

Hallenplan Aqua-Kongress 2021

08:30	Einlass						
09:30	Tribüne Sportbecken: Begrüßung der Teilnehmer*innen und Referent*innen						
	Sportbecken	Zuschauer	Mehrzweckbecken	Zuschauer	Kursbecken	Zuschauer	Seminarraum
10:00-10:45	001 Evergreen Aquajogging <i>Gesa Ott</i>	011	021 Aqua Sticks <i>Polina Tillmanns</i>	031	041 Spielerisch von der Wassergewöhnung zum Schwimmen <i>Dr. Daniela De Toia</i>	051	061 Use it or loose it! <i>Sandra Eberlein</i>
11:00-11:45	002 No Sleep in Deep <i>Elson dos Santos</i>	012	022 Fight Kung Fu <i>Lola Schlichting</i>	032	042 Aqua-Energyflow <i>Sandra Cammann</i>	052	062 Go deep, Go high-Intervall <i>Lina Bayer</i>
12:00-12:45	003 Stationary Deep / Fixiert im Tiefwasser <i>Katrien Lemahieu</i>	013	023 Aqua Step <i>Ina Menne</i>	033	043 Aqua Pränatal <i>Dr. Daniela De Toia</i>	053	063 AquaFASZination <i>Sandra Leimbach</i>
13:00-13:45	004 Deep Aqua & Swim <i>Emanuel Pereira</i>	014	024 AfroRobics <i>Elson dos Santos</i>	034	044 „Fazienpower“ mit dem Aqua-Elastikband <i>Sandra Cammann</i>	054	064 Resilienzmanagement für Trainer*innen <i>Gesa Ott</i>
14:00-14:45	005 Aqua-Bootcamp - go deep, go high-intervall <i>Lina Bayer</i>	015	025 Aqua Power Dumbbell <i>Michèl Koock</i>	035	045 AquaFit für Senior*innen <i>Sandra Eberlein</i>	055	065 Von Wassergewöhnung zum Schwimmen lernen <i>Dr. Daniela De Toia</i>
15:00-15:45	006 GAP - Glutes, Abs & Legs <i>Emanuel Pereira</i>	016	026 Aquatool Coordination <i>Ina Menne</i>	036	046 Stability versus Mobility <i>Katrien Lemahieu</i>	056	066 Energieflow - „Die Kraft positiver Gedanken“ <i>Sandra Camman</i>
16:00-16:45	007 Deep Water Power Workout <i>Antonia Fries</i>	017	027 Power mit dem eigenen Körper <i>Lola Schlichting</i>	037	047 Aqua Folklore <i>Polina Tillmanns</i>	057	067 Die macht unserer Stimme <i>Jochen Waibel</i>
17:00-17:45	008 /	018	028 2 More 4 Core <i>Elson dos Santos & Katrien Lemahieu</i>	038	048 AquaFASZination <i>Sandra Leimbach</i>	058	068 ZPP - Dein Weg zum zertifizierten Präventionstrainer*in <i>Ina Menne</i>



Mit freundlicher Unterstützung von



Verpflegung

Speisen und Getränke werden während des gesamten Kongresses am Stand von *Aly Nejat* im Foyer zu günstigen Preisen angeboten.