

# Marathon Weekend Convention

## Land trifft Wasser - Land meets Water!

in Lingenfeld/Pfalz: **32 heiße Trends** & starke Klassiker für 2024 + 2025!

Samstag AQUA 28.9.'24		Samstag LAND + THEORIE 28.9.'24	
Check-in ab 8.00 Uhr		Welcome & Warm-up ab 8.30 Uhr	
9.00 - 9.30	<b>AquaRobic meets Hula Hoop</b> Klassisches Aquarobic ohne und mit dem Hula Hoop Reifen	110	<b>Funktionelle Anatomie leicht erklärt</b> Aktiver und passiver Bewegungsapparat der oberen und der unteren Extremitäten incl. Übungsbeispiele
	101 Karin Becker flach		Michael E. Becker Theorie
9.45 - 10.15	<b>Aqua Functional Flow</b> Zuerst kommt die präzise Technik, dann der Bewegungsfluss: Kraftvoll, dynamisch, fließend.	111	<b>Hau mal so richtig auf die Prätze...</b> Jabs, Uppercuts & Co: Einführung und Techniktraining für die Basic Moves des Power Boxing
	102 Michael E. Becker flach		Kerstin Fleck Praxis Land
10.30 - 11.00	<b>Aqua Jogging Intervall</b> Durch intensive Intervalle dem Stoffwechsel richtig einheizen	112	<b>Was sind Hybride Workouts?</b> <b>NEU:</b> Hybride Workouts kombinieren verschiedene Arten von Fitnessmodalitäten, etwa die Kombination von Krafttraining mit Yoga oder Cardio mit Kampfsportelementen. Einfach direkt mal ausprobieren...
	103 Sandra Grieder tief		Karin Becker Theorie + Praxis
11.15 - 11.45	<b>NEU: Hybride Workouts</b> Verschiedene Aqua Fitness Module mit Kampfsportelementen kombinieren	113	<b>Aqua Dance</b> Lerne, wie du ein Lied herunterbrichst und deine eigene Choreo dazu erstellst.
	104 Karin Becker flach		Kerstin Fleck Theorie + Praxis Land
12.00 - 12.30	<b>Aqua Step Workout Beginner</b> Basic Workout Moves sicher und effektiv lernen und genießen	114	<b>Zumba Gold</b> Einfache Zumba Choreografien bei denen zusätzlich das Gleichgewicht und die Koordination geübt wird
	105 Michael E. Becker flach		Kerstin Fleck Praxis Land
12.30 - 13.30	<b>Mittagspause</b> Incl. Stöbern am Messestand, Erfahrungsaustausch & Networking mit den Kollegen		
13.30 - 14.00	<b>Aqua Battle: Flach ↔ Tief</b> Aqua Power versus Aqua Functional Workouts Wir trainieren in 2 Gruppen	115	<b>Faszientraining</b> Grundlagen: Was sind Faszien? Menschliche Faszien-systeme und deren gezieltes Training. Wie gelingt die Umsetzung des Trainings?
	106 Karin & Michael E. Becker tief/flach		Katja Fleck Theorie
14.15 - 14.45	<b>Faszientraining im Wasser</b> Die praktische Umsetzung: So funktioniert die Umsetzung des spezifischen Faszientrainings	116	<b>Intervalltraining: Tabata, HIIT und mehr...</b> Intervalltraining ist mehr als 20:10 oder 45:15!
	107 Katja Fleck flach		Kerstin Fleck Theorie + Praxis
15.00 - 15.30	<b>Aqua Zumba®</b> 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!	117	<b>Die Reduktionsmethode</b> So bringe ich Bewegung und Musik perfekt zusammen. Zum Üben: Bitte in Trainingskleidung erscheinen
	108 Kerstin Fleck flach		Michael E. Becker Praxis Land
15.45 - 16.15	<b>Check it out</b> Workout für Arme, Workout für Beine Entspannung für Body, Brain & Soul	109	<b>Powered by: TOGU &amp; ESSENUOTO &amp; DEHAG FW</b>
	109 Karin & Michael flach		

Programmänderungen vorbehalten!

# Marathon Weekend: Land meets Water!

Sonntag AQUA 29.9.'24		Sonntag LAND + THEORIE 29.9.'24	
Check-in ab 8.00 Uhr		Welcome & Warm-up ab 8.30 Uhr	
9.00 - 9.30	<b>Aqua Double Nudel Workout</b> Intensives Training für Gleichgewicht, Rumpf, Arme und Beine Gerät: 2 Nudel	<b>Endlich einfach los lassen können...</b> Hemmende und blockierende Glaubenssätze erkennen und lösen bedeutet neues Selbstbewusstsein, Energie und Motivation aufzubauen	
	201   Michael E. Becker   tief, ganzes Becken	210	Karin Becker   Theorie/Praxis
9.45 - 10.15	<b>Aqua Intervall 20-40-60</b> 20 sec. Belastung, 40 Sec. Belastung, 60 Sec Belastung jeweils mit anschließenden Pausen Geräte:-	<b>Fit &amp; Stark in nur 10 Minuten</b> 1-min Übungen zum Kombinieren oder Blockweise für Arme, Beine oder Core	
	202   Kerstin Fleck   flach	211	Sandra Grieder   Praxis Land
10.30 - 11.00	<b>Aqua Ballett</b> Grundschrirte und erste Choreografien: Bewege dich präzise und elegant wie eine Prima Ballerina	<b>Zumba Step</b> Wir kombinieren die effektiven Cardio- und Kräftigungsübungen eines Step Kurses mit der unterhaltsamen Fitness Party, die nur Zumba bieten kann.	
	203   Tanja Leiser   flach	212	Katja Fleck   Praxis Land
11.15 - 11.45	<b>Cross Country Ski Variations Part 2</b> Mit nur einer Basisbewegung kannst du den ganzen Körper in Bewegung halten. Gerät: Gürtel	<b>Circl Mobility™</b> Basierend auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung konzentriert sich CIRCL Mobility™ auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen.	
	204   Sandra Grieder   tief	213	Tanja Leiser   Praxis Land
12.00' - 12.30	<b>Aqua Dance Häppchen</b> Getanzt wird immer: Leicht nachvollziehbare Choreos für Jung bis Alt	<b>Musiklehre</b> Den 32er Musikbogen leicht erklärt: So erreichst du ein spielerisch leichtes Powerpaket durch das perfekte Verschmelzen von Bewegung und Musik.	
	205   Karin Becker   flach	214	Kerstin Fleck   Theorie
12.30 - 13.30	<b>Mittagspause</b> Incl. Stöbern am Messestand, Erfahrungsaustausch & Networking mit den Kollegen		
13.30 - 14.00	<b>Deep Liquid Toning</b> Funktionelles Training inspiriert und angereichert mit Pilates Elementen	<b>Persönliches Trainer Coaching</b> Wie interpretiere ich Musik? Wie finde ich neue Übungs-ideen? Neue Möglichkeiten für Kontakt und Kommunikation mit deinen Kursteilnehmern. Deine Fragen an Karin...	
	206   Michael E. Becker   tief	215	Karin Becker   Theorie
14.15 - 14.45	<b>Aqua Choreo advanced</b> Mit Bewegungslust zu einem besseren Lebensgefühl. Zielgruppe: Fortgeschrittene und Profis, Power Training mit Beinschwimmer	<b>DaYo – Dance Yoga</b> So kombinierst du Yoga mit Dance	
	207   Kerstin Fleck   flach	216	Sandra Grieder   Praxis Land
15.00 - 15.30	<b>Aqua Power Boxing</b> Jabs, Punches, Hooks, Uppercuts, Kicks und mehr für spaßbetontes, reaktionsschnelles Brain & Body Training, sehr beliebt zum Stressabbau Geräte: Power Box Gloves	<b>Pause, Zuschauen oder Netwerken...</b>	
	208   Karin Becker   tief/ flach		
15.45 - 16.15	<b>Check it out</b> Im Wechsel: Workout für Arme, Workout für Beine Entspannung für Body, Brain & Soul	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...!	
	209   Kerstin + Katja Fleck   flach	<b>Powered by: TOGU &amp; ESSENUOTO &amp; FITNESSWELTEN</b>	

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. **Bring bitte für die Praxiskurse an Land deine eigene Gymnastikmatte, großes Handtuch und festes Schuhwerk mit.**

## 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. **Get together Dinner** am 1. Abend zum allgemeinen + vertiefenden Kennenlernen und feuchtfrohlichem Austausch: Deinen 1. Drink übernimmt die DEHAG ACADEMY!
5. 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.
6. **Exklusive Messepreise** aus dem Onlineshop von DEHAG FITNESSWELTEN.

**Fremdlizenzen:** Wir akzeptieren auch Fremdlizenzen. Durch deine 2-tägige Teilnahme an dieser Veranstaltung kannst du deine Fremdlizenz auf die DEHAG ACADEMY B-Lizenz umschreiben lassen. Stelle hierzu einfach einen formlosen Antrag an: [academy@dehag.de](mailto:academy@dehag.de)

**Jetzt gleich anmelden: [www.dehag.de](http://www.dehag.de)**

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

