

## Floatfit

### Aquafitness auf der Matte

Floatfit ist ein hochintensives Ganzkörper-Workout. Die Übungen sind vom klassischen Crossfit inspiriert - zum Beispiel Squats, Planks und Burpees -, nur dass sie AUF dem Wasser ausgeübt werden.

Beim Floatfit wird auf der so genannten aquabase® trainiert. Das ist eine etwa zehn Zentimeter dicke, robuste Matte, die auf dem Wasser schwimmt. Sie wird vorne und hinten durch Schnüre verankert. So treibst du während des Trainings nicht direkt über das ganze Becken. Trotzdem bleibt die Base beweglich - und macht Floatfit damit zu einer ganz schön wackligen Angelegenheit.