Aqua Fitness Marathon Weekend

16 Heiße Trends & starke Klassiker!

Motto: Aqua Power meets Summer Feelings

4.+5. Mai 2024 Arobella, Bad Arolsen, Hessen

	Samstag 4.5.2024			Sonntag 5.5.2024		
	Check-in jeweils ab 8.00 Uhr | Welcome und Warm-up um 8.30 Uhr					
8.45 9.15	**AquaRobic + Stick & happy Drums** Klassisches Aquarobic mit dem Gymnastikstab und den DEHAG Happy Drum Sticks			**Let`s have Fun: Einzeln, Partner, Gruppe** Wir trainieren am Beckenrand und in der Beckenmitte im Wechsel. Passend zur Musik Geräte: Riderband, Premiumtube, Bodyflex		
	101	Karin Becker	tief	201	Karin & Michael E. Becker	flach
9.30 - 10.00	**Aqua Power Box Workout** Jabs, Punches, Hooks, Uppercuts, Kicks und mehr für spaßbetontes, reaktionsschnelles Brain & Body Training, sehr beliebt zum Stressabbau Geräte: Power Box Gloves			**Aqua Zumba ®** In der Kombination aus lateinamerikanischen Rhythmen und Fitnessübungen aus dem Bereich der modernen Aqua Fitness sorgt Aqua Zumba ® für ein komplettes Workout, das jeden Teilnehmer trainiert, entzückt und begeistert!		
	102	Rene Comtesse	flach	202	Kerstin Fleck	flach
10.15 10.45	**Aqua Double Nudel Workout** Intensives Training für Gleichgewicht, Rumpf, Arme und Beine Gerät: 2 Nudel			**Aqua Stepp** Einführung: Gerätekunde + Einsatzgebiete, Basic Moves, Workout und erste Choreografien Gerät: DEHAG Aqua Stepp		
	103	Michael E. Becker	tief/ flach	203	Kerstin Fleck	flach
11.00 11.30	**Aqua Functional Flow** Zuerst kommt die präzise Technik, dann der Bewegungsfluss: Kraftvoll, dynamisch, fließend.			**Aqua Running without Limits** Du startest ohne jegliches Equipment und steigerst dich von Bahn zu Bahn mit immer mehr Trainingsgeräten		
	104	Michael E. Becker	flach	204	Karin Becker	flach/tief
11.30 12.30	**Mittagspause** incl. Stöbern am Messestand und angenehme Gespräche & Networking mit den Kollegen + Kolleginnen					
12.30 13.30	**Die Reduktionsmethode** So bringe ich Bewegung und Musik perfekt zusammen. Zum Üben: Bitte in Trainingskleidung erscheinen			Mitmach Workshop **Fitte Füße** Unsere Füße sind ein Meisterwerk der Evolution. Dabei werden sie meistens unterschätzt		
	105	Michael E. Becker	Praxis an Land	205	Katja Fleck	Theorie
13.45 14.15	**Alles Aqua Balla Balla oder Was?** Vom Luftballon über den Gymnastikball bis zum Medizinball.			**Yoga & Tabata** So kombinierst du Yogaelemente (Ziel: Flexibilität + Mobilität) mit Tabata Cardio Intervalltraining		
	106	Michael E. Becker	tief/ flach	206	Katja Fleck	flach
14.30 15.15	**Aqua Dance, Dance, Dance…** Getanzt wird immer: Mit Bewegungslust zu einem besseren Lebensgefühl. Leicht nachvollziehbare Choreos für Jung und Alt			**Aqua Power Boxing** Jabs, Punches, Hooks, Uppercuts, Kicks und mehr für spaßbetontes, reaktionsschnelles Brain & Body Training, sehr beliebt zum Stressabbau		
	107	Karin Becker	flach	207	Karin Becker	tief + flach
15.30 16.00	**Aqua Hula Hoop Workout** Training mit dem Hula Hoop Reifen im Wasser Schwingen, Ziehen, Drücken u.v.m.			**Bewegungslust durch Aqua Choreos** Zielgruppe Fortgeschrittene und Profis: Power Training mit Beinschwimmer		
	108	Karin Becker	flach	208	Kerstin Fleck	flach

Powered by: TOGU & ESSENUOTO & TMX TRIGGER & DEHAG FITNESSWELTEN

Gute Heimfahrt und erfolgreiche Umsetzung mit viel Splish Splash Spaß in deinen Kursen…!

Programmänderungen vorbehalten!

© DEHAG ACADEMY
Inh. Michael E. Becker
Vom-Stein-Str. 11
50126 Bergheim
academy@dehag.de
www.dehag.de
fon 02271-4697887
fax 02271-4697889

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 Theoriethemen. 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 € 59,-!
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: Deinen 1. Drink übernimmt die DEHAG ACADEMY!
5. Zu jeder Anmeldung gibt es **gratis 1 Online Aqua Fitness Workshop** deiner Wahl im Wert von € 24,90! Wähle aus derzeit 22 Workshops. Das Log-in ist gültig für 3 Monate. Einzulösen bis 1 Woche nach dem Event.
6. **Exklusive Messepreise** aus dem Onlineshop von DEHAG FITNESSWELTEN.

Deine Investition

Anmeldung für 1 Tag: € 149,-
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, ESSENUOTO und **DEHAG FITNESSWELTEN**: