

UNSER Gruppenangebot
„auf dem Trockenen“ - TERRA :
ab 01.02.2013



Schwimmschule und Bewegungszentrum

SIRATA

Marion Höll - 21502 Geesthacht

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



Für Kinder

Babys aktiv in Bewegung in der Wärderstraße 8

Ab 3 Monate

Freitags

10.30 – 11.30 Uhr



Pampers Aktiv in der Wärderstraße 8

1 – 3 Jahre

Freitags

14.00 – 15.00 Uhr

(Bitte Startertermin erfragen)



POWERKIDS in der Sporthalle Silberbergschule

Stufe 2 6 - 9 Jahre

Mittwochs

14.00 – 15.00 Uhr

Parallel zur Nachmittagsbetreuung in der Silberbergschule,

Abholung in der Schule möglich!

Stufe 1 3 - 5 Jahre

Mittwochs

15.00 – 16.00 Uhr



English in MOTION in der Wärderstraße 8 (Anmeldung erforderlich)

5 – 8 Jahre

Freitags

15.30 – 16.30 Uhr



Für Erwachsene

CardioFit „MamBa“ für junge Mütter und die Babys sind dabei
in der Wärderstraße 8

Mittwochs

10.15 – 11.15 Uhr



Herz- und Kreislauftraining „CardioFit“ - Fatburning
in der Wärderstraße 8

Mittwochs

09.00 – 10.00 Uhr

Start: 20.02.2013



„RückenAktiv“ – Rückentraining mit Cardioelementen und viel Spaß
in der Wärderstraße 8

Freitags

09.15 – 10.15 Uhr

(Bitte Startertermin erfragen)

Alle Fitness-Kurse sind über unserem Kooperationspartner AQUASport e.V. beim DOSB zertifiziert und zur Erstattung durch die Krankenkassen freigegeben !!!!!!

Alle Gruppen sind offene Gruppen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich soweit Kapazitäten vorhanden sind.
Der Eintritt erfolgt mit einer Punkte-Karte, die vorher oder direkt vor Ort erworben werden kann.

Bitte erfragen Sie telefonisch unter 04152/1361566 oder 1568 die Kursstarttermine und ob noch freie Kapazitäten vorhanden sind.

Die PowerKids

POWER Kids - gezielt fördern – bewusst fordern ! In der Sporthalle !

In diesen altersgerechten Gruppen trainieren wir die Kinder ganzheitlich und umfassend. Wir vermitteln dabei alles Wichtige zu einem guten sportlichen Training und dabei natürlich mit ganz viel Spaß an der Bewegung. Wir trainieren die Fein- und Grobmotorik und toben uns in der Gruppe spielerisch aus. Balance für das Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer, Sensibilisierung, Körperwahrnehmung, Rhythmus-Training, gezielte Sinnesentwicklung und Spaß am Sport stehen hier im Vordergrund. Wir spielen viele altersgerechte Spiele und entwickeln die sozialen Kompetenzen der Kinder weiter. Entspannung und Ideen für die seelische Ausgeglichenheit runden das Angebot bei den Power Kids ab.



Nun immer Mittwochs in der Turnhalle der Silberbergsschule

Gruppe 1 für Kinder von 6 – 9 Jahren
Mittwochs von 14.00 – 15.00 Uhr
parallel zur Nachmittagsbetreuung in der Silberbergsschule

Gruppe 2 für Kinder von 3 – 5 Jahren
Mittwochs von 15.00 – 16.00 Uhr

Schwimmschule + Bewegungszentrum

Geesthacht 04152/136 - 1566

www.sirata.de - info@sirata.de

SIRATA