

[Aqua Pilates](#)

[Aqua Cycling](#)

[Aqua Zumba](#)

Aqua Zumba vermischte Wassergymnastik mit den Choreografien des Tanzsports Zumba. Durch den Wasserwiderstand lassen sich die Schritte jedoch nur halb so schnell ausführen.....

[Stand up paddling](#)

Stand Up Paddling, kurz auch nur „SUP“ genannt, ist die entspannte Version des Wellenreitens. Hierbei steht der Sportler/die Sportlerin auf einem speziellen SUP-Board oder einfach großem Surfbrett und bewegt sich mit Hilfe eines langen Stechpaddels fort.....

[SUP Yoga](#)

Für Yoga-Begeisterte bieten sich eine interessante Alternative zum klassischen Training auf der Matte an. SUP-Yoga findet mitten in der Natur statt.....
