

KINDER:

gültig ab Januar 2019



Schwimmschule und Bewegungszentrum

SIRATA

Marion Höll - 21502 Geesthacht

Tel. 04152/13615-66, Fax -69,
info@sirata.de, www.sirata.de

Babyschwimmen für Babys ab „Bauchnabel trocken“ bis 12 Monaten mit Eltern

● Samstags Babys 09.00 Uhr Helios-Klinik

Kleinkinderschwimmen für Kinder von 1 – 3 Jahren mit Eltern

● Samstags Kleinkinder 1 bis 3 09.00 Uhr Helios-Klinik

Schwimmkurs – Vorbereitung für Kinder ab 3 Jahren

● Samstags mit Eltern 10.15 Uhr Helios-Klinik *dieser Kurs entfällt ab 23.2.19*
● Samstags mit Eltern ab 23.2.19 9.30 Uhr Helios-Klinik

Aufbaugruppe für alle Kinder, die bereits einen Seepferdchen-Kurs absolviert, aber das Seepferdchen noch nicht geschafft haben

● Montags 16.15 Uhr Reinbek
● Dienstags 16.15 Uhr Helios Geesthacht
● Donnerstags 16.15 Uhr Helios Geesthacht
● Freitags 17.45 Uhr Helios Geesthacht
● Samstags 12.30 Uhr Helios Geesthacht



Piratengruppen (Stufen 1 + 2) für alle Kinder MIT Seepferdchen

● Montags Stufe 1 15.00 Uhr Reinbek
● Montags Stufe 1 16.15 Uhr Reinbek
● Montags Stufe 2 15.00 Uhr Reinbek
● Montags Stufe 2 15.45 Uhr Reinbek
● Dienstags Stufe 1 15.30 Uhr Helios Geesthacht
● Dienstags Stufe 1 + 2 16.15 Uhr Helios Geesthacht
● Dienstags Stufe 2 17.00 Uhr Helios Geesthacht
● Donnerstags Stufe 1 + 2 15.30 Uhr Helios Geesthacht **NEU!**
● Donnerstags Stufe 1 + 2 16.15 Uhr Helios Geesthacht
● Freitags Stufe 2 17.00 Uhr Helios Geesthacht
● Freitags Stufe 1 + 2 17.45 Uhr Helios Geesthacht
● Samstags Stufe 1 ab 23.02.19 10.00 Uhr Helios Geesthacht
● Samstags Stufe 1 + 2 11.30 Uhr Helios Geesthacht
● Samstags Stufe 1 13.15 Uhr Helios Geesthacht



Haiegruppen * (Stufe 3 + 4) nur auf Einladung

● Montags **Piranhas** 15.30 Uhr Reinbek **NEU!**
● Dienstags 17.00 Uhr Helios Geesthacht
● Donnerstags 17.00 Uhr Helios Geesthacht
● Freitags 17.00 Uhr Helios Geesthacht
● Samstags 12.30 Uhr Helios Geesthacht



● Ausreichend freie Plätze

● nur noch wenige freie Plätze

● Plätze nur noch auf Warteliste



Seepferdchen-Schwimmkurse für Kinder ab 4 Jahren:

in Reinbek:

- Montags ab August 2019 15.30 Uhr

Die nächsten Kurse in der Helios-Klinik in Geesthacht:

- Samstag ab 18. Mai 2019 10.00 Uhr
- Samstag ab 11. Mai 2019 11.45 Uhr

Schnellkurs: (2x/Woche über 6 Wochen)

- Nr. 1 ab dem 17. Mai 2019
Dienstags 15.30 Uhr & Freitags 17 Uhr
- Nr. 2 ab dem 16. Mai 2019
Donnerstags 15.30 Uhr & Samstags 13.15 Uhr

Turbokurs: (3x/Woche über 4 Wochen)

- Ab dem 1. Juni 2019
Dienstags 17 Uhr & Donnerstags 17 Uhr & Samstags 10.45 Uhr

Die nächsten Kurse starten in den Sommerferien und werden in Kürze veröffentlicht.

Spezial - Seepferdchen-Schwimmkurs SK 7+ für Kinder ab 7 Jahren in Geesthacht:

- Samstag ab August 2019 11.45 Uhr

Unsere Seepferdchen-Grund-Kurse sind **geschlossene Kurse**. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Die Starttermine sind hier voraussichtlich und nicht verbindlich.
Bei allen anderen Gruppen ist ein Einstieg jederzeit möglich.



Wir sind ausgezeichnet worden :
Seit 2014 sind wir zertifiziert.

SIRATA

ist die erste vom
Deutschen Schwimmverband (DSV)
zertifizierte Schwimmschule in
Schleswig-Holstein

● Ausreichend freie Plätze ● nur noch wenige freie Plätze ● Plätze nur noch auf Warteliste

ERWACHSENE:



AQUASPORT e.v.

Geesthacht
Birkenweg 3; 21502 Geesthacht
Tel. 04152/136-1568; Fax-1569

*Ihr Partner für den
Gesundheits- und Präventionssport*



Präventionsbereich

Alle mit **P*** gekennzeichneten Kurse sind zur Erstattung durch die Krankenkassen gemäß §§20 SGBV zertifiziert:

AQUA Gymnastik P*

mal so richtig Gas geben und sich im Wasser auspowern

Dienstags	Power	11.00 Uhr	●	Reinbek ab 05.03.19
Dienstags	Power	18.30 Uhr	●	Helios
Donnerstags	Power	19.00 Uhr	●	Helios
Freitags	Power	19.15 Uhr	●	Helios



NORDIC Walking - P* "Komm in Form" + "Nordic Rückenfit"

Wieder Ab Frühjahr 2018 !!!!! als 90 Minuten – Kurs bei Dagmar !

samstags 09.00 Uhr ● P am Waldfriedhof



ERWACHSENE:

REHASPORT-Bereich

**REHA - SPORT für Orthopädie und Onkologie
mit und ohne ärztliche Verordnung.**



Wassergymnastik

Montags	Plus ab 04.03.19	10.00 Uhr	●	Reinbek
Dienstags	Plus ab 05.03.19	10.00 Uhr	●	Reinbek
Dienstags	Plus	17.30 Uhr	●	Helios
Donnerstags	Plus	13.00 Uhr	●	Helios
Freitags	Plus	15.15 Uhr	●	Helios
Freitags	Plus Power	18.15 Uhr	●	Helios
Freitags	Basic	20.15 Uhr	●	Helios
Samstags	Basic	08.30 Uhr	●	Helios



Gymnastik an Land: NEU ab März!

Donnerstags	Basic	09.00 Uhr	●	OberstadtTreff
Donnerstags	Basic	10.00 Uhr	●	OberstadtTreff



Für alle Gruppen ist eine vorherige Anmeldung notwendig um ein qualifiziertes Training zu ermöglichen. Ein Einstieg ist jedoch jederzeit möglich soweit Kapazitäten vorhanden sind. Der Eintritt erfolgt idR mit einer 10er-Karte, die vorher oder direkt vor Ort erworben werden kann. Bei AQUASport e.V. sind die mit dem Gütesiegel gekennzeichneten Kurse beim DOSB zertifiziert. Dadurch ist gemäß §20 SGB V eine Erstattung durch die Krankenkassen möglich. In unseren Rehasport-Gruppen akzeptieren wir ärztliche Verordnungen in der Kategorie REHASPORT-Bereiche Orthopädie und Krebserkrankungen / Onkologie. Bitte sprechen Sie uns hierzu an.

Alle Angebote in
Kooperation mit



Schwimmschule und Bewegungszentrum

SIRATA

Marion Höll - 21502 Geesthacht
Tel. 04152/13615-66, Fax -69,
info@sirata.de, www.sirata.de