

Hallenplan Aqua-Kongress 2023

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

