

Aqua Fitness Marathon Weekend

14 Heiße Trends & starke Klassiker!

Motto: Aqua Power trifft Motivation

am 26./27.9.2026 Chiemgau Therme, Bad Endorf

	Samstag 26.09.2026			Sonntag 27.09.2026		
	Check-in ab 8.00 Uhr Welcome und Warm-up jeweils um 8.30 Uhr					
9.00 9.30	Die Rhythmus Challenge Wir trainieren mit 5 (!) verschiedenen Geschwindigkeiten, kleinen und großen Bewegungen, kurzen und langen Hebel, aber die Hauptsache ist: du bist im Rhythmus!			Aqua Power Boxing meets Boxing Drills Workout in der Beckenmitte, am Beckenrand + Partner und Gruppe Geräte: Power Boxing Gloves + Schwimmstar Brett		
	101	Karin Becker	Praxis an Land	201	Michael E. Becker	flach
9.30 10.00	Yoga Mobility Flow Training von Kopf bis Fuß: Konzentriert in Anspannung und Entspannung mit Nasenatmung			Aqua Pilates Training mit dem Pilates Ring und dem Bodyflex		
		Michael Becker	Praxis an Land		Michael E. Becker	flach
10.15 10.45	Hula-Hoop Workout Workout mit dem Flachreifen, vor dem Körper, über dem Kopf, u.v.m.			Aqua Prä-Natal Aqua fit in der Schwangerschaft: Packe spielerisch neue Ideen in deine Kursstunde		
	102	Karin Becker	Praxis an Land	202	Karin Becker	flach
11.15 12.00	Aqua Flow Motion Soft + hard Workout mit dem Schwimmstar Brett			Aqua Hula-Hoop Rock Workout Workout mit dem Reifen unter, über und im Wasser		
	103	Michael E. Becker	flach	203	Karin Becker	flach
12.15 13.00	Aqua Boxing Intervall Intervalltraining von langen und leichten bis hin zu kurzen und explosiven Intervallen mit Wellengang			Aqua Power Rope Einzel und oder in der Gruppe – trete gegeneinander kraftvoll an		
	104	Karin Becker	flach	204	Karin & Michael E. Becker	flach
13.00 14.00	Mittagspause incl. Stöbern am Messestand und angenehme Gespräche & Networking mit den Kollegen + Kolleginnen					
14.00 14.45	Die Rhythmus Challenge im Wasser Wir trainieren mit 5 (!) verschiedenen Geschwindigkeiten + Rhythmen, kleinen und großen Bewegungen, kurzen und langen Hebel			Core Water Training So trainierst du deinen Bauch, den Rücken und die seitliche Muskulatur		
	105	Karin Becker	Praxis	205	Michael E. Becker	Praxis
15.00 15.30	Aqua Intervall Ideen Die besten erprobten Intervalle im Wasser			Aqua Basic meets Aqua Power So werden aus Basisbewegungen Power Elemente		
	106	Michael E. Becker	flach	206	Karin Becker	flach
15.30 16.00	Workout Choreo Häppchen Energiegeladene und kraftvolle Dance Kombinationen...			Aqua Mobility Mobilisation, Stretches, Kraft und Kombis, Übungsverbindungen		
	107	Karin Becker	flach	207	Michael E. Becker	flach
	Powered by: TOGU & Move Ya & DEHAG FITNESSWELTEN			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 4 Praxiskursen aktiv teilnehmen. An allen anderen passiv und natürlich auch an allen Theoriethematen. 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. Zu jeder Anmeldung/Rechnung gibt es **gratis 1 Online Aqua Fitness Workshop** deiner Wahl im Wert von € 24,90! Wähle aus derzeit 23 Workshops. Das Log-in ist gültig für 3 Monate. Einzulösen bis 1 Woche nach dem Event.
5. **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
Die Bearbeitungsgebühr ist nur € 12,-

Jetzt gleich anmelden: www.dehag.de

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



MOVE YA!
FITNESS MUSIC EXPERTS