

Aqua + Land Convention

Group Fitness: Land trifft Wasser 22. + 23.3.'25

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

		Samstag AQUA 22.3.2025		LAND + THEORIE	
		Check-in ab 8.00 Uhr		Welcome & Warm-up ab 8.30 Uhr	
9.00 - 9.30	AquaRobic meets Hula Hoop Klassisches Aquarobic ohne und mit dem Hula Hoop Reifen	101	Karin Becker flach	110	Funktionelle Anatomie leicht erklärt Aktiver und passiver Bewegungsapparat der oberen und der unteren Extremitäten incl. Übungsbeispiele Michael E. Becker Theorie
9.45 - 10.15	Aqua Functional Flow Zuerst kommt die präzise Technik, dann der Bewegungsfluss: Kraftvoll, dynamisch, fließend.	102	Michael E. Becker flach	111	Hau mal so richtig auf die Pratzee... Jabs, Uppercuts & Co: Einführung und Techniktraining für die Basic Moves des Power Boxing Kerstin Fleck Praxis Land
10.30 - 11.00	Aqua Ballett Grundschrirte und erste Choreografien: Bewege dich präzise und elegant wie eine Prima Ballerina	103	Tanja Leiser flach	112	Was sind Hybride Workouts? NEU: Hybride Workouts kombinieren verschiedene Arten von Fitnessmodalitäten, etwa die Kombination von Krafttraining mit Yoga oder Cardio mit Kampfsportelementen. Einfach direkt mal ausprobieren... Karin Becker Theorie + Praxis
11.15 - 11.45	NEU: Hybride Workouts Verschiedene Aqua Fitness Module mit Kampfsportelementen kombinieren	104	Karin Becker flach	113	Circl Mobility™ Basierend auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung konzentriert sich CIRCL Mobility™ auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen. Tanja Leiser Praxis Land
12.00 - 12.30	Aqua Power Boxing Jabs, Punches, Hooks, Uppercuts, Kicks und mehr für spaßbetontes, reaktionsschnelles Brain & Body Training, sehr beliebt zum Stressabbau	105	Karin Becker tief/ flach	114	Zumba Gold Einfache Zumba Choreografien bei denen zusätzlich das Gleichgewicht und die Koordination geübt wird Kerstin Fleck Praxis
12.30 - 13.30	Mittagspause Incl. Stöbern am Messestand, Erfahrungsaustausch & Networking mit den Kollegen				
13.30 - 14.00	Aqua Battle: Flach ↔ Tief Aqua Power versus Aqua Functional Workouts Wir trainieren in 2 Gruppen	106	Karin & Michael E. Becker tief/flach	115	Faszientraining Grundlagen: Was sind Faszien? Menschliche Faszien-systeme und deren gezieltes Training. Wie gelingt die Umsetzung des Trainings? Katja Fleck Theorie
14.15 - 14.45	Faszientraining im Wasser Die praktische Umsetzung: So funktioniert die Umsetzung des spezifischen Faszientrainings	107	Katja Fleck flach	116	Intervalltraining: Tabata, HIIT und mehr... Intervalltraining ist mehr als 20:10 oder 45:15! Kerstin Fleck Theorie + Praxis
15.00 - 15.30	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!	108	Kerstin Fleck flach	117	Die Reduktionsmethode So bringe ich Bewegung und Musik perfekt zusammen. Zum Üben: Bitte in Trainingskleidung erscheinen Michael E. Becker Theorie + Praxis
15.45 - 16.15	Check it out Workout & Entspannung für Body, Brain & Soul	109	Karin & Michael flach	Für alle, die nur heute dabei waren: Gute Heimfahrt und erfolgreiche Umsetzung mit viel Power, Bewegungslust und Splish Splash Spaß in deinen Kursen...! Powered by: MOVEYA! TOGU & ESSENUOTO & FW	

Convention Weekend Land meets Water!

		Sonntag AQUA 23.3.2025		LAND + THEORIE	
		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, ganzes Becken	210	Karin Becker Theorie/Praxis		
9.45 - 10.15	Aqua Intervall 20-40-60 20 sec. Belastung, 40 Sec. Belastung, 60 Sec Belastung jeweils mit anschließenden Pausen Geräte:-			Fit & Stark in nur 10 Minuten 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	Aqua Jogging Intervall Durch intensive Intervalle dem Stoffwechsel richtig einheizen			Zumba Step Wir kombinieren die effektiven Cardio- und Kräftigungsübungen eines Step Kurses mit der unterhaltsamen Fitness Party, die nur Zumba bieten kann.	
	203 Sandra Grieder tief	212	Katja Fleck Praxis Land		
11.15 - 11.45	Cross Country Ski Variations Part 2 Mit nur einer Basisbewegung kannst du den ganzen Körper in Bewegung halten. Gerät: Gürtel			Dance Lerne, wie du ein Lied herunterbrichst und deine eigene Choreo dazu erstellst.	
	204 Sandra Grieder tief	213	Kerstin Fleck Theorie + Praxis		
12.00 - 12.30	Aqua Dance Häppchen Getanzt wird immer: Leicht nachvollziehbare Choreos für Jung bis Alt			Musiklehre 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	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	215	Karin Becker Theorie		
14.15 - 14.45	Aqua Choreo advanced Mit Bewegungslust zu einem besseren Lebensgefühl. Zielgruppe: Fortgeschrittene und Profis, Power Training mit Beinschwimmer			DaYo – Dance Yoga So kombinierst du Yoga mit Dance	
	207 Kerstin Fleck flach	216	Sandra Grieder Praxis Land		
15.00 - 15.30	Aqua Step Workout Beginner Basic Workout Moves sicher und effektiv lernen und genießen			Pause, Zuschauen oder Networken...	
	208 Michael E. Becker flach				
15.45 - 16.15	Check it out 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	Powered by: MOVE YA! & TOGU & ESSENUOTO & TMX & DEHAGFW			

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. Gebühr: € 12,- 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

ESSENUOTO[®]   **TOGU**[®]
MADE IN GERMANY – seit 1956

DEHAG[®]
learn to move

**DEHAG**[®]
FITNESSWELTEN