

# Aqua Fitness Marathon Weekend

14 Heiße Trends & starke Klassiker!

**Motto: Aqua Power trifft Motivation**

19./20.10.2024 Bad Segeberg

		Samstag 19.10.2024		Sonntag 20.10. 2024	
		Check-in ab 8.00 Uhr Welcome und Warm-up jeweils um 8.30 Uhr			
9.00 9.45	<b>Before you go, I go!</b> 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		<b>Aqua Rotations</b> Rotatorische Bewegungsmuster inspiriert insb. aus der Biomechanik und der Spiraldynamik		
	101	Karin Becker	Praxis	201	Michael E. Becker flach
10.00 10.45	<b>Feel your Muscles!</b> Powertraining mit dem Rubberband, Riderband Aqua Gloves und Aqua Brasils		<b>NEU: Hybride Workouts</b> Hybride Workouts kombinieren verschiedene Arten von Fitnessmodalitäten, etwa die Kombination von Krafttraining mit Yoga oder Cardio mit Kampf-Sport Elementen. Einfach direkt mal ausprobieren...		
	102	Michael E. Becker	Praxis	202	Karin Becker flach
11.15 12.00	<b>Aqua Power Boxing</b> Workout in der Beckenmitte und am Beckenrand Geräte: Power Boxing Handschuhe		<b>Aqua Killer Core</b> 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	<b>Soft &amp; Tsunami Intervalle</b> Intervalltraining von langen und leichten bis hin zu kurzen und explosiven Intervallen mit großem Wellengang		<b>Dantao: Körper im Flow</b> 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	<b>Mittagspause</b> incl. Stöbern am Messestand und angenehme Gespräche & Networking mit den Kollegen + Kolleginnen				
14.00 14.45	<b>Medizinisches Aqua Fitness Training</b> Medizinische Grundlagen und zentrale Prinzipien des Aquatrainings bei degenerativen Rücken- und Gelenkerkrankungen		<b>Endlich einfach los lassen können...</b> Hemmende und blockierende Glaubenssätze erkennen und lösen bedeutet neues Selbstbewusstsein, Energie und Motivation aufzubauen		
	105	Michael E. Becker	Theorie	205	Karin Becker Theorie
15.00 15.30	<b>Aqua Fit: The Power of beautiful Flowers</b> Du glaubst nicht, was eine Poolnudel so alles kann.		<b>Aqua Hula Hoop</b> Workout mit dem Hula Hoop Reifen Gerät: Hula Hoop Reifen		
	106	Michael E. Becker	flach	206	Karin Becker flach
15.30 16.00	<b>Tagesfinale: Let´s Dance</b> Ob Jung oder Alt, getanzt wird immer...		<b>Training am Beckenrand</b> Mobilisation, Stretches, Kraft und Kombis, Übungsverbindungen		
	107	Karin Becker	flach	207	Michael E. Becker flach
	<b>Powered by:</b> <b>TOGU &amp; ESSENUOTO &amp; FITNESSWELTEN</b>		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 3 Praxiskurse 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 Spezial 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 kannst du deine Aqua Fitness Fremdlizenz auf die DEHAG ACADEMY B-Lizenz umschreiben lassen. Stelle hierzu einfach einen formlosen Antrag an: [academy@dehag.de](mailto:academy@dehag.de)  
Die Bearbeitungsgebühr ist € 12,-

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

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

