

KINDER:

gültig ab März 2020



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 9.00 Uhr Vamed Geesthacht

Kleinkinderschwimmen für Kinder von 1 – 3 Jahren mit Eltern

● Samstags Kleinkinder 1 bis 3 9.00 Uhr Vamed Geesthacht

Schwimmkurs – Vorbereitung für Kinder ab 3 Jahren

● Montags mit Eltern 15.00 Uhr Freizeitbad Reinbek **NEU!**

● Samstags mit Eltern 9.30 Uhr Vamed Geesthacht

● Donnerstags mit Eltern 17.00 Uhr Vamed Geesthacht **NEU!**

VAMED
ehemals Helios Klinik
Johannes-Ritter-Str. 100
21502 Geesthacht

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

● Montags 16.15 Uhr Freizeitbad Reinbek

● Dienstags 16.15 Uhr Vamed Geesthacht

● Donnerstags 16.15 Uhr Vamed Geesthacht

● Freitags 17.45 Uhr Vamed Geesthacht

● Samstags 12.30 Uhr Vamed Geesthacht



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

● Montags Stufe 1 15.00 Uhr Freizeitbad Reinbek

● Montags Stufe 1 16.15 Uhr Freizeitbad Reinbek

● Montags Stufe 2 15.00 Uhr Freizeitbad Reinbek

● Montags Stufe 2 15.45 Uhr Freizeitbad Reinbek

● Dienstags Stufe 1 + 2 15.30 Uhr Vamed Geesthacht

● Dienstags Stufe 1 + 2 16.15 Uhr Vamed Geesthacht

● Dienstags Stufe 2 17.00 Uhr Vamed Geesthacht

● Donnerstags Stufe 1 + 2 15.30 Uhr Vamed Geesthacht

● Donnerstags Stufe 1 + 2 16.15 Uhr Vamed Geesthacht

● Freitags Stufe 1 + 2 17.45 Uhr Vamed Geesthacht

● Samstags Stufe 1 + 2 10.00 Uhr Vamed Geesthacht

● Samstags Stufe 1 + 2 10.45 Uhr Vamed Geesthacht

● Samstags Stufe 1 + 2 11.30 Uhr Vamed Geesthacht

● Samstags Stufe 1 + 2 13.15 Uhr Vamed Geesthacht



Haiegruppen * (Stufe 3 + 4) nur auf Einladung

● Montags **Piranhas** 15.00 Uhr Freizeitbad Reinbek

● Montags **Piranhas** 15.45 Uhr Freizeitbad Reinbek

● Dienstags 17.00 Uhr Vamed Geesthacht

● Freitags 17.00 Uhr Vamed Geesthacht

● Samstags 12.30 Uhr Vamed Geesthacht



VAMED
ehemals Helios Klinik
Johannes-Ritter-Str. 100
21502 Geesthacht

● Ausreichend freie Plätze

● nur noch wenige freie Plätze

● Plätze nur noch auf Warteliste



Seepferdchen-Schwimmkurse für Kinder ab 4 Jahren*

in Reinbek:

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

- Montags ab August 2020 15.30 Uhr
- Montags ab November 2020 15.30 Uhr

in Geesthacht:

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

- Samstags ab 09. Mai 2020 11.45 Uhr

Turbokurs im Frühling/Sommer 2020 3 x / Woche über 4 Wochen

- Donnerstags 15.30 Uhr + freitags 17.00 Uhr + samstags 10.45 Uhr
ab 28. Mai 2020

Intensivkurse in den Sommerferien 4 x / Woche über 3 Wochen

- Nr. 1
Di 15.30 Uhr + Do 15.30 Uhr + Fr 17.00 Uhr + Sa 10.45 Uhr ab 30. Juni 2020
- Nr. 2
Di 17.00 Uhr + Do 16.15 Uhr + Fr 17.45 Uhr + Sa 13.15 Uhr ab 30. Juni 2020
- Nr. 3
Di 15.30 Uhr + Do 15.30 Uhr + Fr 17.00 Uhr + Sa 10.45 Uhr ab 21. Juli 2020
- Nr. 4
Di 15.30 Uhr + Do 15.30 Uhr + Fr 17.00 Uhr + Sa 10.45 Uhr ab 21. Juli 2020

*Unsere Seepferdchen-Grund-Kurse sind **geschlossene Kurse**. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Die Starttermine sind hier voraussichtlich und nicht verbindlich.*

**Voraussetzung für die Teilnahme ab 4 Jahren ist der vorherige Besuch einer Schwimmkurs-Vorbereitung. Ansonsten ist eine Anmeldung frühestens mit 4 ½ Jahren möglich.*



Wir sind ausgezeichnet worden :
Seit 2014 sind wir zertifiziert.

SIRATA

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



AQUASPORT e.v.

Geesthacht

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

*Ihr Partner für den
Gesundheits- und Präventionssport*

ERWACHSENE:

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	21.01. – 24.03.2020
Dienstags	Power	18.30 Uhr	●	Vamed	21.01. – 24.03.2020
Donnerstags	Power	19.00 Uhr	●	Vamed	27.02. – 30.04.2020
Freitags	Power	19.15 Uhr	●	Vamed	14.02. – 24.04.2020

VAMED
ehemals Helios Klinik
Johannes-Ritter-Str. 100
21502 Geesthacht

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

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	●	Vamed
Donnerstags	Plus		13.00 Uhr	●	Vamed
Donnerstags	Basic		17.30 Uhr	●	Vamed
Freitags	Basic		15.15 Uhr	●	Vamed
Freitags	Basic	ab Januar 2020	18.40 Uhr	●	Vamed
Samstags	Basic		08.30 Uhr	●	Vamed



VAMED
ehemals Helios Klinik
Johannes-Ritter-Str. 100
21502 Geesthacht

Schwimmen für Erwachsene

Freitags ab Januar 2020 20.15 Uhr ● Vamed **NEU!**



REHA-Kids:

Wassergymnastik

Donnerstags Basic 17.00 Uhr ● Vamed

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