

Hallenplan Aqua-Kongress 2025



09.30 – 09.45	ERÖFFNUNG Tribüne Sportbecken					
Sportbecken	Zuschauer	Mehrzweckbecken	Zuschauer	Kursbecken	Zuschauer	Seminarraum
10.00 – 10.30	001 Aquarunning, Wall & Run Mariano Solier	011	021 Oldie but Goldie: Rückentraining: Kraft, Beweglichkeit und Spaß für einen starken Rücken Gabriele Kluczka	031	041 Water – feel your essence Gesa Ott	051 061 Aqua Mobilität und Faszien Daniela De Toia
10.45 – 11.15	002 Tabata vs Choreo Evgenia Dudich	012	022 Aqua Drums Polina Tillmanns	032	042 Batalo Alina Strehl	052 062 Beckenboden-training im Wasser Sandra Eberlein
11.30 – 12.00	003 Aqua (Inter-)Action Elson dos Santos	013	023 Dual Depth Katrien Lemahieu	033	043 Aqua Mobility Daniela De Toia	053 063 Aquafitness im Rehasport – wertvolle Tipps für eine abwechslungsreiche Stundengestaltung Ina Menne
12.15 – 12.45	004 Beckenboden Power Sandra Eberlein	014	024 Aqua-Dance-Aerobic-Choreo Carola Schlichtling	034	044 BEBALANCE Mariano Solier	054 064 Babyschwimmen und Osteopathie – Wasser als Therapieelement Lina Bayer
13.00 – 13.30	005 Tripple T Training: Trigger, Tone and Tune Katrien Lemahieu	015	025 African Flow & Fire Elson dos Santos	035	045 Aqua Core Ina Menne	055 065 Spiegelpartner – Wie gehe ich besser mit Menschen um? Sandra Cammann
13.45 – 14.15	006 Aqua Power Pro Evgenia Dudich	016	026 Aqua Fight Carola Schlichtling	036	046 Aqua Pilates Mariano Solier	056
14.30 – 15.00	007 Co-Teaching-Workout: Strength & Endurance Gabriele Kluczka und Alina Strehl	017	027 Strength – Stretch – Relax: Faszienfitness mit dem Elastikband Sandra Cammann	037	047 Babyschwimmen und Osteopathie – Wasser als Therapieelement Lina Bayer	057 067 Water – perfect Hydration Gesa Ott
15.15 – 15.45	008 H²O Party mit Katrien Lemahieu und Elson dos Santos	018				

Kursänderungen bitte immer vorab im Kongressbüro absprechen!