

Aqua Fitness Marathon Weekend

17 Heiße Trends & starke Klassiker!

Motto: Aqua Power meets Summer Feelings

26. + 27.4.2025 Arobella, Bad Arolsen, Hessen

	Samstag 26.4.2025		Sonntag 27.4.2025	
	Check-in jeweils ab 8.00 Uhr		Welcome und Warm-up um 8.30 Uhr	
8.45 9.15	Move Better - Train Harder Präzises, funktionelles Training auf höchster Intensitätsstufe Geräte: Aqua Raft, Wetshaper, Twinshaper		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!	
	101	Karin Becker flach + tief	201	Kerstin Fleck flach
9.30 - 10.00	Aqua Power Boxing meets Box Drills Workout in der Beckenmitte und am Beckenrand Geräte: Power Boxing Gloves		Aqua Toning meets Aqua Turbulence Rücken, Bauch, Beine, Po Workout mit starken und massierenden Turbulenzen. Geräte: -	
	102	Rene Comtesse flach	202	Karin Becker tief
10.15 10.45	Find your Limits! Durch Ganzkörpertraining ohne Geräte an deine persönlichen Grenzen kommen		Liquid Toning... ...für Bauch, Beine, Po incl. Beckenboden inspiriert von Standing Pilates + Yoga	
	103	Kerstin Fleck flach	203	Michael E. Becker tief
11.00 11.30	Aqua Step Intro ...für den sicheren und erfolgreichen Einstieg		Neu! Aqua Core & Choreo Bauch und Beine präzise + im Flow choreografiert	
	104	Michael E. Becker flach	204	Karin Becker flach
11.30 12.30	Mittagspause incl. Stöbern am Messestand und angenehme Gespräche & Networking mit den Kollegen + Kolleginnen			
12.30 13.15	Arms + Legs Funktionelle Anatomie mit Übungssammlung für die oberen und die unteren Extremitäten		Essen + Trinken für besseres Training Ernährungsziele sicher erreichen Basics, Psychologie, Tipps und Tricks für Sportler	
	105	Michael E. Becker Theorie	205	Tanja Sprenger Theorie
13.30 14.00	Zirkeltraining für ALLE Der TOGU – DEHAG Zirkel in 2 Varianten für Einsteiger und Fortgeschrittene Speziell ausgewählte Geräte TOGU+DEHAG FW		Dantao: Körper im Flow Ein nach innen gerichtetes, intensives Body & Mind Training aus verschiedenen Elementen der funktionellen Aqua Gymnastik	
	106	Michael E. Becker tief/ flach	206	Karin Becker flach
14.15 15.00	Aqua Step & Dance Workout trifft Choreo Geräte: Aqua Step		Bodyflex Teams Stabi-Training als Partner- und Gruppen Übungen Geräte: Bodyflex + Bodyflex junior	
	107	Karin Becker flach	207	Michael E. Becker flach
15.15 16.00	Nudel und Co. Mal anders - bring Abwechslung in deine Kurse mit neuem Input		Neu! Aqua Super Legs Exklusives Training für starke Beine Geräte: Riderband	
	108	Kerstin Fleck flach	208	Karin Becker tief + flach
16.00 16.30	109	Find your Music Musik für jeden Geschmack und die besten Hacks aus der Move Ya! App	Powered by →	MOVE YA! & TOGU & ESSENUOTO TMX & DEHAG FITNESSWELTEN Programmänderungen vorbehalten!

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 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 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 bzw. Rechnung gibt es **gratis 1 Online Aqua Fitness Workshop** deiner Wahl im Wert von € 24,90! Wähle aus derzeit 21 Workshops.
Nutzungsdauer: 3 Monate
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 eine DEHAG ACADEMY Lizenz umschreiben lassen. Gebühr: € 60,- Stelle hierzu einfach einen formlosen Antrag.

Jetzt gleich anmelden: www.dehag.de

Diese Veranstaltung findet statt mit freundlicher Unterstützung von:
MOVE YA! - TOGU – TMX - ESSENUOTO und DEHAG FITNESSWELTEN:

MOVE YA!

FITNESS MUSIC EXPERTS

