

Aqua Fitness Marathon Weekend

Praxis pur: Shallow Water: 14. + 15.11.2026

in Bad Segeberg: **17 heiße Trends** & starke Klassiker für 2026 + '27!

	Samstag 14.3.2026			Sonntag 15.03.26		
	Check-in ab 9.00 Uhr			Welcome & Warm-up ab 9.30 Uhr		
10.00 - 10.30	Aqua Pump it up Workout Hanteltraining pur mit unterschiedlichen Kurz- und Langhanteln			Aqua Fitness Zirkel by TOGU & DEHAG Geräte: Touch Ball, Topanga, Brasil, Bodyflex, DEHAG Step, Rubber Bands		
	101	Karin Becker	flach	201	Michael E. Becker	flach
10.45 - 11.15	Aqua Basics + shallow Variations 8 Grundbewegungen, Variationen und Progressionen zum Kennenlernen + Auffrischen im flachen Wasser			Hula-Hoop Rock Workout Neue Moves mit dem Hula-Hoop-Flachreifen		
	102	Michael E. Becker	flach	202	Karin Becker	flach
11.30 - 12.00	Aqua Intervall Ideen Ein starker Trend: Sehr beliebt!			Workout Choreo Häppchen Energiegeladene und kraftvolle Kombinationen...		
	103	Karin Becker	flach	203	Karin Becker	flach
12.15 - 12.45	Aqua Power Action Aqua Power Boxing mit functional Training kombiniert (Premium Tubes)			Aqua Jogging – Water Running Jump, Stomp and Run Intervalltraining		
	104	Karin Becker	flach	204	Michael E. Becker	flach
13.00 – 13.30	Das Aqua Power Band Resistance Training mit dem textilelastischen Power Band mit 2x5 Griffaschen			Aqua Prä-Natal Aqua fit in der Schwangerschaft: Packe spielerisch neue Ideen in deine Kursstunde		
	105	Michael E. Becker	flach	205	Karin Becker	flach
13.30 - 14.30	Mittagspause Incl. Stöbern am Messestand, Erfahrungsaustausch & Networking mit den Kollegen					
14.30 – 15.00	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 Mobility & Faszientraining Flow Moves für die großen und kleinen Gelenke und das Faszien System		
	106	Karin. Becker	Theorie	206	Michael E. Becker	Theorie
15.15 – 15.45	Rückentraining Spielerisch leicht: Der Bodyflex Workout Mix!			Functional Wall & Run Im Wechsel: Sanfte und intensive Drills am Beckenrand & Das Aqua Jogging Lauf ABC		
	107	Michael E. Becker	flach	207	Michael E. Becker	flach
16.00 - 16.30	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!			Body Shaping Stationstraining mit den Geräten: Wetshaper, Twinshaper, Aqua Raft und dem DEHAG Step		
	108	Karin Becker	flach	208	Michael E. Becker	flach
16.45 – 17.15	NEU: Die Aqua Drums & Walking Sticks Challenge Kurse mit den Happy Drums + Walking Sticks			Für alle, die nur heute dabei waren: Gute Heimfahrt und erfolgreiche Umsetzung mit viel Power, Bewegungslust und Splish Splash Spaß in deinen Kursen...!		
	109	Karin & Michael	flach	Powered by: MOVE YA! TOGU, ESSENUOTO, FW		

Programmänderungen vorbehalten!

Wichtig für deine Anmeldung

Planungshilfe für dich und für uns: Schicke uns bei deiner Anmeldung die Kursnummern an denen du teilnehmen möchtest in der Reihenfolge deiner Wunschkriorität. Jede teilnehmende Person kann pro Tag an garantiert mindestens 4 Praxiskursen aktiv teilnehmen. An allen anderen passiv oder spontan, sofern Plätze frei bleiben.

Deine Investition

Anmeldung für 1 Tag: € 159,-

Anmeldung für beide Tage: € 249,-

Rudelrabatt: Die 5+1 Gruppenanmeldung (1 Rechnung): Die 6. Person ist gratis!

Lizenzverlängerung: Einmalig € 15,- für alle aktuell gültigen DEHAG ACADEMY Lizenzen!

Dein Marathon Weekend 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 23 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 gültig bis 1 Woche nach dem Event.

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: € 30,- 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



