

Aqua Fitness Marathon Weekend

Praxis pur: Shallow Water: 14. + 15. März '26

in Bad Segeberg: 17 heiße Trends & starke Klassiker für 2026!

	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, Step, Aqua Raft		
	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			Aqua Dance In der Kombination aus lateinamerikanischen Rhythmen und Fitnessübungen aus dem Bereich der modernen Aqua Fitness sorgt Aqua Dance für ein komplettes Workout, das jeden Teilnehmer trainiert, entzückt und begeistert!		
	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 Grifftaschen			Aqua Fit – The Power of Beautiful Flowers Du glaubst nicht, was eine Pool Nudel so alles kann		
	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	Aqua Bootcamp High Intensity Drills & Workouts			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	Body Shaping Stationstraining mit den Geräten: Wetshaper, Twinshaper, Aqua Raft und dem DEHAG Step			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	Hula-Hoop Rock Workout Neue Moves mit dem Hula-Hoop-Flachreifen			Rückentraining Spielerisch leicht: Der Bodyflex Workout Mix!		
	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 Wunschpriorität. 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 feuchtfröhlichem 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 IE[®]  **TOGU**[®]
MADE IN GERMANY – seit 1956

DEHAG[®]
learn to move

 **DEHAG**[®]
FITNESSWELTEN