

Aqua-Fitness Marathon Weekend

14./15.09.2019

in der Chiemgau Therme

incl. Land-Special
Workouts



Heiße Trends & starke
Klassiker für 2020

Deine Gastgeber: Karin & Michael E. Becker



Wir akzeptieren
auch
Fremdlizenzen
Mehr dazu auf:
www.dehag.de

Samstag 14.09.2019			Sonntag 15.09.2019			
Check-in ab 8.30 Uhr Welcome und Warm-up um 8.45 Uhr						
9.00 9.45	Functional Pilates Training mit dem Premiumtube, dem Sitzball und dem Overball.			Cruising meets Drums Functional Workout mit Trommelstöcken		
101	Karin Becker	Praxis an Land	201	Karin Becker	Praxis an Land	
10.00 10.45	Aqua Power Boxing meets Boxing Drills Workout in der Beckenmitte und am Beckenrand Geräte: Power Boxing Handschuhe, Schwimmbretter			Aqua Iron Man & Woman Aqua Triathlon: Laufen + Schwimmen + Radfahren Geräte: Aqua Nudel, Rubberband, Aqua Twinshaper		
102	Michael E. Becker	flach	202	Karin Becker	flach	
11.00 11.30	Aqua Robic Klassisches Aqua-Aerobic Geräte: Aqua-Brasils			Bodyflex & Bodyflex junior Trainiere und stabilisiere insb. den Schultergürtel und den Rumpf deines Körpers		
103	Karin Becker	flach	203	Michael E. Becker	flach	
11.45 12.30	Brain meets Body: Networked brain! Mehr geistige Möglichkeiten mit neuartigen Koordinationen. Die Schnittstelle zwischen Aquatraining und lebenslangem Lernen...			Fitness Dancing Revival für 60+ Rock'n Roll & Boogie-Woggie: Kick for Change und Twisten bis die Hüften wackeln Gerät: Touchball		
104	Stephan Schindler	flach	204	Karin Becker	flach	
12.30 13.30	Mittagspause incl. Stöbern am Messestand und angenehme Gespräche & Networking mit den Kollegen					
13.30 14.00	Aqua JungleUp Bootcamp Training durch den Dschungel. Powermix aus Straßentraining, Krafttraining, Crosstraining, Warrior Workout und Parkour Geräte: Gymstick, Aqua-Battle-Rope, Aqua-Premium-Tube, DEHAG-Aqua Step, Riesen-Pilates-Rolle, Nudel			Aqua Isometrics In der Ruhe liegt die Kraft: Schnelles Muskelaufbautraining durch gelenkentlastendes statisches Aquatraining in zahlreichen funktionellen Haltepositionen mit unterschiedlichen Muskelspannungsgraden und Haltezeiten		
105	Karin Becker	flach	205	Michael E. Becker	flach	
14.15 15.00	Connect Rotations Verkettete Bewegungen für den Alltag, entlastende Lösungen für schmerzende Körper			Aqua Killer Core 100 Übungen für den Bauch: Drilltraining bis zum Anschlag		
106	Stephan Schindler	flach	206	Karin Becker	flach	
15.15 15.45	Neu: Body-Shaping durch Aqua Rafting! Surprise! Surprise! Lass' dich überraschen... Geräte: Überraschung!			Aqua-Running Cross-Training Verbinde die Laufformen in zahlreichen Formationen mit unterschiedlichen Geräten: Rubberbands, Schwimmbretter, Wetshaper...		
107	Michael E. Becker		207	Michael E. Becker	flach	

Anmeldebestätigung

Wir bestätigen mindestens drei Praxiskurse/Tag und alle Theoriewünsche. Solltest du einen Praxiskurs nicht bestätigt erhalten, kommst du automatisch auf die Warteliste.

Anerkennung zur Lizenzverlängerung (LVEs) / Continuing Education Credits (CECs)

Diese Veranstaltung wird anerkannt zur Auffrischung aller AQUA-Lizenzen der DEHAG ACADEMY und aller Lizenzen des Deutschen Verbandes für Gesundheitssport und Sporttherapie DVGS e.V., ebenso wie internationale CEC's von WaterART.

Gebühren

Normaltarif: 1 Tag - 129,00 EUR inkl. MwSt.
2 Tage - 229,00 EUR inkl. MwSt.

Frühbucher: Du erhältst 10 % Rabatt bei Anmeldung UND Bezahlung mindestens 2 Monate vor der Veranstaltung

Gruppenrabatt 5+1

Ab 5 Teilnehmern ist die 6. Person frei (1 Rechnung!)
Der Frühbucherrabatt kann auch von Gruppen in Anspruch genommen werden!

