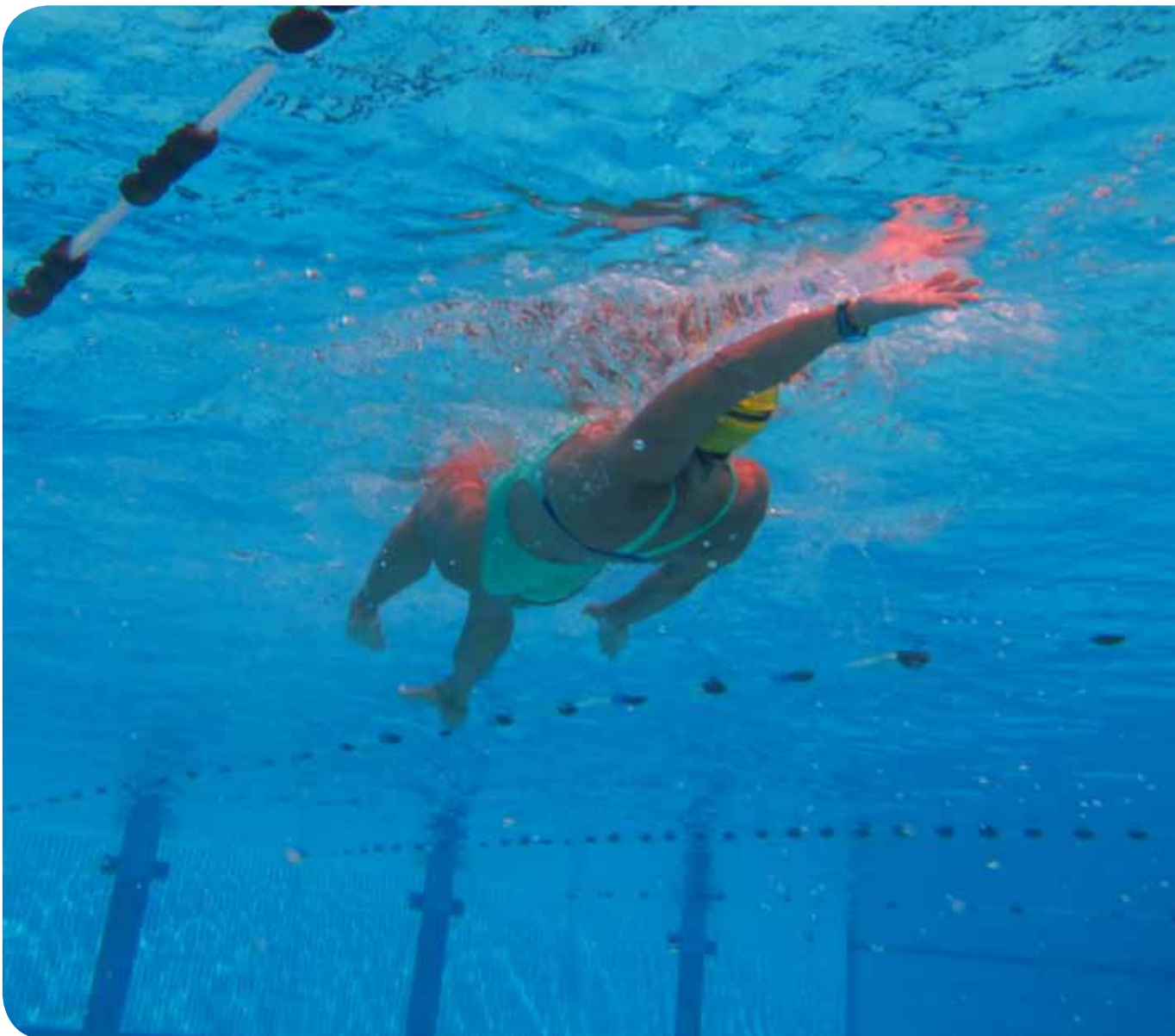
SOZIALES PROGRAMM

Das Sozialprogramm wurde mit dem Ziel entwickelt, eine Gemeinschaft zu schaffen und die soziale Integration der Programmteilnehmer und ihrer Familien zu fördern.



LANGSAM SCHWIMMEN JÄHRLICHE VERANSTALTUNG

Ein jährliches Slow Swimming Event wird während der Europäischen Woche des Sports organisiert, um die Projektergebnisse zu feiern und das Programm in der Gemeinschaft der älteren Erwachsenen weiter zu fördern. Jedes Jahr kann die Veranstaltung einem sozialen Thema in Bezug auf Altersdiskriminierung und gesundes und aktives Altern gewidmet werden.





**LIVING
AND
AGEING
WELL**