

FITNESSTIPP MIT
SIGI ALLEMANN

Fit im Wasser

Schwimmen bzw. wasserbasierte Sportarten liegen wieder voll im Trend. Schwimmen ist in vielerlei Hinsicht optimal für unseren Körper: Es belastet zahlreiche Muskelpartien gleichzeitig, wirkt positiv auf die Ausdauer, stärkt die Lungenfunktion und fördert die Durchblutung.

Das Wasser kann jedoch nicht nur zum Schwimmen genutzt werden. Beim Floatfit-Training wird auf einer speziell dafür gefertigten Floatfit-Matte trainiert. Diese ähnelt einem weichen Surfbrett und bei dem Workout-Trend aus England werden speziell Kraft, Ausdauer und Balance gefördert.

Das Floatfit-Training kann in den John-Harris-Studios mit Indoorpool ausprobiert werden. Dabei wird mit einer geschulten Trainerin oder einem geschulten Trainer in der Gruppe trainiert bzw. geschwitzt.



Foto: Fuhrich

Kontakt:

www.johnharris.at