

Aqua Fitness Marathon Weekend

Motto: Learn to Move – keep on Moving!

Pattensen/Hannover: **20 & 4 heiße Trends & starke Klassiker für 2025!**

Samstag 21.9.2024			
Check-in ab 8.30 Uhr für Aqua Kids Spezial und regulär 10.00 Uhr Welcome & Warm-up ab 10.30 Uhr			
9.00 - 10.00			Aqua Kids Spezial: 9.00 – 14.00 Uhr Aqua Babys + Kleinkinder, Wassergewöhnung
			mit Gerti Junge
10.00 - 11.00			9.00 - 10.00: Aqua Babys ab 6 Monate 10.00 - 11.00: Aqua Babys ab 9 Monate 11.00 – 12.30: Wasserspielereien ab 18 Monate 12.30 – 14.00 Wassergewöhnung f. Kleinkinder ab 3 Jahre
			Gerti Junge flach
11.00 - 12.15	Basic Moves Die 8 zentralen Basisbewegungen + Variationen incl. Trockenübungen		Bei dem Bonus Block Aqua Kids Spezial handelt es sich um 4 Hospitationen am Beckenrand von live Unterricht. Dieser wird angeleitet von unserer langjährigen Dozentin und erfahrenen Expertin Gerti Junge.
	101	Michael E. Becker	Theorie
12.30 - 13.15	Tipps & Tricks: Trainer Coaching Präsentation & Kommunikation: So gibst du dein Wissen perfekt an deine Teilnehmer weiter! Verbal, nonverbal, Haltung, Ausstrahlung usw.		Der Themenblock Aqua Kids Spezial dient zur Orientierung für alle, die mit dieser Zielgruppe liebäugeln und eine Ausbildung planen, oder bereits Gruppen unterrichten und den Erfahrungsaustausch unter Kollegen suchen.
	102	Karin & Michael E. Becker	Theorie
Mittagspause			
Incl. Stöbern am Messestand, Erfahrungsaustausch & Networking mit den Kollegen			
14.15 - 14.30	Aqua Functional Flow Zuerst kommt die präzise Technik, dann der Bewegungsfluss: Kraftvoll, dynamisch, fließend		Pause, Zuschauen oder Networken...
	103	Michael E. Becker	flach
14.45 - 15.15	Aqua Balance Finde die Balance zwischen Pilates, Chi Gong & Aerobic Moves		Pause, Zuschauen oder Networken...
	104	Karin Becker	flach
15.30 - 16.00	NEU: Hybride Workouts Verschiedene Aqua Fitness Kursformate mit Kampfsportelementen kombinieren		Pause, Zuschauen oder Networken...
	105	Karin Becker	tief
16.15 - 17.00	Aqua Fit Zirkel Workout Stationstraining mit unterschiedlichen Geräten Geräte: Trampolin, Bike, Step, Hanteln		Powered by: TOGU & ESSENUOTO & DEHAG FITNESSWELTEN
	106	Gerti Junge	flach
17.15 - 17.45	Punch it better! Aqua Power Boxing mit zahlreichen kreativen und intensiven Choreo-Häppchen Geräte: Power Box Gloves		Für alle, die nur heute dabei waren: Gute Heimfahrt und erfolgreiche Umsetzung mit viel Power, Bewegungslust und Splish Splash Spaß in deinen Kursen...!
	107	Karin Becker	flach

Programmänderungen vorbehalten!

Aqua Fitness Marathon Weekend

Sonntag 22.9.2024					
Check-in ab 8.00 Uhr			Welcome & Warm-up ab 8.30 Uhr		
9.00 - 9.30	Aqua Double Nudel Workout Intensives Training für Gleichgewicht, Rumpf, Arme und Beine Gerät: 2 Nudel		Endlich einfach los lassen können... Hemmende und blockierende Glaubenssätze erkennen und lösen bedeutet neues Selbstbewusstsein, Energie und Motivation aufzubauen		
	201	Michael E. Becker	tief	210	Karin Becker Theorie/Praxis
9.45 - 10.15	Aqua Jogging Basic Moves & Variations Kreative Jogging Variationen und Kombinationen. Für deine Inspiration und intensive Transpiration. Gerät: Aqua Flower für deine Füße		Funktionelle Anatomie leicht erklärt Aktiver und passiver Bewegungsapparat der oberen und der unteren Extremitäten incl. Übungsbeispiele		
	202	Gerti Junge	tief	211	Benedikt Junge Theorie
10.30 - 11.00	AquaRobic meets Hula Hoop Klassisches Aquarobic ohne und mit dem Hula Hoop Reifen		Pause, Zuschauen oder Netzwerken...		
	203	Karin Becker	tief		P
11.15 - 11.45	Aqua Bootcamp Bringe dich an deine Grenzen und das Wasser zum Kochen		Pause, Zuschauen oder Netzwerken...		
	204	Benedikt Junge	flach		
12.00' - 12.30	Aqua Dance Häppchen Getanzt wird immer: Leicht nachvollziehbare Choreos für Jung bis Alt		Pause, Zuschauen oder Netzwerken...		
	205	Karin Becker	flach		
12.30 - 13.30	Mittagspause Incl. Stöbern am Messestand, Erfahrungsaustausch & Networking mit den Kollegen				
13.30 - 14.00	Deep Liquid Toning Funktionelles Training inspiriert und angereichert mit Pilates Elementen		Persönliches Trainer Coaching 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	212	Karin Becker Theorie
14.15 - 14.45	Killer Workout Aqua Power mit den Hanteln		Medizinisches Aquatraining Grundlagen des Trainings bei degenerativen Rücken- und Gelenkerkrankungen		
	207	Gerti Junge	flach	213	Benedikt Junge Theorie
15.00 - 15.30	Aqua Basic Moves Basic Workout Moves sicher und effektiv lernen und genießen		Pause, Zuschauen oder Netzwerken...		
	208	Karin Becker	flach		
15.45 - 16.15	Aqua Power Cycling Power Moves auf dem Bike mit Kleingeräten Geräte: Aqua Bike, diverse Kleingeräte		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	Benedikt Junge	flach	Powered by: TOGU & ESSENUOTO & FITNESSWELTEN	

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. **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

Jetzt gleich anmelden:

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

