LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Aqua Pilates

Aqua Cycling

Aqua Zumba

Aqua Zumba vermischt 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.....