

PRESSEMELDUNG

Fitness First Germany GmbH
Hanauer Landstr. 148 a
60314 Frankfurt

T +49 69/40 80 16 000
presse@fitnessfirst.de
FitnessFirst.de

Squats und Sonnengruß auf dem Wasser: Intensives Aquaworkout mit FloatFitness und FloatYoga

Das neue Fitness First Kursformat FloatFitness ist ein hocheffektives Lowimpact Crosstraining für den ganzen Körper auf dem Wasser. Beim FloatYoga werden die Asanas für mehr Gleichgewicht, Koordination und Tiefenentspannung zum intensiven Erlebnis.



Copyrightinweis: Foto von Aquaphysical / Fitness First

Frankfurt am Main, 14. März 2018. Die neuen Kleingruppenkurse FloatFitness und FloatYoga von Fitness First bieten frische Trainingsinspiration auf dem Wasser. Als Untergrund dient die sogenannte Aquabase. Die Herausforderung: Sie bewegt sich auf dem Wasser. Für Stabilität auf der auf dem Wasser schwimmenden Matte sorgt das Anspannen der Tiefenmuskulatur, trainiert werden außerdem Balance und Koordination. Mit [FloatFitness](#) bringt Fitness First den Trend Functional Training auf ein neues Level: Bei Liegestütze und Crunches, Squats und Burpees heißt es für 30 Minuten auspowern, kräftigen und den gesamten Körper einsetzen.

Die wacklige Herausforderung gibt als Gruppenerlebnis mit hohem Spaßfaktor den Extrakick Trainingsmotivation. Etwas ruhiger, aber auch wackelig geht es bei [FloatYoga](#) zu, bei dem vor allem das Gleichgewicht gefragt ist: Das Training auf dem Wasser sorgt für ein intensives Erlebnis und ein tolles Körpergefühl – so kommen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Ein ganz neues Fitnesserlebnis

„Für alle AquaFit-Fans, die eine neue Herausforderung oder Abwechslung suchen und nicht auf ihr Lieblingselement Wasser verzichten wollen, ist FloatFitness genau das Richtige“, sagt Veronika Pfeffer, National Group Fitness Manager bei Fitness First. „Die auf dem Wasser schwimmende Aquabase macht das Training anspruchsvoll – Gleichgewicht zu halten fordert nicht nur die Konzentration, sondern trainiert auch die tiefen, gelenksnahen Muskeln. Der ein oder andere landet auch mal im Wasser, was eine angenehme Abkühlung vom intensiven Training bietet. Außerdem ist es spannend, immer wieder neue Muskeln am eigenen Körper zu entdecken, die für die Stabilität bei den verschiedenen Übungen zum Einsatz kommen. Aber Vorsicht: Einige dieser Muskeln melden sich erst am nächsten Tag – mit einem ordentlichen Muskelkater!“

Die neuen Kursformate [FloatFitness](#) und [FloatYoga](#) ergänzen die Aquafitness-Kurse von Fitness First: [Aqua X-Press](#), [Aqua Zumba](#), [AquaFit](#) und [AquaRunning](#).

Wo werden die Kurse angeboten?

In diesen Fitness First Clubs wird **FloatFitness** bereits angeboten: [Berlin – Zehlendorfer Welle](#), [Dresden – Prager Spitze](#), [Frankfurt – MyZeil](#), [Frankfurt – Opernplatz](#), [München – Haidhausen](#) und [München – Laim](#). **FloatYoga** bieten folgende Fitness First Clubs an: [Berlin – Zehlendorfer Welle](#) und [München – Haidhausen](#).

ÜBER FITNESS FIRST

Fitness First Germany ist der führende Anbieter im qualitativ gehobenen Segment der Fitnessdienstleister in Deutschland und betreibt bundesweit derzeit mehr als 70 Clubs mit 245.000 Mitgliedern. Das Unternehmen bietet seinen Mitgliedern ein ganzheitliches Fitnesserlebnis – dazu gehören neben vielfältigen Trainingsangeboten auch eine professionelle Trainingsbetreuung sowie Wellnessangebote zur Regeneration. Fitness First unterstützt alle Mitglieder dabei, ihre individuellen (Fitness-)Ziele unabhängig von Alter oder Leistungsniveau zu erreichen. Zum Trainingsangebot gehören zahlreiche Kraft-, Ausdauer- und Kleingeräte, ein abwechslungsreiches Kursprogramm, sowie Personal Training, bei dem individuell oder in Kleingruppen trainiert werden kann. Zusätzliche Online Trainingsfeatures, zum Beispiel in der kostenfreien App, großzügige Wellnessbereiche mit separaten Damenbereichen, Pools, Kinderbeaufsichtigung sowie der Fitness Freitag, bei dem Mitglieder kostenfrei eine Person zum Training mitnehmen können, runden das Angebot von Fitness First Germany ab. Fitness First kooperiert außerdem mit mehr als 1.800 Unternehmen bundesweit im Bereich Firmen-Fitness und betrieblichem Gesundheitsmanagement. Mehr zum Unternehmen unter <http://www.fitnessfirst.de/>.

Pressekontakt:

Fitness First Germany

Julia Lehmann

PR Managerin

Tel.: 069 408016-107

E-Mail: presse@fitnessfirst.de

adel & link Public Relations

PR-Team Fitness First Deutschland

Linda Benkner / Marisa Puschmann / Natalie Buß

Tel.: 069 1534045-30

E-Mail: fitnessfirst@adellink.de

Bildmaterial:



Bildunterschrift:

Ab in den Pool! Mit FloatFitness und FloatYoga im oder auf dem Wasser trainieren.

Bitte geben Sie als Copyright **Aquaphysical / Fitness First** an.

Diese und weitere Bilder lassen wir Ihnen auf Anfrage gern in hoher Auflösung zukommen.