

Die Vorteile der Wasserfitness-CDs der Aquademie®

- Jedes Musikstück ist für die schwierige Akustik im Bad geeignet
- Originalmusikstücke mit unterschiedlichem Tempo, angepasst auf die Grundbewegungen der Wasserfitness (keine Aerobic-Musik mit durchgehender Pulsation)
- Jedes Musikstück ist optimal auf die entsprechende Übung abgestimmt
- Jede CD ist für das Tief- und Flachwasser geeignet
- Jedes Musik-Programm wurde in 120 Kursen mit 2'000 Personen 10 Wochen lang getestet
- Sie sparen Zeit und Kosten für das Zusammenstellen eigener Programme

Power-Band/Tiefwasservariationen/- Aqua-Power-Modul (AfW-18)

Nr.	Übung/Exercice	BPM	Zeit	Grupp/Interprète	Titel/Titre
1	Laufen/Courir	126	3:39	Modern Talking	You're My Heart, You're My Soul
2	Gehen/Marcher	110	3:39	Eternal	I Wanna Be The Only One
3	Laufen/Courir	120	2:54	Joe Cocker	Unchain My Heart
4	Kräftigen/Renforcer	84	3:18	Melanie Thornton	It's Alright
5	Hüpfen/Sautiller	92	2:40	Mary J. Blige	Family Affair
6	Laufen/Courir	132	3:33	G. G. Anderson	Mama Lorraine
7	Laufen/Courir	140	3:45	The Weather Girls	It's Raining Man
8	Kräftigen/Renforcer	88	3:31	Johnny Clegg	Asimbonanga
9	Kräftigen/Renforcer	78	3:08	Paul Anka	Put Your Head On My Shoulders
10	Kräftigen/Renforcer	124	2:32	Robbie Williams	Have You Met Miss Jones?
11	Dehnen/Mobiliser/Détente	64	4:18	Eternal	Someday
12	Laufen/Courir	136	2:58	La Bouche	Be My Lover
13	Gehen/Marcher	84	3:58	Laura Branigan	Self Control
14	Hüpfen/Sautiller	88	3:20	Robbie Williams	Something Beautiful
15	Kräftigen/Renforcer	84	3:44	Enrique Iglesias	Could I Have This Kiss Forever
16	Laufen/Courir	114	2:42	Aretha Franklin	Chain Of Fools
17	Dehnen/Mobiliser	84	05:13	Hanson	At Christmas (Weihnachtsmusik)
18	Dehnen/Mobiliser	66	2:18	Thébaud & Vallet	Noël Blanc (Weihnachtsmusik)

Total 01:01:10

Vielfältiges Programm mit gefälliger melodischer Musik (mit zwei Bonus-Tracks mit Weihnachtsmusik zum Dehnen/Mobiliser).

Schlagerparade TIEFWASSER 50 plus (AfW-23)

Nr.	Übung/Exercice	BPM	Zeit	Grupp/Interprète	Titel
1	Jogging	116	3:02	Richi e Poveri	Ciao Italy, ciao amore
2	Jogging/Balance	114	3:23	Roy Black	Schön ist es auf der Welt zu sein
3	Jogging	132	4:20	Joe Dassin	La vie se chante, la vie se pleure
4	Gym	72	3:33	Roland Kaiser	Ich hab' dich 1000mal geliebt
5	Jogging	126	3:35	Audrey Landers	Manuel Goodbye
6	Jogging	120	3:42	Imca Marina	Viva Espana
7	Gym	132/66	3:45	Mango	Amore per te
8	Jogging	120	3:07	Tony Marshall	Komm'gib mir deine Hand
9	Gym	66	4:45	Tony Christie	Sweet September
10	Gym	104	2:37	Drafi Deutscher	Mamor, Stein und Eisen bricht
11	Jogging	132	3:42	Jürgen Marcus	Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben
12	Jogging	126	3:41	Chris Roberts	Du kannst nicht immer 17 sein
13	Jogging/Balance	120	3:04	Rex Gildo	Fiesta Mexicana
14	Gym/Balance	126	3:15	Wencke Myhre	Er hat ein knallrotes Gummiboot
15	Gym/Balance	90	3:50	Vicky Leandros	Theo wir fahr'n nach Lodz
16	Dehnen/Mobiliser		4:04	Andrea Bocelli	Time to say goodbye

Total 57:25

Stimmungsvolles Gymnastik-Programm mit Schlagermelodien in vier Sprachen

Aqua-Cardio 2 (AfW-25)

Längen-Jogging: Dauer 40:49

Nr. Übung/Exercice	BPM	Zeit	Grupp/Interprète	Titel/Titre
1 Jogging	120	4:20	Pet Shop Boys	Cot West
2 Jogging	120	3:20	The Pretenders	Human
3 Jogging	120	3:20	Bryan Adams	Hearts of Fire
4 Jogging	124	3:54	El Rey de la Farra	Amigos para siempre
5 Jogging	124	3:04	Al Bano Carrisi	Piazza Grande
6 Jogging	126	4:20	David Hasselhoff	Crazy for you
7 Jogging	128	4:20	The Tractors	Fallin' Apart
8 Jogging	132	3:55	Shakira	Ojos Así
9 Jogging	132	4:01	Juanes	Es por ti
10 Jogging	132	2:50	Gloria Gaynor	How High The Moon
11 Jogging	138	3:25	Vaya con Dios	Sunny Days

Längen-Walking: Dauer 20:40

Nr. Übung/Exercice	BPM	Zeit	Grupp/Interprète	Titel/Titre
12 Walking	88	4:45	Elton John	Nikita
13 Walking	96	3:29	Ricchi e Poveri	Dimmi quando
14 Walking	96	3:25	Juanes	A dios le pido
15 Walking	102	3:32	Brook & Dunn	My Love Will Follow You
16 Walking	104	3:04	The Beloved	Sweet Harmony
17 Walking	110	2:25	Hanson	MMMBop

Total 1:01:29

Unterhaltsame, rhythmusbetonte Musik für das Ausdauertraining mit Jogging oder Walking.

Auch sehr gut für das Technik- und Kreislauftraining im Tiefwasser geeignet.

Muskel-Intervall (AfW-26)

Gymnastik-Programm Dauer 48:23

Nr Übung/Exercice	BPM	Zeit	Grupp/Interprète	Titel/Titre
1 Laufen/Courir	112	3:20	Lee Roy Parnell	Lucky Me, Lucky You
2 Laufen/Courir	108	3:24	Sting	Brand New Day (Radio mix)
3 Gehen/Marcher	128	3:34	Martha Wash	Hex Hector (Radio Version)
4 Laufen/Courir	102	2:42	Mr. President	Coco Jambo
5 Laufen/Courir	102	3:04	Ace Of Base	My Déja Vu
6 Kräftigen/Renforcer	102	3:51	Sandra	Maria Magdalena
7 Hüpfen/Sautiller	108	4:06	London Orchestra	Lady Marmalade
8 Laufen/Courir	138	2:51	Ace Of Base	Beautiful Life
9 Kräftigen/Renforcer	60	3:32	La Bouche	Do You Still Need Me
10 Gehen/Marcher	150	3:03	Betty Legler	Just The Kiss
11 Kräftigen/Renforcer	132	4:28	Dschinghis Khan	Moskau
12 Laufen/Courir	102	3:02	AlBano & Romina	Fragile
13 Laufen/Courir	120	3:54	Anna Maria	The Phantom Of The Opera
14 Dehnen/Mobiliser	60	3:32	Back To Earth	Dreams And Hopes

Kräftigungs-Programm Dauer 28:00

Nr Übung/Exercice	BPM	Zeit	Grupp/Interprète	Titel/Titre
15 Kräftigen/Renforcer	78	2:00	Jimmy Cliff Feat. Lebo M	Hakuna Matata
16 Kräftigen/Renforcer	120	2:00	Tina Turner	When The Heartache Is Over
17 Kräftigen/Renforcer	102	2:00	Taco	Puttin' On The Ritz
18 Kräftigen/Renforcer	96	2:00	Juliane Weding	Wenn Du denkst, ...
19 Kräftigen/Renforcer	104	2:00	Bee Gees	Stayin' Alive
20 Kräftigen/Renforcer	130	2:00	Beach Boys	Sloop John B
21 Kräftigen/Renforcer	78	2:00	Smokey Robinson & The Miracles	You've Really Got A Hold On Me
22 Kräftigen/Renforcer	126	2:00	Connie Kaldor	Heart For The Boy
23 Kräftigen/Renforcer	72	2:00	Elton John	Something About The Way You Look Tonight
24 Kräftigen/Renforcer	94	2:00	Enrique Iglesias	Bailamos
25 Kräftigen/Renforcer	80	2:00	John Mayall	Life In The Jungle
26 Kräftigen/Renforcer	102	2:00	Montell Jordan	Get It On Tonight
27 Auslaufen/Courir	114	2:00	Dr. Hook	When You're In Love With A Beautiful Woman

Total 1:16:23

Ein stimmiges Musikprogramm mit viel Drive und ein intensives Krafttraining im 2-Minuten-Rhythmus

Power-Training (AfW-27)

Kräftigen/Renforcer - Laufen/Courir

Dauer 34:00

Nr.	Übung/Exercice	BPM	Zeit	Grupp/Interprète	Titel/Titre
1	Laufen/Courir	132	2:30	Jean Michel Jarre & Apollo Four Forty	Rendez-Vous '98
2	Kräftigen/Renforcer	72	2:00	Daniela Mercury (Brasilien)	Pais Tropical
3	Laufen/Courir	140	2:30	Slagerij Van Kampen (Niederlande)	Kick Off
4	Kräftigen/Renforcer	88	2:00	Spagna (Italien)	Il Bello Della Vita
5	Laufen/Courir	132	2:30	Urban Cookie Kollektive	The Key, The Secret
6	Kräftigen/Renforcer	84	2:00	Prince	Let it go
7	Laufen/Courir	134	2:30	Mr. Vain	Culture Beat
8	Kräftigen/Renforcer	90	2:00	Nino de Angelo	Guardian Angel
9	Laufen/Courir	138	2:30	Ricchi e Poveri	Mamma Mia
10	Kräftigen/Renforcer	72	2:00	Duran Duran	Ordinary World
11	Laufen/Courir	132	2:30	Bellini (Deutschland)	Samba E Go!
12	Kräftigen/Renforcer	84	2:00	Inner Circle	Rock With You
13	Laufen/Courir	114	2:30	M.A.T.C.H. (Dänemark)	Hot Legs
14	Dehnen/Mobiliser	76	4:30	The Hollies	He Ain't Heavy, He's My Brother

Laufen/Courir - Hüpfen/Sautiller - Spurt/Sprint

Dauer 27:00

Nr.	Übung/Exercice	BPM	Zeit	Grupp/Interprète	Titel/Titre
15	Laufen/Courir	120	2:00	Chumbawamba (Argentinien)	Top Of
16	Hüpfen/Sautiller	96	2:30	Juanes	Luna
17	Spurt/Sprint	170	00:30	Bryan Adams	Only The Strong Survive
18	Laufen/Courir	120	2:00	Oh Éh Oh Éh (Frankreich)	Gipsy Kings
19	Hüpfen/Sautiller	102	2:30	Rolling Stones	Like A Rolling Stone
20	Spurt/Sprint	170	00:30	Vaya con Dios	Night Owls
21	Laufen/Courir	120	2:00	Cut'n'Move	Give It Up
22	Hüpfen/Sautiller	104	2:30	Skank (Brasilien)	E Uma Partida De Futbol
23	Spurt/Sprint	170	00:30	The Jacky's	YB Boogie
24	Laufen/Courir	120	2:00	Soul Asylum	Runaway Train
25	Hüpfen/Sautiller	104	2:30	Bobby Bloom	Montego Bay
26	Spurt/Sprint	170	00:30	Elton John	Dear John
27	Laufen/Courir	120	2:00	JoJo Action	MR. President
28	Hüpfen/Sautiller	102	2:30	Charles & Eddie	Would I Lie To You?
29	Spurt/Sprint	170	00:30	Casey Jones	Don't ha ha
30	Auslaufen	110	2:00	Al Bano & Romina Power	Donna Per Amore

Total 1:01:00

Zwei Intervall-
 Programme für ein
 hochintensives Training
 für fitte Leute (z. B.
 Sportmannschaften)

Aqua 5x5 (AfW-28)

Nr.	Übung/Exercice	BPM	Zeit	Grupp/Interprète	Titel/Titre/Titre
1	Laufen/Courir	120	3:00	Agent Provocateur	That Was Yesterday
2	Kräftigen/Renforcer	72	3:00	Gabrielle	Rise
3	Gehen/Marcher	104	3:00	Ace Of Base	Never Gonna Say I'm Sorry
4	Hüpfen/Sautiller	96	2:15	Fun Factory	Don't Go Away
5	Dehnen/Mobiliser/Détente36	0:45		Bonnie Tyler	Limelight
6	Laufen/Courir	126	3:00	The Bees	Hourglass
7	Kräftigen/Renforcer	66	3:00	Gun's n Roses	Knockin'on Heavens Door
8	Gehen/Marcher	80	3:00	Robbie Williams	Sexed Up
9	Hüpfen/Sautiller	84	2:15	Tom Petty & The Heartbreakers	Into The Great Wide Open
10	Dehnen/Mobiliser/Détente36	0:45		Bonnie Tyler	Limelight
11	Laufen/Courir	122	3:00	Junior Senior	Move Your Feet
12	Kräftigen/Renforcer	76	3:00	Amanda Marschall	Let It Rain
13	Gehen/Marcher	104	3:00	Phil Collins	No Matter Who
14	Hüpfen/Sautiller	90	2:15	Lovebugs	Free Reeling
15	Dehnen/Mobiliser/Détente36	0:45		Bonnie Tyler	Limelight
16	Laufen/Courir	118	3:00	The Kentucky Headhunters	Mr. Know-It-All
17	Kräftigen/Renforcer	54	3:00	Nick Cave & The Bad Seeds	Wherer The Wild Roses Grow
18	Gehen/Marcher	96	3:00	ENYA	Anywhere Is
19	Hüpfen/Sautiller	84	2:15	Bonnie Tyler	Call Me
20	Dehnen/Mobiliser/Détente36	0:45		Bonnie Tyler	Limelight
21	Laufen/Courir	138	3:00	Cher	Pumpin' Dolls Radio Edit
22	Kräftigen/Renforcer	64	3:00	Whitney Huston	Where Do Broken Hearts Go
23	Gehen/Marcher	102	3:00	MANÀ	Mariposa Traicionera
24	Hüpfen/Sautiller	84	2:15	Bryan Adams	I'Am A Liar
25	Dehnen/Mobiliser/Détente36	0:45		Bonnie Tyler	Limelight

Total 60:00

Ein spannend
 strukturiertes Programm
 mit fünf Zyklen mit je
 fünf Grund-bewegungen
 Laufen/Courir,
 Kräftigen, Gehen,
 Hüpfen/Sautiller und
 Dehnen/Mobiliser.

Aqua 4x4 (AfW-30)

Nr	Übung/Exercice	BPM	Zeit/Temps	Gruppe/Interprète	Titel/Titre
1	Laufen/Courir	116	3:00	Robbi Williams	Tripping
2	Gehen/Marcher	96	3:00	Whitesnake	Is This Love
3	Kräftigen/Renforcer	80	3:00	George Michel	Careless Whisper
4	Mobilisieren/Mobiliser	56	01:30	Back To Earth	The return of the silent sound
5	Laufen/Courir	128	3:00	Boney M.	Ma Baker
6	Gehen/Marcher	80	3:00	Coolio feat.L.V.	Gangstas Paradise
7	Kräftigen/Renforcer	72	3:00	Robin Beck	Tears In The Rain
8	Mobilisieren/Mobiliser	56	01:30	Gary Moore	Still Got The Blues
9	Laufen/Courir	120	3:00	Londonbeat	You Bring On The Sun
10	Gehen/Marcher	102	3:00	Los Del Rio	Macarena
11	Kräftigen/Renforcer	80	3:00	The Connells	74-75 ...
12	Mobilisieren/Mobiliser	64	01:30	B. Tyler & M. Oldfield	Islands
13	Laufen/Courir	124	3:00	Haddaway	What Is Love
14	Gehen/Marcher	88	3:00	Ziggy Marley	Tomorrow People
15	Kräftigen/Renforcer	58	3:00	Robbi Williams	Advertising Space
16	Mobilisieren/Mobiliser	84	01:30	George Michel	Jesus To A Child
17	Gehen/Marcher	88	4:31	Spice Girls	Viva Vorever
18	Gehen/Marcher	104	3:50	Arthur Baker And ...	The Message Is Love
19	Laufen/Courir	122	3:50	Cutting Crew	Died In Your Arms
20	Laufen/Courir	126	4:10	Haddaway	Rock My Heart
21	Entspannen/Détente	50	05:23	Seal	Kiss from a Rose
22	Entspannen/Détente	80	4:26	Back to Earth	Sensual touch
Total		68:00			

Ein strukturiertes Programm für eher jüngere KundInnen (speziell für Schwangere geeignet) mit vier Zyklen 3' Laufen, 3' Gehen, 3' Kräftigen, 1½' Mobilisieren.

Aquafitissima (AfW-31)

Nr	Übung/Exercice	BPM	Zeit/Temps	Gruppe/Interprète	Titel/Titre
1	Laufen/Courir	104	3:05	Jimena	Quiero Contigo
2	Laufen/Courir	120	4:05	Electric light orchestra	Don't Bring Me Down
3	Hüpfen/Sautiller	68	3:59	Jimmy Cliff	Keep Your Eyes On The Sparrow
4	Kräftigen/Renforcer	84	3:01	Nazareth	Dream On
5	Laufen/Courir	128	2:39	Club Hits	N° 5
6	Hüpfen/Sautiller	128	3:39	Shania Twain	I'm Gonna Getcha Good!
7	Kräftigen/Renforcer	72	4:09	Cher	Just Like Jess James
8	Laufen/Courir	108	3:57	Jon Secada	Stop - Radio Edit
9	Hüpfen/Sautiller	100	2:54	Jimena	Maldita Ignorancia
10	Gehen/Marcher	72/144	2:21	Iglesias Enrique	Addicted - Metro Mix
11	Kräftigen/Renforcer	130	2:38	Original Broadway Cast	Movin' Out
12	Kräftigen/Renforcer	88	2:55	Bangles	Eternal Flame
13	Kräftigen/Renforcer	52/104	2:51	Gloria Estefan	Mi Tierra
14	Dehnen/Mobiliser	84	3:53	Joel David	Eres tu
15	Lockern/Détente	88	2:42	Emmylou Harris	Star of Bethlehem
Total		49°19			

Ein rundes Programm mit sehr vielfältiger eingängiger und mitreissender Musik.

Aqua-WwW / Aqua-Tools (AfW-32)

Ein vielfältiges Programm mit moderner Musik von langsam (60 BPM) bis schnell (138 BPM).

Nr	Übung/Exercice	BPM	Zeit/Temps	Gruppe/Interprète	Titel/Titre
1	Laufen/Courir	126	3:33	Madonna	Hung up
2	Gehen/Marcher	102	3:14	Queen	My Life Has Been Saved
3	Kräftigen/Renforcer	90	3:00	Laura Pausini	La prospettiva di me
4	Hüpfen/Sautiller	96	3:01	The Corrs	The Right Time
5	Laufen/Courir	138	2:53	La Bouche	SOS
6	Laufen/Courir	126	3:21	Ultra Naté	Free
7	Kräftigen/Renforcer	60	3:01	Robert Cray	These Things
8	Kräftigen/Renforcer	90	3:26	Moby	Why Does My Heart Feel So Bad?
9	Laufen/Courir	126	3:19	Lionel Richie	Angel
10	Gehen/Marcher	92	3:31	Robert Cray	Don't Be Afraid Of Dark
11	Kräftigen/Renforcer	66	3:00	Queen	Too Much Love 3.02
12	Hüpfen/Sautiller	84	3:30	Highland	Bella Stella
13	Laufen/Courir	138	3:40	Modjoko	Lady (Hear Me Tonight)3.31
14	Laufen/Courir	108	3:42	The Corrs	So Young 3.10
15	Kräftigen/Renforcer	60	3:36	La Bouche	A moment of love
16	Kräftigen/Renforcer	96	3:46	Modern Talking	I'm So Much in Love
17	Laufen/Courir	120	3:42	Madonna	Jump
18	Entspannen/ Détente	90	4:53	R.Kelly	If I Could Turn Back The Hands Of Time
Total			1°02.29		

Aqua-Mondo (AfW-33)

Spannende Musik mit Charakter, 20 Musikstücke aus 20 Ländern, für alt und jung.

Übung/Exercice	BMP	Zeit	Grupp/Interprète	Titel/Titre	Land
1	Laufen/Courir	132	3:12	Chayanne	Boom Boom <i>Puerto Rico</i>
2	Gehen/Marcher	108	2:54	Adriano Celentano	Si é spento il sole <i>Italien</i>
3	Kräftigen/Renforcer	80	4:17	Buena vista social club	Chan Chan <i>Kuba</i>
4	Laufen/Courir	120 ↗	4:27	Lord Of The Dance	Siamsa <i>Irland</i>
5	Hüpfen/Sautiller	90	3:38	Goombay Dance Band	Seven Tears <i>Jamaica</i>
6	Laufen/Courir	128	4:18	Chayanne	Salomé <i>Brasilien</i>
7	Hüpfen/Sautiller	92	2:41	Pinar And The S.O.S.	Yourgunum anla <i>Türkei</i>
8	Laufen/Courir	120	3:19	Stefan Eicher	On Nous A Donné <i>Schweiz</i>
9	Kräftigen/Renforcer	54	3:31	Juanes	Día lejano <i>Kolumbien</i>
10	Gehen/Marcher	96	3:33	Bee Gees	Emotion <i>Australien</i>
11	Kräftigen/Renforcer	72	4:09	Shania Twain	Nah! <i>Kanada</i>
12	Laufen/Courir	128	3:38	Elton John	Sails <i>England</i>
13	Hüpfen/Sautiller/Sprint	84/168	4:37	Oceania	Hautoa <i>Neuseeland</i>
14	Laufen/Courir	132	3:36	The Kentucky H.	Kentucky Wildcat <i>USA</i>
15	Kräftigen/Renforcer	54/108	3:48	Cusco	Atahualpa <i>Peru</i>
16	Laufen/Courir	114	2:36	Balalaika-Ensemble	Reiterlied <i>Russland</i>
17	Hüpfen/Sautiller	110	2:55	XXL	100 % Te Ljubam <i>Macedonien</i>
18	Kräftigen/Renforcer	66	2:37	Anne-Marie David	Tu te reconnaîtras <i>Frankreich</i>
19	Laufen/Courir	100 ↗	2:47	Ricky King	Hava Nagila <i>Griechenland</i>
20	Entspannen/Détente	110	3:44	André Rieu	La vie est belle <i>Niederlande</i>
Total			1°02.29		

Noodle-Magie / Frite magique & Aquatomie (AfW N° 34)

Ein strukturiertes Programm mit Stationen-Training mit französischer und englischer Musik.

Nr.	N°	Übung/Exercice	BPM	Zeit/Temps	Gruppe/Interprète	Titel/Titre
1	1	Laufen/Courir	126	2:00	Fun Factory	Doh Wah Diddy
2		Stabilisation	186	1:00	The Jackys	Judy is a good girl
3		Gleichg./Equilibre	48	0:45	Mini Juleps	Only Love Can Break Your Heart
4	2	Laufen/Courir	120	2:00	Chexney Hawkes	The one and only
5		Stabilisation	186	1:00	Joey Dee	Pepermint Twist
6		Gleichg./Equilibre	66	0:45	All-4-One	Oh Girl
7	3	Laufen/Courir	132	2:00	2 Unlimited	Twilight Zone
8		Stabilisation	192	1:00	Mud	TigerFeet
9		Gleichg./Equilibre	42	0:45	Enya	China Roses
10	4	Laufen/Courir	120	2:00	Kylie Minogue	In Your Eyes
11		Stabilisation	186	1:00	Everybody Needs ...	Berns-Burke-Wexler
12		Gleichg./Equilibre	48	0:45	The Everly Brothers	Let It Be Me
13	5	Laufen/Courir	134	2:00	Allan Theo	Emmène-Moi
14		Stabilisation	192	1:00	Little richard	Tutti Frutti
15		Gleichg./Equilibre	42	0:45	Louise	Light Of My Life
16	6	Laufen/Courir	124	2:00	Alliage & Boyzone	Te Garder Près de Moi
17		Stabilisation	186	1:00	Stray Cats	Please Don't Touch
18		Gleichg./Equilibre	60	0:45	All-4-One	I Swear
19	7	Laufen/Courir	126	2:00	Ultra Naté	Free
20		Stabilisation	192	1:00	Alvin Stardust	Wonderful Time Up There
21		Gleichg./Equilibre	60	0:45	Mariah Carey	Hero
22	8	Laufen/Courir	132	2:00	The Original	I Luv U Baby
23		Stabilisation	186	1:00	I've Been Away ...	Blanca-Jaffres-Booth
24		Gleichg./Equilibre	60	0:45	Poetic Lover	Qu'il En Soit Ainsi
25		Auslaufen/Courir	120	2:52	Jimmy Nail	Big River
26		Entsp./Détente	60	2:56	Céline Dion	Seduces Me
						Total 35:48
27	1	Laufen/Courir	132	45' + 75'	Yoomii	A Kiss Is all
28	2	Laufen/Courir	132	45' + 75'	Alcazar	Singing To Heaven
29	3	Laufen/Courir	132	45' + 75'	Pink	U + Ur Hand
30	4	Laufen/Courir	144	45' + 75'	DJ Tatana	Glamour
31	5	Laufen/Courir	132	45' + 75'	David Guetta ...	Love Don't Let Me Go
32	6	Laufen/Courir	128	45' + 75'	Camen	Shake you down
33	7	Laufen/Courir	144	45' + 75'	Yoomii	Run into The Sun
34	8	Laufen/Courir	144	45' + 75'	Jam & Spoon	Right In The Night
35	9	Laufen/Courir	138	45' + 75'	Mousse T.	Horny '98
36	10	Laufen/Courir	144	45' + 75'	Shana Twain	What a way to wanna be!
37	11	Laufen/Courir	140	45' + 75'	Fun Factory	Take your Chance
38	12	Laufen/Courir	144	45' + 75'	Phil Collins	Wear My Hat
39	13	Auslaufen/Courir	108	2:00	Robert Cray	Consequences
40	14	Entsp./Détente	42	2:00	Westlife	What Do They Know?
						Total 28:00
Total			1:3:48			

Power-Board / AquaJogGym®-Modul / Unterrichtseffizienz (AfW N° 35)

Ein rundes Musikprogramm für unterhaltsames Training für Koordination, Ausdauer Kraft und Gleichgewicht.

Nr	Übung/Exercice	BPM	Zeit/Temps	Gruppe/Interprète	Titel/Titre
1	Laufen/Courir	108	2:50	Tina Turner	Typical Male
2	Gehen/Marcher	100	3:25	Lutricia McNeal	Perfect Love
3	Kräftigen/Renforcer	96	3:17	Kaiser Chiefs	Ruby
4	Laufen/Courir	120	3:37	Yoomiii	Take Me High
5	Kräftigen/Renforcer	90	3:29	East 17	Thunder
6	Laufen/Courir	132	3:26	The Corrs	Breathless
7	Laufen/Courir	144	2:44	The Beach Boys	Help Me Rhonda
8	Kräftigen/Renforcer	72	3:34	Gotthard	Love Soul Matter
9	Hüpfen/Sautiller	102	3:05	Ace Of Base	Hallo Hallo
10	Kräftigen/Renforcer	84	3:25	Take That	Rule The World
11	Laufen/Courir	116	3:04	Enrice Eglesias	Do You Know? (The Ping Pong Song)
12	Laufen/Courir	126	3:47	Lambretta	Creep
13	Hüpfen/Sautiller	90	2:54	Katie Melua	Scary Films
14	Kräftigen/Renforcer	100	2:59	Ace Of Base	Beautiful Morning
15	Laufen/Courir	122	3:01	Marquess	Vayamos Companeros
16	Gehen/Marcher	102	3:30	Nelly Furtado	All Good Things (Come To An End)
17	Laufen/Courir	132	3:29	David Bisbal	Silencio
18	Entspannen/Détente	68	3:02	Norah Jones	Don't Know Why
Total		58:38			

Aquafestival (AfW N° 36)

N°	Übung/Exercise	BPM	Zeit/Temps	Gruppe/Interprète	Titel/Titre
1	Laufen/Courir		1202:51	The Supremes	Stop! In The Name Of Love
2	Gehen/Marcher		1082:47	Spice Girls	Wannabe
3	Kräftigen/Renforcer		603:47	OneRepublic	Say (All I Need)
4	Spurt/Sprint		1623:21	Christian Petru	Herz An Herz
5	Laufen/Courir		1323:32	T.Rex	Hot Love
6	Hüpfen/Sautiller		1363:09	Befour	How Do You Do?
7	Gehen/Marcher		1083:17	Funky Diamonds	I Know That You Want Me
8	Kräftigen/Renforcer		663:20	OneRepublic	Apologize
9	Hüpfen/Sautiller		963:52	Opus	Live Is Life
10	Laufen/Courir		1323:38	Befour	All 4 One
11	Laufen/Courir		1143:24	Soultans	I Heard It Through The Grapevine
12	Hüpfen/Sautiller		963:57	Lisa Stansfield	The Real Thing
13	Kräftigen/Renforcer		903:22	Double Feature	Get closer (Ooh baby ooh)
14	Laufen/Courir		1323:16	Gloria Gaynor	Reach Out I'll Be There
15	Laufen/Courir		1202:16	The Pussycat Dolls	Perhaps, Perhaps, Perhaps
16	Laufen/Courir		1204:17	Stevie Wonder	Happy Birthday
17	Kräftigen/Renforcer		1023:11	Ian Anderson, J. Kadison	Let The Music Show You The Way
18	Hüpfen/Sautiller		903:04	Various Artists	Ultimate Kaos - Casanova
19	Laufen/Courir		1682:27	Christian Petru	Major Tom (Völlig Losgelöst)
20	Entspannen/Détente		482:53	Toni Braxton	Un-Break My Heart
Total			1°05`41		

CD zum Jubiläum 10 Jahre Aquademie® und 20 Jahre Wasserfitness.

Bekanntes Perlen aus der Musikszene geeignet für Training, Stimmung und tolle Choreografien.

Aquakadabra (AfW N° 37)

N°	Übung/Exercise	BPM	Zeit/Temps	Gruppe/Interprète	Titel/Titre
1	Laufen/Courir	132	3:27	X-Perience	A Neverending Dream
2	Kräftigen/Renforcer	108	3:39	Hot Chocolate	You Sexy Thing (Remix)
3	Hüpfen/Sautiller	90	3:29	A Pleins Tubes!	Suzanna
4	Kräftigen/Renforcer	120	3:44	The Pussycat Dolls	Buttons
5	Gehen/Marcher	96	3:03	Tina Turner	We Don't Need Another Hero
6	Kräftigen/Renforcer	72	3:59	Coolio Feat. L.V.	Gangsta's Paradise
7	Laufen/Courir	132	3:49	Womack & Womack	Teardrops
8	Kräftigen/Renforcer	78	2:58	À Pleins Tubes!	Wes - Awa Awa
9	Hüpfen/Sautiller	120	3:52	Robert Miles	One & One
10	Kräftigen/Renforcer	114	3:28	'N Sync	Tearin' Up My Heart
11	Gehen/Marcher	96	2:45	Nat King Cole	Ramblin' Rose (Remastered)
12	Kräftigen/Renforcer	84	3:44	Crash Test Dummies	Mmm Mmm Mmm Mmm
13	Laufen/Courir	132	3:28	Barry White	You're The First, The Last, My ...
14	Kräftigen/Renforcer	60	3:13	Elton John	Goodbye Yellow Brick Road
15	Hüpfen/Sautiller	120	3:37	Peter Andre	Natural
16	Kräftigen/Renforcer	84	3:05	Oasis	Don't Look Back In Anger
17	Gehen/Marcher	108	3:39	Terence Trent D'Arby	Sign Your Name
18	Kräftigen/Renforcer	114	3:53	Mark Owen	Clementine
19	Entspannen/Détente	36	3:32	Johann Sebastian Bach	Siciliana (J.S.Bach)
Total			1.06.24		

Ein breiter Stilmix an mitreissender Musik für alle Altersgruppen.

Power-Oldies (AfW-38 / 57' / 17 Titel)

N°	Übung/Exercice	BPM	Zeit/Temps	Titel/Titre	Gruppe/Interprète
1	Laufen/Courir	120	3:01	Girls, Girls, Girls	Sailor
2	Kräftigen/Renforcer	86	3:26	Don't Forget To Remember	Bee Gees
3	Hüpfen/Sautiller	76	2:40	People Need Love	ABBA
4	Gehen/Marcher	99	3:50	Speak the Word	Tracy Chapman
5	Kräftigen/Renforcer	68	3:56	Mamma Leone	Bino
6	Laufen/Courir	119	3:08	Something Is Happening	Herman's Hermit
7	Gehen/Marcher	102	4:09	Heartbreaker	Bee Gees
8	Kräftigen/Renforcer	80	3:24	S.O.S.	Collage
9	Laufen/Courir	112	3:19	Isn't She Lovely	Stevie Wonder
10	Kräftigen/Renforcer	60	4:01	Ti amo	Umberto Tozzi
11	Gehen/Marcher	103	2:50	Cocaine	JJ Cale
12	Laufen/Courir	120	3:13	Moviestar	Harpo
13	Hüpfen/Sautiller	86	3:55	Come Se Non Fosse . . .	Laura Pausini
14	Laufen/Courir	124	2:48	You're The Greatest Lover	Luv
15	Kräftigen/Renforcer	74	3:10	I Started A Joke	Bee Gees
16	Laufen/Courir	130	3:21	Heartbroke Out Of My Mind	Brooks & Dunn
17	Entspannen/Détente	64	3:33	Bestseller Balladen CD 2	James Last
Total			57:44		

Oldies, die dem Ohr schmeicheln, zusammengestellt für ein Musikprogramm voll Power mit Laufen, Kräftigen, Gehen, Hüpfen im FLACHwasser und für Gym und Jogging im TIEFWasser.

Aqua-Happy-Mix (AfW-39 / 56' / 15 Titel)

N°	Übung/Exercice	BPM	Zeit/Temps	Titel/Titre	Gruppe/Interprète
1	Laufen/Courir	128	3:10	Just Call Me Lonesome	Radney Foster
2	Kräftigen/Renforcer	70	3:42	Look What You've done	Jet
3	Gehen/Marcher	102	3:52	Sir Duke	Stevie Wonder
4	Hüpfen/Sautiller	85	4:16	Karma	Alicia Keys
5	Hüpfen/Sautiller	85	2:52	When	Showaddywaddy
6	Kräftigen/Renforcer	78	3:48	You Caught Me Off Guard	Philip Fankhauser
7	Kräftigen/Renforcer	91	4:35	The Blue Collar Rock	The Tractors
8	Laufen/Courir	114	4:01	Thank You Baby!	Shania Twain
9	Laufen/Courir	120	4:08	Baila (Sexy Thing)	Zucchero Fornaciari
10	Laufen/Courir	134	4:20	Angel Eyes	ABBA
11	Kräftigen/Renforcer	87	3:10	Walking Away	Craig David
12	Kräftigen/Renforcer	78	4:28	The World's Biggest Fool	The Tractors
13	Hüpfen/Sautiller	84	4:25	Ain` t No Particular Way	Shania Twain
14	Laufen/Courir	133	2:25	Mademoiselle Ninette	The Soulful Dynamics
15	Entspannen/Détente	53	3:26	Our Wedding Day	Michael Flatley
Total			56:38		

Ein fröhlicher Mix an Musikstücken von 70-134 BPM aus verschiedenen Stilrichtungen, der KundInnen unterschiedlicher Altersgruppen glücklich macht.

Aqua-Cardio 3 (AfW-40 / 60' / 19 Titel)

Intervall-Training (8 x 90" Musik/musique | 75" Stille/silence)

N°	Übung/Exercise	BMP	Zeit/ Temps	Titel/Titre	Gruppe/Interprète
1	Laufen/Courir	110	90 75"	I'm Not Strong Enough	Blackhawk
2	Laufen/Courir	112	90 75"	We Don't Talk Anymore	Cliff Richard
3	Laufen/Courir	116	90 75"	Bette Davis Eyes	Kim Carnes
4	Laufen/Courir	120	90 75"	Don't Let Me Be Mis.	Santa Esmeralda
5	Laufen/Courir	123	90 75"	Darlin'	Frankie Miller
6	Laufen/Courir	123	90 75"	D.I.S.C.O.	Ottawan
7	Laufen/Courir	125	90 75"	Daddy Cool	Boney M.
8	Laufen/Courir	132	90 75"	Secret Love	Bee Gees
9	Entspannen/Détente	84	3:18	You're Beautiful	James Blunt
			33:18		

Diese CD bietet vielfältige Möglichkeiten für das Stationen- und Kreislauf-Training: Ein Intervall-Training mit 8 Musikstücken (110-132 BPM) zum Laufen mit 1'15" Pause zum Kräftigen und ein Pyramiden-Training mit 10 Musikstücken für Laufen, Gehen und Hüpfen oder für das Aqua-Jogging im TIEFWasser.

Pyramiden-Training

N°	Übung/Exercise	BMP	Zeit/ Temps	Titel/Titre	Gruppe/Interprète
10	Gehen/Marcher	107	3:30	I'm Not In The Mood	Shania Twain
11	Laufen/Courir	120	3:00	Rock My World	Brooks & Dunn
12	Laufen/Courir	131	2:30	An Der Copacabana	Erste Allg. Verunsicherung
13	Hüpfen/Sautiller	89	2:00	Got You On My Mind	Eric Clapton
14	Sprint	146	1:30	Hold On Tight	Electric Light Orchestra
15	Hüpfen/Sautiller	101	2:00	Yester-Me, Yester-You	Stevie Wonder
16	Laufen/Courir	136	2:30	Küss Die Hand	Erste Allg. Verunsicherung
17	Laufen/Courir	127	3:00	Abracadabra	Steve Miller Band
18	Gehen/Marcher	90	3:30	Christina Stürmer	Christina Stürmer
19	Auslaufen/Retour a.c.	111	3:10	Upside Down	Diana Ross
			26:40		
Total				59:48	