

 <p>09:45 - 10:15</p>	<p><u>Dr. Brita Karnahl (Deutschland)</u></p> <p>AquaParty...Energiegeladener Workout zum Munterwerden. Im Mittelpunkt steht ein intensives Ausdauertraining.</p>
 <p>10:20 - 10:50</p>	<p><u>Deana Balz (Deutschland)</u></p> <p>Aqua- Torso mit BEtomic...Heute mal kein Aqua Pasta :) Wir benutzen in diesem Workout das BEtomic Gerät als Auftriebshilfe- und Widerstandsgerät für die Kräftigung im Tiefwasser. Alle Übungen können jedoch auch ins Übergangstiefe Wasser übertragen werden. Unser Schwerpunkt liegt in der Arbeit gegen den Auftrieb zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur.</p>
 <p>10:55 - 11:25</p>	<p><u>Sandra Eberlein (Deutschland)</u></p> <p>Tiefwasser - Ritt auf der Aquawelle...Euch erwartet ein Kraft-Ausdauertraining. Wobei ihr eure Muskeln deutlich spüren werdet 😊.</p>
 <p>11:30 - 12:00</p>	<p><u>Dr. Brita Karnahl (Deutschland)</u></p> <p>AquaOldie....Mit Musik aus „alten Zeiten“ wird ein Workout speziell für Senioren präsentiert. Nicht nur die Musik, sondern auch die Übungen und die Belastungsgestaltung sind auf diese Zielgruppe abgestimmt.</p>
<p>Mittagspause Gruppe 1: 11:45 Mittagspause Gruppe 2: 12:30</p>	
 <p>13:15 - 13:45</p>	<p><u>Katja Schljachow (Deutschland)</u></p> <p>Hier spielt die Musik...Musik und Rhythmus bestimmen die Stunde. Mit Beats und Tempo wird ebenso gespielt wie mit Koordination und Kraft. Die Bewegungen werden zu kleinen choreografischen Sequenzen aneinandergereiht und wiederholt. Alles kommt in Schwung. Mit viel Spaß zur Bewegung muss man kein geborener Tänzer sein, um durch das Wasser zu tanzen.</p>
 <p>13:50 - 14:20</p>	<p><u>Mathias Naujocks (Deutschland)</u></p> <p>Aqua Kraft & Stabilität...Ohne zusätzliche Hilfsmittel nutzen wir den Wasserwiderstand und die Wasserströmungen für den Einsatz der Kraft und die dadurch entstehende Herausforderung an die Rumpfstabilität.</p>
 <p>14:25 - 14:55</p>	<p><u>Sergej Jerpyliov (Litauen)</u></p> <p>Aqua Chanson...Im Vordergrund dieser Aqua-Fitness Einheit steht die Handlungskompetenz des Trainers. Wir sind Entertainer 😊. Mit wenig Demonstration und Stimme kann sich der Trainer vor allem über Handzeichen „bemerkbar“ machen.</p>
 <p>15:00 - 15:30</p>	<p><u>Sandra Eberlein (Deutschland)</u></p> <p>Rehakurs mit Beflex...Moderates Training im Wasser. Inhalte sind Kräftigung der Körpermitte und des Schultergürtels sowie ausgewählte Übungen zur Sturzprophylaxe.</p>
 <p>15:35 - 16:05</p>	<p><u>Katja Schljachow (Deutschland)</u></p> <p>Ein Hoch auf unsere Koordination...In dieser Stunde fördern wir unsere koordinativen Fähigkeiten. Der Körper wird genauso gefordert wie unser Geist. Es zählen Bewegungsrichtungen und Bewegungsebenen. Kombinationsübungen von Armen und Beinen sowie Übungsvarianten im Stehen, Schweben oder in Bewegung machen diese Stunde zu einer Gute-Laune-Einheit.</p>
 <p>16:10 - 16:40</p>	<p><u>Sergej Jerpyliov (Litauen)</u></p> <p>AquaDance...Im Fokus dieses Workouts steht die Differenzierung von Übungen für Teilnehmer, die nicht schwebend arbeiten möchten oder können. Es werden viele Alternativen mit schwungvoller Musik präsentiert.</p>
 <p>16:45 - 17:15</p>	<p><u>Mathias Naujocks (Deutschland)</u></p> <p>Aqua Basic Kombinationen... Wir sorgen für „frischen Wind“ beim Aqua Fitness indem wir einfach die allseits bekannten Basisbewegungen und Übungen miteinander variieren bzw. kombinieren.</p>



Mathias Naujocks ist internationaler Presenter und Referent in der Fitnessbranche mit dem Motto „Ich möchte jede Stunde zu einem besonderen Erlebnis machen!“



Katja Schljachow' s sportliche Laufbahn begann schon im zarten Kindesalter mit Ballett und Leistungsschwimmen. Diese Leidenschaft brachte sie zum Synchronschwimmen, dem sie 14 Jahre lang treu blieb.

Musik und Bewegung im Wasser sind ihre Leidenschaft, weshalb sie bereits seit 2003 Aqua-Kurse gibt.

Katja ist zertifizierte Group Fitness und Präventions-Trainerin. Seit 2015 hat sie ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht und ist Vollzeit selbständige Kurs und Fitnesstrainerin.



Sergej Jerpyliov war seit 2011 Artistic Director am Ginger & Fred Musical Theatre in Riga. In Deutschland arbeitet er als Choreograph und Tanzpädagoge. Er gibt in zahlreichen Fitness-Studios in Berlin Kurse im Wasser und an Land.



Sandra Eberlein ist internationale Aqua-Fitness Referentin/Presenterin. Sie hat in den Jahren 2003, 2007 und 2011 beim Europäischen Aqua-Fitness Kongress die „Aqua-Emma“ als beste Presenterin gewonnen. Frau Eberlein ist Buchautorin: „Aqua-Fitness in der Schwangerschaft“.



Deana Balz ist seit 2003 selbständig als Aqua Fitness Trainerin in Berlin tätig. Seit 2013 organisiert sie für das „Holmes Place“ Ostkreuz den Reha Sport. 10 Jahre leitete Deana Balz Aqua-Fitness Kurse für Adipöse.