

Aqua Fitness Marathon Weekend

Praxis pur: Deep & shallow: 21. + 22. März '26

in Lingenfeld/Pfalz: **17 heiße Trends & starke Klassiker für 2026!**

	Samstag 21.3.2026		Sonntag 22.03.26	
	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/tief	201	Michael E. Becker tief
10.45 - 11.15	Aqua Basics shallow Grundbewegungen ausgearbeitet. Variationen und Kombinationen zum Kennenlernen + Auffrischen		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!	
	102	Sandra Grieder flach	202	Kerstin Fleck flach
11.30 - 12.00	Aqua Intervall Ideen Ein starker Trend: Sehr beliebt!		Workout Choreo Häppchen Energiegeladene und kraftvolle Kombinationen...	
	103	Kerstin Fleck flach	203	Karin Becker flach
12.15 - 12.45	Aqua Power Action Aqua Power Boxing mit functional Training kombiniert (Premium Tubes)		Aqua Jogging & Tone Höre die Musik und bewege dich passend dazu!	
	104	Karin Becker flach	204	Sandra Grieder tief
13.00 - 13.30	Das Aqua Power Band Resistance Training mit dem textilelastischen Power Band mit 2x5 Griffaschen		Aqua Fitness im Tiefwasser Ohne Jogger, Übungen am Platz	
	105	Michael E. Becker tief/ flach	205	Kerstin Fleck tief
13.30 - 14.30	Mittagspause Incl. Stöbern am Messestand, Erfahrungsaustausch & Networking mit den Kollegen			
14.30 - 15.00	Aqua Bootcamp High Intensiv Drills & Workouts		Aqua Mobility & Faszientraining Flow Moves für die großen und kleinen Gelenke und das Faszien System	
	106	Kerstin Fleck flach	206	Michael E. Becker tief/flach
15.15 - 15.45	Aqua-Triathlon Neu definiert: Schwimmen, Joggen, Fahrradfahren auf + mit der Nudel		Aqua Hanteln Ein Lied pro Muskelgruppe, ein Song pro Choreo schwebend	
	107	Sandra Grieder flach	207	Kerstin Fleck flach
16.00 - 16.30	Hula-Hoop Rock Workout Neue Moves mit dem Hula-Hoop-Flachreifen		Aqua Cycling Intro + Variationen Stationäres Biking für Einsteiger+Fortgeschrittene	
	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

