

Aqua Fitness Marathon Weekend

14 Heiße Trends & starke Klassiker!

Motto: Aqua Power trifft Motivation

am 12./13.10.2024 Chiemgau Therme, Bad Endorf

	Samstag 12.10.2024		Sonntag 13.10. 2024	
	Check-in ab 8.00 Uhr Welcome und Warm-up jeweils um 8.30 Uhr			
9.00 9.45	Medizinisches Aqua Fitness Training Medizinische Grundlagen und zentrale Prinzipien des Aquatrainings bei degenerativen Rücken- und Gelenkerkrankungen		Aqua Rotations Rotatorische Bewegungsmuster inspiriert insb. aus der Biomechanik und der Spiraldynamik	
	101	Michael E. Becker Theorie	201	Michael E. Becker flach
10.00 10.45	Endlich einfach los lassen können... Hemmende und blockierende Glaubenssätze erkennen und lösen bedeutet neues Selbstbewusstsein, Energie und Motivation aufzubauen		NEU: Hybride Workouts Verschiedene Aqua Fitness Module mit Kampfsportelementen kombinieren	
	102	Karin Becker Theorie	202	Karin Becker flach
11.15 12.00	Aqua Power Boxing Workout in der Beckenmitte und am Beckenrand Geräte: Power Boxing Handschuhe		Aqua Killer Core Die 25 besten Rumpfübungen für eine schmale straffe Taille, einen festen Bauch + starken Rücken	
	103	Karin Becker flach	203	Michael E. Becker flach
12.15 13.00	Soft & Tsunami Intervalle Intervalltraining von langen und leichten bis hin zu kurzen und explosiven Intervallen mit großem Wellengang		Dantao: Körper im Flow Ein nach innen gerichtetes, intensives Body & Mind Training aus verschiedenen Elementen der funktionellen Aqua Gymnastik	
	104	Michael E. Becker flach	204	Karin Becker flach
13.00 14.00	Mittagspause incl. Stöbern am Messestand und angenehme Gespräche & Networking mit den Kollegen + Kolleginnen			
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 du starten kannst! Geräte: Topangas, Premium Tubes, Hanteln		Feel your Muscles! Powertraining mit dem Rubberband, Riderband Aqua Gloves und Aqua Brasils	
	105	Karin Becker Praxis	205	Michael E. Becker Praxis
15.00 15.30	Aqua Fit: The Power of beautiful Flowers Du glaubst nicht, was eine Poolnudel so alles kann.		Aqua Hula Hoop Workout mit dem Hula Hoop Reifen Gerät: Hula Hoop Reifen	
	106	Michael E. Becker flach	206	Karin Becker flach
15.30 16.00	Let's Dance Ob Jung oder Alt, getanzt wird immer...		Training am Beckenrand Mobilisation, Stretches, Kraft und Kombis, Übungsverbindungen	
	107	Karin Becker flach	207	Michael E. Becker flach
	Powered by: TOGU & ESSENUOTO & FITNESSWELTEN		Für alle, die nur heute oder auch gestern dabei waren: Gute Heimfahrt und erfolgreiche Umsetzung mit viel Power, Bewegungslust und Splish Splash Spaß in deinen Kursen...!	

Programmänderungen vorbehalten!

Wichtig für deine Anmeldung

Planungshilfe: 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.

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!

Dein Marathon Weekend Convention Bonus Paket

gültig für alle Anmeldungen für 1 Tag oder für 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. Zu jeder Anmeldung/Rechnung 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.
5. **Exklusive Messepreise** aus dem Onlineshop von DEHAG FITNESSWELTEN.

Fremdlizenzen: Wir akzeptieren auch Fremdlizenzen. Durch deine 2-tägige Teilnahme kannst du deine Aqua Fitness Fremdlizenz auf die DEHAG ACADEMY B-Lizenz umschreiben lassen. Stelle hierzu einfach einen formlosen Antrag an: academy@dehag.de
Die Bearbeitungsgebühr ist € 12,-

Jetzt gleich anmelden: www.dehag.de

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

