

## **Aqua Pilates**

Pilates, ein gesundheitsorientierter Trend, fasst Fuß im Wasser und wird zum neuen Wassertrend. In Anlehnung des Übungsportfolios von Herrn Pilates werden die Bewegungen ins Wasser transferiert. Die Herausforderung besteht darin, den Teilnehmer die ganze Stunde aktiv zu halten. Der Teilnehmer darf nicht frieren. Wärmeres Wasser oder kürzere Einheiten wären ideal. Fließend abwechselnde Bewegungen mit Intensitätswechsel halten den Teilnehmer in Bewegung.

Ruhige Musik unterstützt das Körperbewusstsein im Wasser, die Übungen bedacht und kontrolliert auszuüben.