

**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 9.30 Uhr Helios-Klinik
- Donnerstags mit Eltern ab 15.08.19 17.00 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 + 2 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
- Donnerstags Stufe 1 + 2 16.15 Uhr Helios Geesthacht
- Donnerstags Stufe 2 17.00 Uhr Helios Geesthacht
- Freitags Stufe 2 17.00 Uhr Helios Geesthacht
- Freitags Stufe 1 + 2 17.45 Uhr Helios Geesthacht
- Samstags Stufe 1 + 2 10.00 Uhr Helios Geesthacht
- Samstags Stufe 1 + 2 10.45 Uhr Helios Geesthacht
- Samstags Stufe 1 + 2 11.30 Uhr Helios Geesthacht
- Samstags Stufe 1 + 2 13.15 Uhr Helios Geesthacht

**Haiegruppen** * (Stufe 3 + 4) nur auf Einladung

- Montags **Piranhas** 15.30 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:

Freizeitbad Reinbek, Hermann-Körner-Str. 47, 21465 Reinbek

- Montags ab November 2019 15.30 Uhr

in Geesthacht:

Helios Klinik, Johannes-Ritter-Str. 100, 21502 Geesthacht

Kurse in den Sommerferien

Intensiv: (4x/Woche über 3 Wochen)

02.07. – 20.07.2019

- Nr. 1
Dienstags & Donnerstags 15.30 Uhr, Freitags 17.00 Uhr &
Samstags 10.45 Uhr
- Nr. 2
Dienstags & Donnerstags 17.00 Uhr, Freitags 17.45 Uhr &
Samstags 13.15 Uhr

Grundkurse nach den Sommerferien

- Dienstags ab 13. August 2019 15.30 Uhr
- Dienstags ab 20. August 2019 17.00 Uhr
- Donnerstags ab 22. August 2019 15.30 Uhr
- Freitags ab 16. August 2019 15.30 Uhr
- Samstags ab 17. August 2019 10.00 Uhr
- Samstags ab 17. August 2019 10.45 Uhr
- Samstags ab 24. August 2019 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.

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

- Samstag ab 24. August 2019 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

● Ausreichend freie Plätze

● nur noch wenige freie Plätze

● Plätze nur noch auf Warteliste

20.05.2019

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	02.04. – 18.06.19
Dienstags	Power	18.30 Uhr	●	Helios	11.06. – 03.09.19
Donnerstags	Power	19.00 Uhr	●	Helios	20.06. – 12.09.19
Freitags	Power	19.15 Uhr	●	Helios	21.06. – 13.09.19

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		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



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