

Aqua-Fitness Marathon-Weekend

Heiße Trends & starke Klassiker für 2023

12./13.05.2023 in Klobenstein, Südtirol

		Samstag 12.05.2023		Sonntag 13.05.2023	
		Check-in: ab 8.00 Uhr Welcome und Warm-up um 8.45 Uhr			
9.00 9.45	Rückentraining: Bodyflex Workout-Mix Spielerisch leichtes, aber sehr wirkungsvolles Stabilisationstraining für einen stabilen Rumpf und eine entspannte Schulter und Nacken. Geräte: Bodyflex junior + classic + athletic			Aqua Happy Drums Workout Feel it, listen it, do it. Spaßbetontes Training für alle Altersstufen Geräte: DEHAG Happy Drum Sticks, leicht und schwer	
	101 Michael E. Becker Praxis/Land	201	Karin Becker		
10.00 10.45	Boxing meets Dance Kombiniere das klassische Boxtraining mit Tanz.			Aqua Combat Das Power Boxing Workout Energie, Power and Fun mit den Box Gloves	
	102 Karin Becker	202	Michael E. Becker		
11.15 12.00	HI-LO Bata Intervall Intensive Cardio Übungen im Wechsel mit sanften funktionellen Moves. Als erstes bringen wir den Puls hoch, anschließend führen wir ruhige, kräftigende Übungen aus			Move it & Make it! Klassisches Training mit der Poolnudel und dem RiderBand, auch in Kombination Geräte: Poolnudel, RiderBand	
	103 Karin Becker	203	Karin Becker		
12.15 13.00	Aqua Cruising: Hot Iron Ein Lied Arme und 1 Lied Beine im permanenten Wechsel			Aqua Nudel – Senioren Workout Neue Ideen mit der Nudel in Verbindung mit dem Wet-shaper: So bastelst du deinen Aqua-Schnuller u.v.m. Geräte: Nudel, Wetshaper	
	104 Michael E. Becker	204	Michael E. Becker		
13.00 14.00	Mittagspause incl. Stöbern am Messestand, Erfahrungsaustausch & Networking mit den Kollegen				
14.00 14.45	Before you go, I go 4 Blöcke und 3 Runden. Wie viele Runden schaffst du in 6 Min? Dein Partner muss fertig sein, damit zu starten kannst!			Feel your Muscles! Powertraining mit dem Rubberband und dem textilelastischen Riderband mit 2x 5 Griffaschen	
	105 Karin Becker	205	Michael E. Becker		
15.00 15.45	The Power of Beautiful Flowers Du glaubst nicht, was eine Nudel so alles kann. Gerät: Pool Nudel			Dantao: Körper im Flow Ein nach innen gerichtetes, intensives Body & Mind Training aus verschiedenen Elementen der funktionellen Aqua Gymnastik	
	106 Michael E. Becker	206	Karin Becker		
16.00 16.45	Let's Dance! Ob Country, Hip Hop, House! Hauptsache es wird getanzt			Training am Beckenrand Mobilisation, Stretches, Kraft und Kombis, Übungsverbindungen	
	107 Karin Becker	207	Michael E. Becker		

Themenänderungen vorbehalten. Alle Themen finden im stehetiefen Flachwasser statt.

Wichtig für deine Anmeldung

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer kann pro Tag an garantiert mindestens 4 Praxiskursen aktiv teilnehmen. An allen anderen passiv und natürlich auch an allen Theoriethemata. Deshalb: Bitte in deiner Anmeldung die gewünschten Praxis Kursnummern incl. Alternativen angeben.

Dein Marathon-Weekend Bonus-Paket

gültig für alle Anmeldungen 1 Tag oder beide Tage:

1. **Sonderkonditionen** bei Anmeldung für beide Tage: Du sparst € 79,-!
2. **Rudelrabatt** bei Gruppenanmeldung
3. **All inclusive:** Pausensnacks, Obst, Wasser, Kaffee, Tee
4. **Get together Dinner** am 1. Abend zum allgemeinen vertiefenden Kennenlernen und feuchtfröhlichem Austausch.
5. Zu jeder Anmeldung bzw. Rechnung gibt es **gratis 1 Online Aqua Fitness Workshop** deiner Wahl im Wert von € 24,90! Wähle aus derzeit 21 Workshops. Nutzungsdauer: 3 Monate
6. **Exklusive Messepreise** aus dem Onlineshop von DEHAG FITNESSWELTEN u.a. 20 % Rabatt auf alle DEHAG Aqua Fit Buchprojekte.

Deine Investition

Anmeldung für 1 Tag: € 159,-

Anmeldung für beide Tage: € 239,-

Rudelrabatt: Die 5+1 Gruppenanmeldung (1 Rechnung): Die 6. Person ist gratis!

Lizenzverlängerung: Einmalig € 12,- für alle aktuell gültigen DEHAG ACADEMY Lizenzen!

Jetzt anmelden: www.dehag.de

Fremdlizenzen: Wir akzeptieren auch Fremdlizenzen. Durch deine Teilnahme an dieser Veranstaltung kannst du deine Fremdlizenz auf eine DEHAG ACADEMY Lizenz umschreiben lassen. Stelle hierzu einfach einen formlosen Antrag an: academy@dehag.de

Diese Veranstaltung findet statt mit freundlicher Unterstützung von:
TOGU und DEHAG FITNESSWELTEN:



DEHAG®
learn to move