

KINDER:

gültig ab Mai 2018



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

- Donnerstags Babys 1 und 2 15.30 Uhr Helios-Klinik
- Samstags Babys 1 und 2 09.00 Uhr Helios-Klinik

Kleinkinderschwimmen für Kinder von 1 – 3 Jahren mit Eltern

- Donnerstags Kleinkinder 1 bis 3 15.30 Uhr Helios-Klinik
- 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

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 16.15 Uhr Reinbek
- Montags Stufe 2 15.30 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 16.15 Uhr Helios Geesthacht
- Donnerstags Stufe 2 17.00 Uhr Helios Geesthacht
- Freitags Stufe 1 16.15 Uhr Helios Geesthacht
- Freitags Stufe 1 + 2 17.45 Uhr Helios Geesthacht
- Samstags Stufe 1 + 2 10.45 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** 15.15 Uhr Reinbek
- 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



Schwimmschule und Bewegungszentrum

SIRATA

Marion Höll - 21502 Geesthacht

Tel. 04152/13615-66, Fax -69,

info@sirata.de, www.sirata.de

Seepferdchen-Schwimmkurse für Kinder ab 4 Jahren:

in Reinbek:

Montags ab August 2018

15.00 Uhr

Montags ab November 2018

15.00 Uhr

Die nächsten Kurse in der Helios-Klinik in Geesthacht:

Sommerferien – Intensiv-Kurse

Intensivkurse (4x/Woche über 3 Wochen):

1 Di. 15.30 + Do. 17.00 + Fr. 15.30 + Sa. 9.30

2 Di. 17.00 + Do. 17.45 + Fr. 16.15 + Sa. 13.15

3 Di. 17.00 + Do. 17.00 + Fr. 16.15 + Sa. 10.45

4 Di. 15.30 + Do. 17.45 + Fr. 15.30 + Sa. 13.15

Die Kurse im Sommer und Herbst in der Helios-Klinik in Geesthacht:

Dienstag ab August 2018

15.30 Uhr

Dienstag ab August 2018

17.00 Uhr

Donnerstag ab August 2018

15.30 Uhr

Donnerstag ab August 2018

17.00 Uhr

Freitag ab August 2108

16.15 Uhr

Freitag ab August 2018

17.00 Uhr

Samstag ab August 2018

9.30 Uhr

Samstag ab August 2018

10.45 Uhr

Samstag ab August 2108

13.15 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. Bitte erfragen Sie vor einer Teilnahme, ob genügend freie Kapazitäten vorhanden sind.

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

Samstags ab August 2018

11.45 Uhr



Wir sind ausgezeichnet worden :
Seit 2014 sind wir zertifiziert.

SIRATA

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

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 POWER Cardio+Fit“ + „Rücken+Fit“ P*

mal so richtig Gas geben und sich im Wasser auspowern

Dienstags	Power 60+	18.30 Uhr	●	Helios
Donnerstags	Basic	18.30 Uhr	●	Helios
Donnerstags	Power	19.15 Uhr	●	Helios
Freitags	Power	19.15 Uhr	●	Helios



AQUA FITNESS XXL - für große Größen P*

Freitags	Basic	18.30 Uhr	●	Helios
----------	-------	-----------	---	--------

AQUA Vital 60+ P*

Fitness im Wasser + Wassergymnastik für die „Junggebliebenen“

Dienstags	Power	11.00 Uhr	●	Helios
Donnerstags	Power	13.00 Uhr	●	Helios
Freitags	Basic	15.30 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.**

Eine vorherige Anmeldung ist hier unbedingt erforderlich !



Wassergymnastik

Montags	Plus	08.00 Uhr	●	Helios
Dienstags	Plus	08.00 Uhr	●	Helios
Dienstags	Plus	17.45 Uhr	●	Helios
Donnerstags	Plus	17.45 Uhr	●	Helios
Freitags	Plus	15.30 Uhr	●	Helios
Freitags	Basic	20.15 Uhr	●	Helios
Samstags	Basic	08.15 Uhr	●	Helios



Schwimmen

Donnerstags	Plus	20.15 Uhr	●	Helios
-------------	------	-----------	---	--------

Gymnastik an Land:

Freitags	Basic	09.00 Uhr	●	OberstadtTreff
----------	-------	-----------	---	----------------



**AQUA LIFE - Schwimmlernkurs für Erwachsene,
Technik-Training, Schwimmen bei SIRATA
Schwimmen unter Gleichgesinnten**

Donnerstags		20.15 Uhr	●	Helios
-------------	--	-----------	---	--------



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