

# active woman

Gesund. Erfolgreich. Fit.

3,50 € - Schweiz 6,80 SFr  
Österreich 3,90 € - Luxemburg 4,10 €  
Belgien 4,10 € - Italien 4,60 € - Spanien 4,60 €  
4/2016

## Laufen

**5** gute Gründe, gerade jetzt rauszugehen

## Großes Gewinnspiel

Das große Outdoor-Abenteuer  
Drachenfliegen, Paragliding, Fallschirmspringen

Mythos  
Alpenüberquerung

Warum  
**Faszientraining**  
glücklich macht!

**Straffer, beweglicher, fitter.**

**Plus:** Die besten Übungen zur Leistungssteigerung und zur Regeneration.

## Natürlich Kokosblüten

Die schlanke  
Zuckeralternative

## Indoorcycling

Ausdauerspaß  
auch für Zuhause

## Flying Pilates

Schwebend die  
Mitte finden



**In den meisten Fällen kommen neue Fitness-Kurse ja aus den USA – BODEGA moves kommt aus Deutschland. Du hast es vor knapp drei Jahren entwickelt. Was verbirgt sich hinter dem Begriff?**

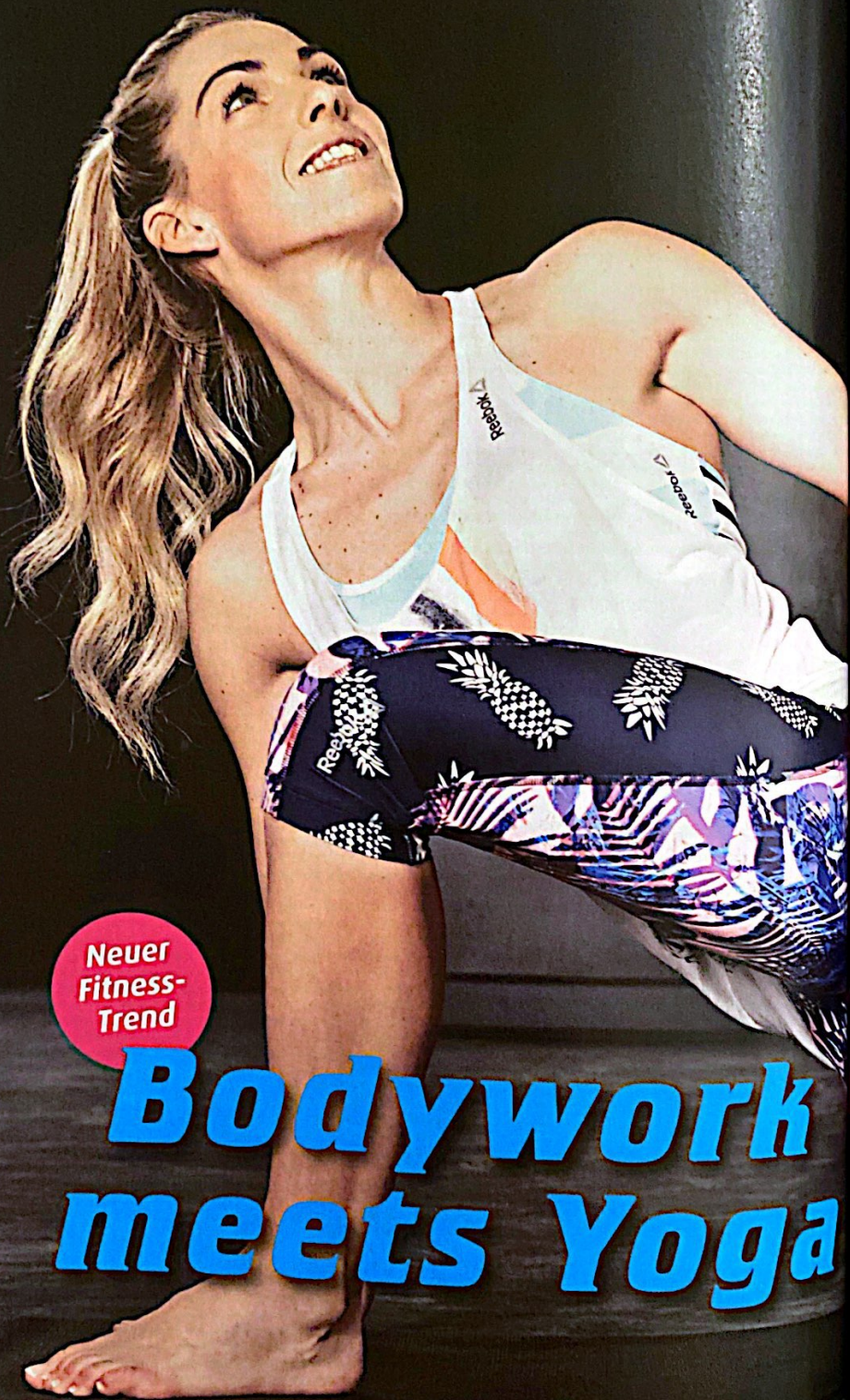
Der Name steht für „Bodywork meets Yoga“. Es ist ein Ganzkörper-Workout, das nicht nur Kraft und Ausdauer trainiert, sondern auch Balance, Körperwahrnehmung und die Fokussierung auf die Atmung. Dazu habe ich Asanas, also Körperstellungen aus dem Vinyasa Yoga, mit intensiv figurformenden Übungen aus klassischen Bodyshaping-Programmen miteinander verbunden.

### **Wie läuft eine Stunde ab?**

Trainiert wird grundsätzlich in Gruppen. Zu chilligen Klängen beginnen und enden wir mit einem ruhigen Einstieg bzw. entspannenden Abschluss, wodurch das Üben zu einer echten Auszeit vom hektischen Alltag wird. Zwischendurch wechseln sich Yoga-Elemente wie der Sonnengruß oder der Krieger und Balanceübungen aus dem Power Yoga mit fließenden Muskelaufbau-Übungen ab. Aus manchen Yoga-Asanas – wie dem Krieger – wird so durch dynamische, zusätzliche Bewegungen ein effektives Körpertraining. Die anderen Asanas stellen einen fließenden Übergang zwischen den übrigen Übungen dar.

### **Was bringt das Training?**

BODEGA moves stärkt besonders den Rücken, stabilisiert den Bewegungsapparat und trainiert die Core-Muskulatur, also die tiefliegende Muskulatur am Bauch, Rumpf, Rücken und den Beckenboden. Trainiert werden aber auch Beine, Brust, Arme und Schultern. Es ist somit ein kraftvolles Ganzkörper-Workout, bei dem nicht nur geschwitzt und Fett verbrannt wird, sondern auch der Körper gestrafft und die Haltung verbessert wird. Hinterher geht man entspannt und mit neuer Energie aus der Stunde. Dafür sorgen auch die eingebauten Atemübungen aus dem Yoga, die die Energiebahnen aktivieren.



Neuer  
Fitness-  
Trend

# Bodywork meets Yoga

**Yoga plus Workout** – das ist BODEGA moves. active woman hat mit Erfinderin und Personal Trainerin Stefanie Rohr gesprochen.

**Wer Stefanie Rohr mal persönlich erleben möchte, meldet sich einfach zur neuen active woman-Yoga-Reise an: Wir haben sie nämlich als Instructor gewonnen! Mehr dazu auf den Seiten 74-75.**

## Wie bist du auf die Kombination gekommen?

Ich war in jungen Jahren sehr lange als Leistungssportlerin aktiv. Dabei war ich immer bestrebt, „zu gewinnen“, die „Beste“ zu sein. Diese Einstellung als Leistungssportler trägt man dann oft lebenslang in allen Alltagssituationen mit sich. Das hat viel Positives, man gibt immer sein Bestes – aber es kann einen auch stressen und persönlich unter Druck setzen, wenn mal nicht alles „perfekt“ ist.

## Und dann hast du Yoga kennen gelernt...

Ja, als klassische Personal Trainerin und Kursleiterin wurde ich oft gefragt, warum ich denn nicht auch Yoga unterrichte. Und irgendwann dachte ich mir: Jetzt will ich auch endlich mal mitreden können. Ich hatte zu Beginn meiner Ausbildung überhaupt keine Ahnung, was da praktiziert wird, und bin ganz kritisch in die Vinyasa Power Yoga-Ausbildung spazierte. Umso erstaunlicher fand ich, dass mich diese „Art des Trainings“ bereits nach dem ersten Tag so unglaublich gefesselt hat, wie ich es zuvor von keiner anderen Ausbildung erlebt habe. Das hat mich fasziniert! Von diesem Zeitpunkt aus habe ich mich kontinuierlich im Yoga Bereich weitergebildet.

## Was genau hat dich so fasziniert?

Yoga hat mich so viel ruhiger und gelassener werden lassen. Ich gehe viel entspannter sowohl mit den Menschen

um mich herum als auch mit mir selbst um. Ich bin immer noch unglaublich bestrebt, immer mein Bestes zu geben, aber ich setze mich heute nicht mehr so unter Druck. Ich genieße mehr, bin dankbar dafür, dass es mir gut geht, ich gesund bin und einen kraftvollen Körper habe. Yoga hat einen so tollen Effekt, was die körperliche Fitness angeht. Und in Kombination mit den Kraftübungen wie bei BODEGA moves hat es meinen Körper kraftvoller und beweglicher denn je gemacht.

## Wie schaffst du es, motiviert zu bleiben, auch wenn es anstrengend wird?

Die Motivation ist bei mir eigentlich so gut wie nie ein Problem. Ich liebe, was ich tue, und ich weiß, dass es mir guttut. BODEGA moves gibt mir Kraft statt mir Kraft zu rauben. Und wenn man diese Kraftschöpfung einmal so richtig deutlich wahrgenommen hat, dann bedarf es zum Training keiner „externen Motivation“ mehr. Du willst das tun, weil es dir so guttut – nicht mehr und nicht weniger.

## Wo kann man BODEGA moves trainieren?

Mittlerweile sind Trainer in ganz Deutschland (etwa München, Berlin, Köln, Mannheim etc.), aber auch schon in Österreich und in der Schweiz. Am besten vor Ort im eigenen Studio mal nachfragen, ob BODEGA moves schon angeboten wird. Zudem gibt es auf meiner Homepage einen europäischen Kursfinder. Natürlich kann man auch von zuhause aus mit mir BODEGA trainieren: Es gibt schon BODEGA moves-DVDs. NN



### Zur Person

Stefanie Rohr ist Diplom-Fitnessökonomin und Entwicklerin des neuen Fitnessrends BODEGA moves. Sie arbeitet seit 2000 erfolgreich in der Fitness- & Gesundheitsbranche. Ihre große Leidenschaft liegt im Unterrichten, u.a. von BODEGA moves, Power Vinyasa Yoga, BBP- & Fatburner-Kursen sowie Functional Workouts. Sie ist lizenzierte Sportrehabilitatorin, Wellness Coach sowie Ernährungsberaterin und Personal Trainerin, auch für Leistungssportler. Ihre Bodega moves-DVDs gibt es bei Amazon oder im Internet und [www.stefanie-rohr.de](http://www.stefanie-rohr.de)