

**KINDER:**

**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

<span style="color: red;">●</span> Montags	16.15 Uhr	Freizeitbad Reinbek
<span style="color: orange;">●</span> Dienstags	16.15 Uhr	Vamed Geesthacht
<span style="color: orange;">●</span> Donnerstags	16.15 Uhr	Vamed Geesthacht
<span style="color: orange;">●</span> Freitags	17.45 Uhr	Vamed Geesthacht
<span style="color: orange;">●</span> Samstags	12.30 Uhr	Vamed Geesthacht



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

<span style="color: red;">●</span> Montags	Stufe 1	15.00 Uhr	Freizeitbad Reinbek
<span style="color: red;">●</span> Montags	Stufe 1	16.15 Uhr	Freizeitbad Reinbek
<span style="color: red;">●</span> Montags	Stufe 2	15.00 Uhr	Freizeitbad Reinbek
<span style="color: red;">●</span> Montags	Stufe 2	15.45 Uhr	Freizeitbad Reinbek
<span style="color: orange;">●</span> Dienstags	Stufe 1 + 2	15.30 Uhr	Vamed Geesthacht
<span style="color: orange;">●</span> Dienstags	Stufe 1 + 2	16.15 Uhr	Vamed Geesthacht
<span style="color: red;">●</span> Dienstags	Stufe 2	17.00 Uhr	Vamed Geesthacht
<span style="color: orange;">●</span> Donnerstags	Stufe 1 + 2	15.30 Uhr	Vamed Geesthacht
<span style="color: orange;">●</span> Donnerstags	Stufe 1 + 2	16.15 Uhr	Vamed Geesthacht
<span style="color: orange;">●</span> Freitags	Stufe 1 + 2	17.45 Uhr	Vamed Geesthacht
<span style="color: orange;">●</span> Samstags	Stufe 1 + 2	10.00 Uhr	Vamed Geesthacht
<span style="color: orange;">●</span> Samstags	Stufe 1 + 2	10.45 Uhr	Vamed Geesthacht
<span style="color: orange;">●</span> Samstags	Stufe 1 + 2	11.30 Uhr	Vamed Geesthacht
<span style="color: orange;">●</span> Samstags	Stufe 1 + 2	13.15 Uhr	Vamed Geesthacht



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

<span style="color: orange;">●</span> Montags	<b>Piranhas</b>	15.00 Uhr	Freizeitbad Reinbek
<span style="color: red;">●</span> Montags	<b>Piranhas</b>	15.45 Uhr	Freizeitbad Reinbek
<span style="color: green;">●</span> Dienstags		17.00 Uhr	Vamed Geesthacht
<span style="color: orange;">●</span> Freitags		17.00 Uhr	Vamed Geesthacht
<span style="color: green;">●</span> 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



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 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
- Nr. 2 Di 17.00 Uhr + Do 16.15 Uhr + Fr 17.45 Uhr + Sa 13.15 Uhr
- Nr. 3 Di 15.30 Uhr + Do 15.30 Uhr + Fr 17.00 Uhr + Sa 10.45 Uhr
- Nr. 4 Di 15.30 Uhr + Do 15.30 Uhr + Fr 17.00 Uhr + Sa 10.45 Uhr

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

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

ab 30. Juni 2020

ab 30. Juni 2020

ab 21. Juli 2020

ab 21. Juli 2020



**Wir sind ausgezeichnet worden :**  
**Seit 2014 sind wir zertifiziert.**

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



## 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
Dienstags	Power	18.30 Uhr
Donnerstags	Power	19.00 Uhr
Freitags	Power	19.15 Uhr

● Reinbek	<b>21.01. – 24.03.2020</b>
● Vamed	<b>21.01. – 24.03.2020</b>
● Vamed	<b>27.02. – 30.04.2020</b>
● Vamed	<b>14.02. – 24.04.2020</b>

**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	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