Programmübersicht

09.30 – 09.45 ERÖFFNUNG Tribüne Sportbecken

	Sportbecken		Mehrzweckbecken		Kursbecken		Vortrag
10.00 – 10.45	001 **Deep Water Power Workout** Antonia Fries	011 Zuschauer Deep Water Power Workout	021 **KATA-quatics** Katrien Lemahieu	031 Zuschauer KATA-quatics	041 **Aquafaszination** Ina Menne	051 Zuschauer Aquafaszination	061 **Beckenboden – Training im Wasser THEORIE** Sandra Eberlein
11.00 – 11.45	002 **Deep Magic 3's** Elson dos Santos	012 Zuschauer Deep Magic 3's	022 **BEcombat** Mariano Solier	032 Zuschauer BEcombat	042 **Aqua-Vital mit Beinschwimmern** Daniela Jürgens	052 Zuschauer Aqua-Vital mit Beinschwimmern	062 **Planet Aqua THEORIE** Sandra Cammann
12.00 – 12.45	003 **Aqua Jogging** Antonia Fries	013 Zuschauer Aqua Jogging	023 **BEswing Aqua Bootcamp** Lina Bayer	033 Zuschauer BEswing Aqua Bootcamp	043 **Stell dir vor du kannst … schwimmen!** Ana Arteche Papaqui und Matthias Danyi (Swymschule)	053 Zuschauer Stell dir vor du kannst … schwimmen!	063 **Neues aus der Wissenschaft: Faszientraining u. seine Möglich-keiten im Wasser** Ina Menne
13.00 – 13.45	004 **Beckenboden – Training im Wasser PRAXIS** Gesa Ott	014 Zuschauer Beckenboden – Training im Wasser PRAXIS	024 **Core Training** Emanuel Pereira	034 Zuschauer Core Training	044 **Aqua Pilates mit dem Elastiband** Sandra Cammann	054 Zuschauer Aqua Pilates mit dem Elastiband	064 **Bedeutsamkeit von „Sculling" während des Aqua Trainings** Sandra Eberlein
14.00 – 14.45	005 **Core Vertical Style** Evgenia Dudich	015 Zuschauer Core Vertical Style	025 **AfroCombat** Elson dos Santos	035 Zuschauer AfroCombat	045 **Rückenfit im Rehasport** Ina Menne	055 Zuschauer Rückenfit im Rehasport	065 **Stell dir vor du kannst … schwimmen!** Ana Arteche Papaqui und Matthias Danyi (Swymschule)
15.00 – 15.45	006 **The dicy dozen dot drills in DEEP** Katrien Lemahieu	016 Zuschauer The dicy dozen dot drills in DEEP	026 **Liquid Power** Emanuel Pereira	036 Zuschauer Liquid Power	046 **Aquapilates** Mariano Solier	056 Zuschauer Aquapilates	066 **Starke Stimme für starke Trainer*innen** Marie Stegmann
16.00 – 16.45	007 **Just one – Strenght training using one dumbbell** Evgenia Dudich	017 Zuschauer Just one – Strenght training using one dumbbell	027 **AquaDrums** Polina Tillmanns	037 Zuschauer AquaDrums	047 **Planet Aqua PRAXIS** Sandra Camman	057 Zuschauer Planet Aqua PRAXIS	067 **Dos and Don'ts im Rehasport** Ina Menne
17.00 – 17.45			028 **H^3O Aqua Party** Katrien Lemahieu, Emanuel Pereira, Elson dos Santos	038 Zuschauer H^3O Aqua Party			

Bitte beachten Sie, dass maximal vier Praxisplätze im Wasser gebucht werden können. Für alle Praxisworkshops sind auch Zuschauerplätze buchbar.

PROGRAMM
04. November 2023

6. Hamburger AQUA-Kongress

Schwimmhalle Inselpark | Wilhelmsburg

Veranstalter
Verband für Turnen und Freizeit

Kooperationspartner
Bäderland Hamburg
BECO
Sport-Thieme

VTF Hamburg – Verband für Turnen und Freizeit

Hamburg ACTIVE CITY

www.vtf-hamburg.de

Geballte AQUA-Power

Fitnesstrends und aktuelles Trainingswissen treffen die Faszination des Wassers

Hier geht's los

04. November 2023 | 9.30 – 18.00 Uhr
Schwimmhalle Inselpark | Wilhelmsburg

Kontakt

Info-Telefon: 040 - 41 90 82 73
E-Mail: aqua-kongress@vtf-hamburg.de
Anmeldung: www.aqua-kongress.de

Danke!

Wir bedanken uns für die Kooperation mit Bäderland Hamburg sowie für die Unterstützung von BECO und SPORT-THIEME.

bäderland

BECO the world of aquasports

SPORT-THIEME Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Impressum

Veranstalter: Verband für Turnen und Freizeit e. V.
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg
Projektleitung und Redaktion: Catharine Quindel
Fachliche Beratung: Gesa Ott, Headcoach Bäderland
Fotonachweis: Adobestock.com/zinkevych S. 1; BECO S. 2, 4

VTF Hamburg Verband für Turnen und Freizeit

Kongress-Gebühren

Frühbucher bis einschließlich 05. September 2023

VTF	GYMCARD/Partner	Regulärer Preis
95 €	115 €	135 €

Ab dem 06. September 2023

VTF	GYMCARD/Partner	Regulärer Preis
105 €	125 €	145 €

Veranstaltungsort

Schwimmhalle Inselpark | Kurt-Emmerich-Platz 12 | 21109 Hamburg
Das Kongressbüro befindet sich im Foyer der Schwimmhalle Inselpark, die Öffnungszeiten sind:
Samstag, 04. November 2023 von 8.30 - 19 Uhr

Anmeldung

Ausführliche **Programminformationen** und die **Online-Anmeldung** finden Sie unter: **www.aqua-kongress.de**

Für eine schriftliche Anmeldung per Post, Fax oder Mail wird eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 5,00 € pro Anmeldung erhoben.
Ihre Kongressgebühr zahlen Sie bitte per Bankeinzug.
Mit der Anmeldung stimmen Sie unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen zu. **www.vtf-hamburg.de/agb**

Messestände

Sport-Thieme und BECO werden mit einem Infostand vor Ort sein und Artikel für den Aqua-Sport zu Sonderpreisen verkaufen.

Rücktritt

Bei Rücktritt bis zum 22. September wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 € erhoben. Ab dem 13. Oktober werden 50% der Teilnahmegebühr, ab dem 18. Oktober wird die volle Gebühr fällig.

Kongress-Ticket

Ihr Kongress-Ticket erhalten Sie per E-Mail direkt mit der Anmeldebestätigung.

Anreise

Vom Hamburger Hauptbahnhof mit der S-Bahn (S3 oder S31) nach Wilhelmsburg, dann zu Fuß über die Brücke ca. sieben Minuten bis zum Veranstaltungsort Schwimmhalle Inselpark. Informationen finden sie unter hvv.de
Es stehen wenig Parkplätze in der Umgebung zur Verfügung. Wir empfehlen ausdrücklich, mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen, das Gelände ist weitgehend eine autofreie Zone.

Verpflegung

Kalte und heiße Getränke sowie warme Snacks, Salate und vieles mehr werden ganztägig im Foyer der Schwimmhalle verkauft.

Fortbildung

Der Aqua-Kongress wird vom Verband für Turnen und Freizeit und vom Hamburger Schwimmverband mit acht Lerneinheiten zur Lizenz- und Zertifikatsverlängerung anerkannt.

Hinweis

Während der Veranstaltung werden vom Verband für Turnen und Freizeit (VTF) Foto- und Videoaufnahmen zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit gemacht.