
















### Neues Gesundheits- und Fitnesskonzept des Maximare

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30-10:30 Uhr							Aquakombination 
10:30-11:30 Uhr							Aquajumping
11:30-12:00 Uhr							
12:00-13:00 Uhr							Maxi-Triathlon
13:00-14:00 Uhr							
14:00-14:30 Uhr	Folgeschwimmkurs Kinder	Wassergewöhnung		Wassergewöhnung		Aquafitness Special I 	
14:30-15:00 Uhr							
15:00-15:30 Uhr	 Wasserkids	Anfängerschwimmkurs Kinder		Folgeschwimmkurs Kinder		Maxi-Cycling Power	Wasserkids 
15:30-16:00 Uhr							Aquajogging 
16:00-16:30 Uhr	Schwimmkurs Kinder Kompakt / Anfängerschwimmkurs Kinder	Schwimmkurs Kinder Kompakt / Anfängerschwimmkurs Kinder	Schwimmkurs Kinder Kompakt / Anfängerschwimmkurs Kinder	Schwimmkurs Kinder Kompakt / Anfängerschwimmkurs Kinder	Schwimmkurs Kinder Kompakt / Anfängerschwimmkurs Kinder	Schwimmkurs Kinder Kompakt / Wasserkids 	Maxi-Triathlon
16:30-17:00 Uhr							
17:00-17:30 Uhr	Stil- und Ausdauer-schwimmen Erwachsene	Anfängerschwimmkurs Kinder / Anfängerschwimmkurs Erwachsene		Aquajogging 			
17:30-18:00 Uhr							
18:00-18:30 Uhr		Aquajumping		Aqua-kombination 			
18:30-19:00 Uhr				Aquapower			
19:00-19:30 Uhr		Maxi-Cycling-Fitness				Aqua-kombination 	
19:30-20:00 Uhr				Maxi-Cycling Power			
20:00-20:30 Uhr		Maxi-Cycling Power				Aquafitness Special III 	
20:30-21:00 Uhr							
21:00-21:30 Uhr							



= Präventionskurse der Malteser e.V.



Angebote	Kurs-Nr.	Kurszeit	Gebühr	Termine
Wasserkids 	PK-WK-01	Mo 15.00-15.45 Uhr	8x45 min 65 Euro	30.08.10 - 18.10.10
	PK-WK-04			25.10.10 - 20.12.10 (nicht am 01.11.10)
	PK-WK-02	Fr 16.00-16.45 Uhr		03.09.10 - 22.10.10
	PK-WK-05			29.10.10 - 17.12.10
	PK-WK-03 (Fit for Family)	Sa 15.00-15.45 Uhr		28.08.10 - 16.10.10
	PK-WK-06 (Fit for Family)			23.10.10 - 18.12.10 (nicht am 30.10.10)
Aqua jogging 	PE-JO-01	Mi 17:00-17.45 Uhr	8x45 min 95 Euro	01.09.10 - 20.10.10
	PE-JO-03			27.10.10 - 15.12.10
	PE-JO-02 (Fit for Family)	Sa 15.00-15.45 Uhr		28.08.10 - 16.10.10
	PE-JO-04 (Fit for Family)			23.10.10 - 18.12.10 (nicht am 30.10.10)
Aqua fitness Special I 	PE-FI-01	Fr 14.00-14.45 Uhr	8x45 min 95 Euro	03.09.10 - 22.10.10
	PE-FI-02			29.10.10 - 17.12.10
Aqua fitness Special III 	PE-FIII-01	Fr 20.30-21.15 Uhr	8x45 min 95 Euro	03.09.10 - 22.10.10
	PE-FIII-02			29.10.10 - 17.12.10
Maxi-Cycling Fitness	FE-CF-01	Di 19.00-19.45 Uhr	8x45 min 75 Euro	31.08.10 - 19.10.10
	FE-CF-02			26.10.10 - 14.12.10
Maxi-Cycling Power	FE-CP-01	Di 20.00-20.45 Uhr	8x45 min 75 Euro	31.08.10 - 19.10.10
	FE-CP-04			26.10.10 - 14.12.10
	FE-CP-02	Do 20.00-20.45 Uhr		02.09.10 - 21.10.10
	FE-CP-05			28.10.10 - 16.12.10
	FE-CP-03	Fr 15.00-15.45 Uhr		03.09.10 - 22.10.10
	FE-CP-06			29.10.10 - 17.12.10
Aqua jumping	FE-JU-01	Di 18.00-18.45 Uhr	8x45 min 75 Euro	31.08.10 - 19.10.10
	FE-JU-03			26.10.10 - 14.12.10
	FE-JU-02	So 10.30-11.15 Uhr		22.08.10 - 17.10.10 (nicht am 03.10.10)
	FE-JU-04			24.10.10 - 19.12.10 (nicht am 31.10.10)
Aquakombination 	FE-KO-01	Do 18.00-18.45 Uhr	8x45 min 95 Euro	02.09.10 - 21.10.10
	FE-KO-04			28.10.10 - 16.12.10
	FE-KO-02	Fr 19.30-20.15 Uhr		03.09.10 - 22.10.10
	FE-KO-05			29.10.10 - 17.12.10
	FE-KO-03	So 09.30-10.15 Uhr		22.08.10 - 17.10.10 (nicht am 03.10.10)
	FE-KO-06			24.10.10 - 19.12.10 (nicht am 31.10.10)

Angebote	Kurs-Nr.	Kurszeit	Gebühr	Termine
Aquapower	FE-AP-01	Do 19.00-19.45 Uhr	8x45 min 75 Euro	02.09.10 - 21.10.10
	FE-AP-02			28.10.10 - 16.12.10
Maxi Triathlon	FE-AT-01	Sa 16.00-17.30 Uhr	8x90 min 75 Euro	28.08.10 - 16.10.10
	FE-AT-03			23.10.10 - 18.12.10 (nicht am 30.10.10)
	FE-AT-02	So 11.30-13.00 Uhr		22.08.10 - 17.10.10 (nicht am 03.10.10)
	FE-AT-04			24.10.10 - 19.12.10 (nicht am 31.10.10)
Wassergewöhnung	SK-WG-01	Di und Do 14.00-14.30 Uhr	8x30 min 50 Euro	31.08.10 - 23.09.10
	SK-WG-02			28.09.10 - 04.11.10 (nicht in den Herbstferien (nicht am 01.11.10))
	SK-WG-03			09.11.10 - 02.12.10
Schwimmkurs Kinder Kompakt (Montag bis Freitag) Herbstferien	SK-KO-02	10.30-11.15 Uhr	10x45 min 80 Euro	11.10.10 - 22.10.10
	SK-KO-03	16.00-16.45 Uhr		11.10.10 - 22.10.10
	SK-KO-04	16.00-16.45 Uhr		22.11.10 - 03.12.10
Anfängerschwimm- kurs Kinder	SK-NO-01	Mo und Mi 16.00-16.45 Uhr	10x45 min 80 Euro	30.08.10 - 29.09.10
	SK-NO-05			04.10.10 - 22.11.10 (nicht am 01.11.10)
	SK-NO-02	Di und Do 15.00-15.45 Uhr		31.08.10 - 30.09.10
	SK-NO-06			05.10.10 - 18.11.10
	SK-NO-09	Di und Do 16.00-16.45 Uhr		23.11.10 - 23.12.10
	SK-NO-03			31.08.10 - 30.09.10
	SK-NO-07			05.10.10 - 18.11.10
	SK-NO-010	Di und Do 17.00-17.45 Uhr		23.11.10 - 23.12.10
	SK-NO-04			31.08.10 - 30.09.10
	SK-NO-08			05.10.10 - 18.11.10
	SK-NO-011			23.11.10 - 23.12.10
Folgeschwimmkurs Kinder	Keine Anmeldung erforderlich	Mo 14.00-14.45 Uhr Mi 15.00-15.45 Uhr	10er Karte 50 Euro	dauerhaftes Angebot
Anfängerschwimm- kurs Erwachsene	SE-NO-01	Di und Do	10x45 min 110 Euro	31.08.10 - 30.09.10
	SE-NO-02	17.00-17.45 Uhr		05.10.10 - 18.11.10 (nicht in den Herbstferien)
Stil- und Ausdauer- schwimmen	SE-SA-01	Mo 17.00-17.45 Uhr	8x45 min 75 Euro	30.08.10 - 18.10.10
	SE-SA-02			25.10.10 - 20.12.10 (nicht am 01.11.10)



= Präventionskurse der Malteser e.V.