

## INFORMATIONEN

Das Programm des Aqua-Kongresses mit detaillierten Informationen erscheint Anfang Mai. Sie können das Programm mit diesem Flyer per Fax oder E-Mail anfordern, im Internet finden Sie unter [www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de) alle Informationen zum Kongress inklusive der Online-Anmeldung ab Mai 2017.

Bitte schicken Sie mir das ausführliche Programm per Mail zu.

Bitte schicken Sie mir das ausführliche Programm per Post zu.

Name/Vorname

Adresszusatz

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

## Kontakt

Verband für Turnen und Freizeit e. V.  
Schäferkampsallee 1 | 20357 Hamburg  
Karen Beigel | Fon: 040/ 419 08-239  
E-Mail: [beigel@vtf-hamburg.de](mailto:beigel@vtf-hamburg.de)  
Fax: 040/ 41 90 82 02



**SPORT-THIEME**  
Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

**BECO**  
the world of aquasports



Verband für  
Turnen und Freizeit

# 4.11.2017

## 3. Hamburger AQUA-Kongress



Schwimmhalle Inselepark | Wilhelmsburg



Verband für  
Turnen und Freizeit

**Veranstalter**  
Verband für Turnen und Freizeit

**Kooperationspartner**  
Bäderland Hamburg  
BECO  
Sport-Thieme

[www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)

## Effektives Training mit Fun-Faktor

Aqua-Fitness boomt – und das aus gutem Grund. Was früher „Wassergymnastik“ war, heißt heute beispielsweise Aqua-Kick-Punch, Aqua-Balance oder Aqua Zumba, Aqua-Bouncing, Aqua-Magic Moves, usw. Nicht nur Freizeitsportler, sondern auch Leistungssportler profitieren von den Vorteilen des Trainings im Wasser. Es optimiert das Herz-Kreislaufsystem und wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Einige Experten betonen, dass Sport im Pool sogar effektiver sei als Ausdauertraining an Land. Die Wärmeleitfähigkeit des Wassers führt dazu, dass der Körper im Wasser rund 400 Kalorien pro halbe Stunde verbraucht, beim Joggen an Land sind es in derselben Zeit nur etwa 300.

Das I-Tüpfelchen ist natürlich der Spaß. Die Leichtigkeit im Wasser und die Freude an der spritzigen Bewegung sind einfach nur in diesem Element möglich.

## Nichts wie hin zum 3. Aqua-Kongress

Aqua-Trainer\_innen können sich beim Aqua-Kongress am 4.11.2017 in Hamburg die neuesten Trends und bewährte Basics im Aqua-Bereich »an Land ziehen«, um neue Konzepte, Ideen und Methoden für die eigene Praxis zu gewinnen.

Top-Referent\_innen aus Deutschland, England, Belgien und Niederlande zeigen auf drei Wasserflächen, wie man seine Aqua-Teilnehmer\_innen begeistern kann. Neben den Praxis-Workshops im Tief- und Flachwasser gibt es in acht Vorträgen Wissenswertes zu medizinischen Hintergründen und methodischen Tricks.

**Wo:** Bäderland Schwimmbad Inselepark | Kurt-Emmerich-Platz 12 | 21109 Hamburg, gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln (S-Bahn Wilhelmsburg)

**Wann:** Der Kongress startet um 9.30 Uhr und endet um 17.45 Uhr.



## Die Referent\_innen

- **Lina Bayer** (Hamburg) • **Dr. Daniela De Toia** (Frechen) • **Sandra Eberlein** (Berlin) • **Kim Geeroms** (Herentals, Belgien)
- **Doreen Hannemann** (Hamburg) • **Dr. Brita Karnahl** (Berlin)
- **Katrien Lemahieu** (Niederlande) • **Rob Nelson** (England) • **Gesa Ott** (Hamburg) • **Rico Rohde** (Hamburg) • **Lola Schlichting** (Glinde) • **Polina Tillmanns** (Seevetal) • **Petra Todt** (Hamburg) • **Miriam Wessels** (Hamburg)

## Die Themenbereiche

Aqua-Fitness pre- und postnatal, Babyschwimmen, Seniorengymnastik, Powerfitness, Aqua-Reha, Dance, Rückenfitness, Faszientraining im Wasser, AquaYoga, Gerätepräsentation und vieles mehr.



## Anerkennung als Fortbildung

Der Verband für Turnen und Freizeit und der deutsche Turner-Bund erkennen den Aqua-Kongress mit acht Lerneinheiten an.

## Der VTF als Veranstalter

Der Verband für Turnen und Freizeit (VTF) steht für innovative Sportentwicklung und richtet als Hamburgs größter Sport-Fachverband seit Jahrzehnten Fachtagungen und Kongresse aus und bietet jährlich mehr als 500 Bildungsangebote und Fitnessreisen für Aktive und Trainer\_innen an.