

 Gekennzeichnete Workshops werden in englischer Sprache unterrichtet.

09.30 – 09.45 ERÖFFNUNG Tribüne Sportbecken

	Sportbecken	Mehrzweckbecken	Kursbecken	Vortrag
10.00 – 10.30	001  Aquarunning. Wall & Run Mariano Solier	011 Zuschauer 021 Aquarunning. Wall & Run	031 Zuschauer 041 Oldie but Goldie: Rückentraining: Kraft, Beweglichkeit und Spaß Gabriele Kluczka	051 Zuschauer 061 Water – feel your essence Gesa Ott
10.45 – 11.15	002 Tabata vs Choreo Evgenia Dudich	012 Zuschauer 022 Tabata vs Choreo	032 Zuschauer 042 Aqua Drums Polina Tillmanns	052 Zuschauer 062 Batalo Alina Strehl
11.30 – 12.00	003  Aqua (Inter-)Action Elson dos Santos	013 Zuschauer 023  Aqua (Inter-)Action	033 Zuschauer 043 Dual Depth Katrien Lemahieu	053 Zuschauer 063 Aqua Mobility Daniela De Toia
12.15 – 12.45	004 Beckenboden Power Sandra Eberlein	014 Zuschauer 024 Beckenboden Power	034 Zuschauer 044  Aqua-Dance-Aerobic-Choreo Carola Schlichtling	054 Zuschauer 064 BEBALANCE Mariano Solier
13.00 – 13.30	005  Tripple T Training: Trigger, Tone and Tune Katrien Lemahieu	015 Zuschauer 025  Tripple T Training: Trigger, Tone and Tune	035 Zuschauer 045 African Flow & Fire Elson dos Santos	055 Zuschauer 065 Aqua Core Ina Menne
13.45 – 14.15	006 Aqua Power Pro Evgenia Dudich	016 Zuschauer 026 Aqua Power Pro	036 Zuschauer 046 Aqua Fight Carola Schlichtling	056 Zuschauer 066 Aqua Core Ina Menne
14.30 – 15.00	007 Co-Teaching-Workout: Strength & Endurance Gabriele Kluczka und Alina Strehl	017 Zuschauer 027 Co-Teaching-Workout: Strength & Endurance	037 Zuschauer 047 Strength – Stretch – Relax: Faszienfitness mit dem Elastikband Sandra Cammann	057 Zuschauer 067 Aqua Pilates Sandra Camman
15.15 – 15.45	008  H²O Party mit Katrien Lemahieu und Elson dos Santos			

7. Hamburger
AQUA-Kongress



Schwimmhalle InsePark | Wilhelmsburg

Es können maximal vier Praxisplätze im Wasser gebucht werden. Für alle Praxisworkshops sind auch Zuschauerplätze buchbar.

Veranstalter
Verband für Turnen und Freizeit e.V.

Kooperationspartner
Bäderland Hamburg
BECO
Sport-Thieme

www.vtf-hamburg.de





Geballte AQUA-Power

Fitnessrends und aktuelles Trainingswissen
treffen die Faszination des Wassers

Hier geht's los

8. November 2025 | 9.30 – 15.45 Uhr
Schwimmhalle Inseipark
Kurt-Emmerich-Platz 12
21109 Hamburg (Wilhelmsburg)

Kontakt

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



7. Hamburger AQUA-Kongress

Kongress-Gebühren

Frühbucher bis einschließlich 9. September 2025

- 160 € regulär
- 125 € GYM CARD/DTB-ID, Partner
- 85 € aus VTF-Vereinen

Ab dem 10. September 2025

- 170 € regulär
- 135 € GYM CARD/DTB-ID, Partner
- 95 € aus VTF-Vereinen

Anmeldung

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



Mit der Anmeldung stimmst du unseren Allgemeinen
Geschäftsbedingungen zu. www.vtf-hamburg.de/agb

Hinweis: Während der Veranstaltung werden vom Verband
für Turnen Freizeit (VTF) und BECO Foto- und Videoaufnah-
men zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit gemacht.

Rücktritt

Bei Rücktritt bis zum 11. Oktober 2025 wird eine Bearbei-
tungsgebühr von 25 € erhoben. Ab dem 25. Oktober 2025
werden 50% der Teilnahmegebühr, ab dem 26. Oktober 2025
wird die volle Gebühr fällig.

Kongress-Ticket

Das Kongress-Ticket erhältst du per E-Mail direkt mit der
Anmeldebestätigung. Nähere Informationen gibt es zeitnah
zur Veranstaltung ebenfalls per E-Mail.

Messestände

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

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 VTF und vom Hamburger
Schwimmverband mit acht Lerneinheiten zur Lizenz-
und Zertifikatsverlängerung anerkannt.



Impressum

Veranstalter: Verband für Turnen und Freizeit e. V.
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg
Projektleitung und Redaktion: Carolin Gatzmaga
Fachliche Beratung: Gesa Ott, Headcoach Bäderland
Fotonachweis: BECO

