

# AQUA FITNESS MARATHON

**Brunsbüttel**  
**13./14.10.2018**



# Das Programm

## Samstag

ab 7.30	<b>Check-in</b>
	<b>Opening, Welcome and Warm-up</b>
<b>Pool 1</b> <b>Functional Area, flach</b>	
08.00 - 08.45	<b>Aqua Mobility Drills</b> Verbessere deine aktive Beweglichkeit  Geräte: Keine  101 Michael E. Becker flach
09.00 - 09.45	<b>Aqua Function Combat</b> Boxtraining, Box Choreo, Box Interval  Geräte: Boxgloves, Beinschwimmer  102 Karin Becker flach/tief
10.00 - 10.45	<b>Swing it out - AquaDry</b> Stretch & Relax: Schwingende Übungen mit dem eigenen Handtuch (am besten Mikrofaser)  Geräte: Handtuch  103 Reinhard Schreiber flach/tief
11.00 - 11.45	<b>Military Fitness</b> Vom schnellen Laufen zum Stopp in der Squat-Position, Burpees: Vom vertikalen Springen in die horizontale Liegeposition u.v.m. Geräte: Medizinball, Nudel  104 Karin Becker flach
12.00 - 12.45	<b>Mittagspause</b>
12.45 - 13.45	<b>Einfach Schwimmen</b> Individuell abgestimmtes Kraultechnik Training. Videoanalysen zur Technik- und Schwimmstilverbesserung. Ziel ist es, sich in jeder Situation sicher im Wasser bewegen zu können.  105 Reinhard Schreiber tief
12.45 - 13.45	<b>Team Workouts meets Best of Noodle Workouts</b> Ob gestreckt oder geknotet, mit oder ohne Verbinder, lasst euch überraschen.  Geräte: Aqua Nudeln  106 Karin Becker flach
14.00 - 14.45	<b>Aqua Bootcamp – Feel the Limit</b> Physische und mentale Grenzerfahrungen  Geräte: Premium-Tube, Schwimmbrett  107 Michael E. Becker flach/tief
15.00 - 15.45	<b>Einfach Schwimmen</b> Individuell abgestimmtes Kraultechnik-Training. Videoanalysen zur Technik- und Schwimmstilverbesserung. Ziel ist es, sich in jeder Situation sicher im Wasser bewegen zu können  108 Reinhard Schreiber Theorie
ab 19.00	Unser Vorschlag: <b>Gemeinsames Abendessen</b> im wunderschönen Brunsbüttel. Dein erster Drink geht auf uns.

## Sonntag

ab 8.30	<b>Check-in</b>
	<b>Opening, Welcome and Warm-up</b>
<b>Pool 2</b> <b>Training Area, flach</b>	
Anzeige <b>Alles, was dein Trainer-Herz begehrt</b> DEHAG ACADEMYs gesamtes Schulungsprogramm findest du auf <a href="http://www.dehag.de">www.dehag.de</a> . Jetzt vorbeischaun!	
09.00 - 09.45	<b>BEnamic meets Aqua Bodyflex</b> 100+ Übungen  Gerät: BEnamic, Bodyflex  201 Michael E. Becker flach
10.00 - 10.45	<b>Hanteltraining pur !</b> Aqua-Hantel bringen eine neue Dimension in jeden Workout!  Gerät: Aqua Hanteln  202 Reinhard Schreiber flach
11.00 - 11.45	<b>Aqua Jam Session</b> Musik von Aquarobic klassisch bis modern und Moves von Aerobic Basics über Latin, Salsa bis Hip Hop  Gerät: -  203 Karin Becker flach
12.00 - 12.45	<b>Mittagspause</b>
13.00 - 13.45	<b>Figurkiller Übersäuerung</b> So entsäuerst du deinen Körper...! Wege zu mehr Fitness, Gesundheit und wohlthuender Körperpflege durch den 3-Sprung der Entschlackung nach P. Jentschura.  204 Michael E. Becker Theorie
13.45 - 14.45	<b>Ran an den Ball</b> Rollen, werfen, drücken, schieben, ziehen u.v.m.  Gerät: diverse Bälle  205 Reinhard Schreiber flach/tief
15.00 - 15.45	<b>Aqua Kick Boxing</b> New Generation Choreography: Neue Power-Kicks, Punches u.v.m.  Geräte: Box Gloves  206 Karin Becker flach
16.00 - 16.45	<b>Medizinisches Aquatraining Rücken-fit</b> Dosiertes Training bei chronisch-degenerativen Rücken- und Gelenkerkrankungen Geräte/ Hilfsmittel: Rubberbands, Stäbe  207 Michael E. Becker flach

## Deine Dozenten



Michael E. Becker



Karin Becker



Reinhard Schreiber

# Anmeldung Aqua Fitness Marathon

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

- Samstag, 13. Okt. 2018 & Sonntag, 14. Okt. 2018  
 Samstag, 13. Okt. 2018  
 Sonntag, 14. Okt. 2018

## Abweichende Rechnungsanschrift

Name, Vorname

Firma/Name, Vorname

Straße u. Hausnummer

Straße u. Hausnummer

PLZ/Ort

PLZ/Ort

Telefon

## Angaben zum Kontoinhaber

E-Mail

Firma/Name, Vorname

Geburtsdatum

IBAN

BIC

### **Anmeldebestätigung**

Wir bestätigen mindestens drei Praxiskurse/Tag und alle Theoriewünsche.

Solltest du einen Praxiskurs nicht bestätigt erhalten, kommst du automatisch auf die Warteliste.

Anerkennung zur Lizenzverlängerung (LVEs)  
Continuing Education Credits (CECs)

### **Gebühren**

Frühbucher Tarif: Du erhältst 10 % Rabatt bei Anmeldung UND Bezahlung mindestens 2 Monate vor der Veranstaltung.

Normaltarif: 1 Tag - 129,00 EUR inkl. MwSt.  
2 Tage - 229,00 EUR inkl. MwSt.

Inkl. Verpflegung: Kaffee, Tee, Wasser, Säfte, Obst & Snacks

### Gruppenrabatt 5+1

Ab 5 Teilnehmern ist die 6. Person frei (1 Rechnung!)  
Der Frühbuchertarif ist zusätzlich möglich.

### **Zahlungshinweis**

Nach Eingang der Anmeldung erhältst du eine Rechnung. Diese ist per Überweisung oder Bankeinzug vor Beginn der Veranstaltung zu begleichen.

Ich interessiere mich für die folgenden Kurse  
(bitte die gewünschten Kurse **ankreuzen**):

### **Samstag**

08.00 - 08.45	<input type="checkbox"/>	101
09.00 - 09.45	<input type="checkbox"/>	102
10.00 - 10.45	<input type="checkbox"/>	103
11.00 - 11.45	<input type="checkbox"/>	104
12.45 - 13.45	<input type="checkbox"/>	105
14.00 - 14.45	<input type="checkbox"/>	107
15.00 - 15.45	<input type="checkbox"/>	108
	<input type="checkbox"/>	106

### **Sonntag**

09.00 - 09.45	<input type="checkbox"/>	201
10.00 - 10.45	<input type="checkbox"/>	202
11.00 - 11.45	<input type="checkbox"/>	203
13.00 - 13.45	<input type="checkbox"/>	204
13.45 - 14.45	<input type="checkbox"/>	205
15.00 - 15.45	<input type="checkbox"/>	206
16.00 - 16.45	<input type="checkbox"/>	207

## **SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige die DEHAG ACADEMY, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DEHAG ACADEMY auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basislastschrift wird mich der oben genannte Zahlungsempfänger über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen.

Gläubiger-Ident.-Nr.: DE62ZZZ00000121364

Ort/Datum

Unterschrift