

## Hallenplan Aqua-Kongress 2023

08:30	Einlass						
09:30	Tribühne Sportbecken: Begrüßung der Teilnehmer*innen und Referent*innen						
	<b>Sportbecken</b>	Zuschauer	<b>Mehrzweckbecken</b>	Zuschauer	<b>Kursbecken</b>	Zuschauer	<b>Seminarraum</b>
10:00-10:45	<b>001</b> Deep Water Power Workout <i>Antonia Fries</i>	011	<b>021</b> Kata-quatics <i>Katrien Lemahieu</i>	031	<b>041</b> Aquafaszination <i>Ina Menne</i>	051	<b>061</b> Beckenboden - Training im Wasser <i>Sandra Eberlein</i>
11:00-11:45	<b>002</b> Deep Magic 3's <i>Elson dos Santos</i>	012	<b>022</b> Becombat <i>Mariano Solier</i>	032	<b>042</b> Aqua-Vital mit Beinschwimmern <i>Daniela Jürgens</i>	052	<b>062</b> Planet Aqua <i>Sandra Camman</i>
12:00-12:45	<b>003</b> Aqua Jogging <i>Antonia Fries</i>	013	<b>023</b> Beswing Aqua Bootcamp <i>Lina Bayer</i>	033	<b>043</b> Stell dir vor du kannst... schwimmen! <i>Ana Arteche Papaqui und Matthias Danyi</i>	053	<b>063</b> Neues aus der Wissenschaft: Faszientraining & seine Möglichkeiten im Wasser <i>Ina Menne</i>
13:00-13:45	<b>004</b> Beckenboden - Training im Wasser <i>Gesa Ott / Sandra Eberlein</i>	014	<b>024</b> Core Training <i>Emanuel Pereira</i>	034	<b>044</b> Aqua Pilates mit dem Elastiband <i>Sandra Camman</i>	054	<b>064</b> Starke Stimme für starke Trainer*innen <i>Marie Stegmann</i>
14:00-14:45	<b>005</b> Core Vertical Style <i>Evgenia Dudich</i>	015	<b>025</b> AfroCombat <i>Elson dos Santos</i>	035	<b>045</b> Rückenfit im Rehasport <i>Ina Menne</i>	055	<b>065</b> Stell dir vor du kannst... schwimmen! <i>Ana Arteche Papaqui und Matthias Danyi</i>
15:00-15:45	<b>006</b> The dicy dozen dot drills in Deep <i>Katrien Lemahieu</i>	016	<b>026</b> Liquid Power <i>Emanuel Pereira</i>	036	<b>046</b> Aquapilates <i>Mariano Solier</i>	056	<b>066</b> Bedeutsamkeit von "Sculling" während des Aqua Trainings <i>Sandra Eberlein</i>
16:00-16:45	<b>007</b> Just one - Strenght training using one dumbbell <i>Evgenia Dudich</i>	017	<b>027</b> AquaDrums <i>Polina Tillmanns</i>	037	<b>047</b> Planet Aqua PRAXIS <i>Sandra Camman</i>	057	<b>067</b> Does and Dont's im Rehasport <i>Ina Menne</i>
17:00-17:45		018	<b>028</b> H3O Aqua Party <i>Emanuel Pereira, Elson dos Santos &amp; Katrien Lemahieu</i>	038		058	

Mit freundlicher Unterstützung von



Verpflegung

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

