



City4U

facebook.com/city4uat city4u.at
instagram.com/city4u_info



Miss Austria Dragana Stankovic und Mister Austria Fabian Kitzweger testen den neuen Trend „FloatFit“.

Foto: Johannes Kernmayer / John Harris

➤ **Fitnessstraining auf dem Wasser** ➤ **Ganzkörper-Work-out**

Neuer Sport-Trend: FloatFit

FloatFit, der neueste Aqua-Fitness-Trend, hat nun auch in Wien Einzug gehalten. Inspiriert vom klassischen Crossfit werden dabei Squats, Planks und Burpees direkt auf einem Board auf dem Wasser ausgeführt. Durch den instabilen Unter-

grund werden die Koordination und innenliegende Muskelgruppen trainiert. Zudem fördert die Kombination aus intensivem Intervalltraining und Low-Impact-Training die Ausdauer und Beweglichkeit. Im Sommer ein zusätzliches Plus: Wer ins Wasser

fällt, bekommt eine Abkühlung gratis dazu.

Miss Austria Dragana Stankovic und Mister Austria Fabian Kitzweger haben das Aqua-Work-out bei John Harris am Margaretenplatz (5., Strobachgasse 7-9) getestet und waren begeistert!