



# 4. OSTSCHWEIZER AQUA KONGRESS'26

5. SEPTEMBER  
2026

LIDL SPORTPARK BERGHOLZ  
9500 WIL SG



Veranstalter Lidl Sportpark Bergholz Wil  
Kooperationspartner BECO Beermann GmbH & Co. KG

## VERANSTALTUNGORT

Lidl Sportpark Bergholz, Feldstrasse 40, 9500 Wil SG |  
071 914 47 77 | info@bergholzwil.ch |  
www.bergholzwil.ch

## ANMELDUNG | INFOS

Alle Informationen und Anmeldung online unter  
www.bergholzwil.ch/aquakongress. Jeder Teilnehmende  
kann sich für 4 Wunschkurse anmelden.

## KOSTEN

Early Bird: CHF 190.00 bis 31.01.2026  
Spezialpreis: CHF 220.00 bis 30.04.2026  
Reguläres Ticket: CHF 250.00 ab 01.05.2026  
Es gibt keine weiteren Rabatte, Die Preise sind inkl.  
Mittagessen. Die Platzzahl ist beschränkt.

## WEITERBILDUNGSNACHWEIS

Die Bestätigung der Kongressteilnahme wird bei der  
Re-Zertifizierung deiner Qualifikationen durch  
Qualitop als Weiterbildungsnachweis anerkannt.

## KONTAKT

Stephanie Suriano, Leiterin Kurse, Lidl Sportpark Bergholz,  
stephanie.suriano@bergholzwil.ch, 071 914 47 79

## INSTRUKTOREN:INNEN



Cornelia Arnold-Wisler  
Med. Praxisassistentin &  
Aqua Yoga Trainerin (Schweiz)



Jaromir Cremers  
Ausbildner Aqua Zumba (Niederlande)



Trix Eggmann  
Fitness- und Gesundheitscoach,  
Lidl Sportpark Bergholz (Schweiz)



Sabrina Geiger  
Leiterin Kurse und Wasseraktivitäten,  
Hallenbad Bütschwil (Schweiz)



Sabine Kaser  
Ausbildnerin Aquafitness und WOGA @  
swimsports (Schweiz)



Lenia Katsani  
Ausbildnerin BECO Aqua College  
Greece & Cyprus



Katrien Lemahieu  
CEO Kataqua,  
Ausbildungszentrum Holland (Niederlande)



Ina Menne  
Ausbildnerin BECO, Leitung Akademie  
für Prävention und Fitness



Emanuel Pereira  
internationaler Ausbildner,  
M.A. Sport (Portugal)



Erlebe die Zukunft des Wassersports!  
 Der Aqua Kongress vereint aktuelle  
 Fitnesstrends, neue Trainingsideen und jede  
 Menge Spass im Element Wasser. Ein ganzer  
 Tag voller Praxis, Inspiration und Bewegung –  
 für alle, die ihre Aqua-Kompetenz auffrischen  
 und erweitern möchten.


# KURSPROGRAMM

↙	Hallenbad Schwimmerbecken (Tiefwasser)	Hallenbad Mehrzweckbecken (Flachwasser)	Freibad Warmausßenbecken (Flachwasser)	Freibad (Flachwasser)
09.30 - 10.00	Begrüssung und Vorstellung der Instruktoeren			
10.00 - 10.30		Jaromir Cremers Aqua Zumba® <b>1</b>		Trix Eggmann Aqua Cycling - Power Workout <b>2</b>
10.40 - 11.10		Sabrina Geiger Kickboxing Workout <b>3</b>	Sabine Kaser Wasseryoga WOGA® <b>4</b>	Ina Menne Aqua Balance <b>5</b>
11.20 - 11.50	Katrien Lemahieu Feel Your Body (Deep) <b>6</b>			Emanuel Pereira Aqua Intense <b>7</b>
12.00 - 12.30		Ina Menne Core Stability <b>8</b>	Sabine Kaser WOGA® Meditativer Flow <b>9</b>	Lenia Katsani Dynamic Total Body <b>10</b>
12.30 - 14.00	Mittagessen			
12.40 - 13.10	Katrien Lemahieu Triple T Training <b>11</b>		Emanuel Pereira Aqua Relax <b>12</b>	
13.20 - 13.50		Jaromir Cremers Aqua Zumba® <b>13</b>		Lenia & Ina Jump & Energy <b>14</b>
14.00 - 14.30	Sabine Kaser Feel The Water - Power Workout <b>15</b>		Cornelia Arnold-Wisler Aqua Yoga* <b>16</b>	Katrien Lemahieu H.E.A.T. <b>17</b>
14.40 - 15.10	Emanuel Pereira Deep With Noodles <b>18</b>			Trix Eggmann Aqua Cycling - Intervall Challenge <b>19</b>
15.20 - 15.50		Ina Menne Aqua Strong <b>20</b>		Sabine Kaser Feel The Water - Power Workout <b>21</b>
16.00 - 16.30		Lenia Katsani Total Legs Workout <b>22</b>		Jaromir Cremers Aqua Zumba® <b>23</b>
16.40 - 17.10	Katrien, Jaromir & Emanuel Farewell Session - ohne Anmeldung			

\*Aqua Yoga für Beckenboden, Lendenwirbelsäule & in der Schwangerschaft

Weitere Informationen und Anmeldung unter [bergholzwil.ch/aquakongress](http://bergholzwil.ch/aquakongress)

# KURSPROGRAMM | AQUA KONGRESS, 5. SEPTEMBER 2026

	<b>Hallenbad Schwimmerbecken (Tiefwasser)</b>	<b>Hallenbad Mehrzweckbecken (Flachwasser)</b>	<b>Freibad Warmausßenbecken (Flachwasser)</b>	<b>Freibad (Flachwasser)</b>
09.30 - 10.00	Begrüssung und Vorstellung der Instruktoeren			
10.00 - 10.30		Jaromir Cremers Aqua Zumba®   ohne Geräte <b>1</b>		Trix Eggmann Aqua Cycling - Power Workout   Rider <b>2</b>
10.40 - 11.10		Sabrina Geiger Kickboxing Workout   Kick Box Gloves <b>3</b>	Sabine Kaser Wasseryoga WOGA®   Poolnoodle <b>4</b>	Ina Menne Aqua Balance   Dynapad <b>5</b>
11.20 - 11.50	Katrien Lemahieu Feel Your Body (Deep)   Belt <b>6</b>			Emanuel Pereira Aqua Intense   BEtomic <b>7</b>
12.00 - 12.30		Ina Menne Core Stability   BESwing <b>8</b>	Sabine Kaser WOGA® Meditativer Flow   Poolnoodle <b>9</b>	Lenia Katsani Dynamic Total Body   BENamic <b>10</b>
12.30 - 14.00	Mittagessen			
12.40 - 13.10	Katrien Lemahieu Triple T Training   Belt <b>11</b>		Emanuel Pereira Aqua Relax   ohne Geräte <b>12</b>	
13.20 - 13.50		Jaromir Cremers Aqua Zumba®   BEtomic <b>13</b>		Lenia & Ina Jump & Energy   Jumper, BEflex <b>14</b>
14.00 - 14.30	Sabine Kaser Feel The Water - Power Workout   Belt <b>15</b>		Cornelia Arnold-Wisler Aqua Yoga*   Poolnoodle <b>16</b>	Katrien Lemahieu H.E.A.T.   NordicJet <b>17</b>
14.40 - 15.10	Emanuel Pereira Deep With Noodles   Poolnoodle <b>18</b>			Trix Eggmann Aqua Cycling - Intervall Challenge   Rider <b>19</b>
15.20 - 15.50		Ina Menne Aqua Strong   BEtomic <b>20</b>		Sabine Kaser Feel The Water - Power Workout   NordicJet <b>21</b>
16.00 - 16.30		Lenia Katsani Total Legs Workout   Beinschwimmer <b>22</b>		Jaromir Cremers Aqua Zumba®   BEflex <b>23</b>
16.40 - 17.10	Katrien, Jaromir & Emanuel Farewell Session - ohne Anmeldung			

\*Aqua Yoga für Beckenboden, Lendenwirbelsäule & in der Schwangerschaft