



Die „Heute“-Redakteure Romina Colerus und Clemens Oistric haben beim Sport nach am Wasser gebaut.

Auf dem Floß legen wir los ...

John-Harris-Trainerin Ilona zeigte vor, wie das Intervalltraining auf dem Wasser geht.



Mit Brett zum Waschbrettbauch: Rechtzeitig vor dem nächsten Hitzewochenende (32 Grad am Sonntag!) testete „Heute“ das coole Floatfit-Training bei John Harris am Wiener Margaretenplatz. Bei dem aus England zu uns geschwappten Workout-Trend geht's besonders um Balance, erklärt Trainerin Ilona. Bei Liegestütz, Planking, Hochspringen oder Kippen des Floats ist vieeel Gefühl gefragt. Sonst? Macht's platsch. Wie bei unserem Redakteur (der den Untergang freilich nur fürs Foto stellte). Fazit: feucht-fröhlich **H**