

OKTOBER 2018  
DEUTSCHLAND 3,80 €  
ÖSTERREICH 4,30 €  
SCHWEIZ 6,50 SFR

# **fit** FOR FUN

**15 TOLLE  
FATBURNER**  
Körperfett  
verbrennen –  
schnell und  
einfach!

**SPORTLER-  
APOTHEKE**  
DIE  
ULTIMATIVE  
CHECKLISTE

**SUPER-  
FOOD-  
SALATE.**  
LECKERE  
KREATIONEN  
MIT KURKUMA,  
ALGEN & CO.

**ALKOHOL-  
FREIES BIER**  
IM TEST  
Diese Sorten  
überzeugen

# Das beste **RÜCKEN- WORKOUT** aller Zeiten!

**Neue Studie aus Deutschland: 2x20 Minuten  
pro Woche reichen – für Vorsorge und Soforthilfe**





# Die neue Bodega-DVD von FIT FOR FUN

*Bodystretch + Yoga  
für neue Energie und  
mehr Beweglichkeit.  
Mit Stefanie Rohr  
und Bodega Reflow*

TEXT CORNELIA BRAMMEN

**S**tefanie Rohr weiß, was gestresste Menschen brauchen, um die Figur in Form und das Energielevel oben zu halten. Die versierte Bodega- und Yogalehrerin ist auch Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin. Darüber hinaus ist sie Mutter und Unternehmerin – hat also ständig viele Bälle in der Luft. Ihr Bodega-Reflow-Workout ist ein effektives Training, das viele Twists – also Drehungen – nutzt, um den Körper zu dehnen, zu entgiften und auf diese Weise zu energetisieren. **f**

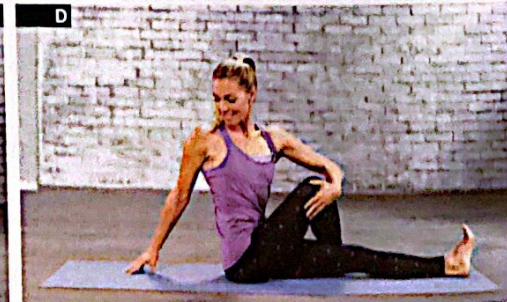
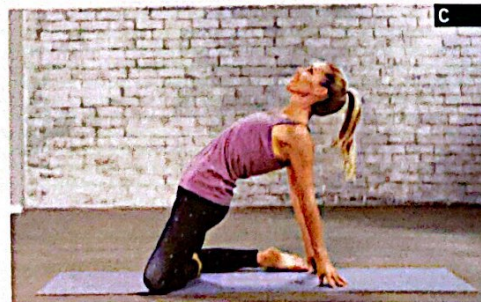
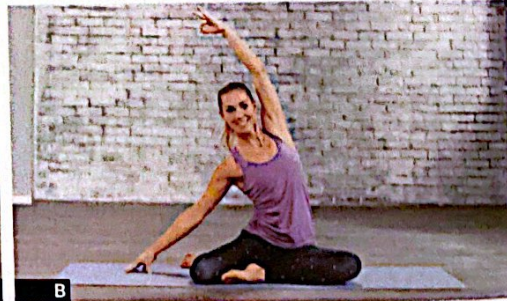
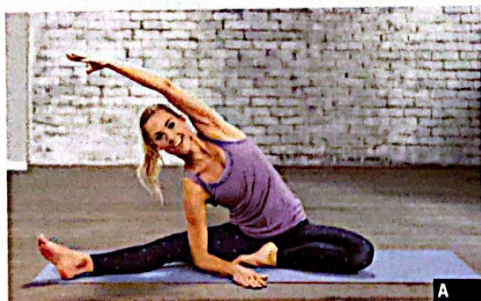


## 1. BEINE, HÜFTE, PO

**A.** Aus dem Kniestand streckst du das rechte Bein nach hinten. Linkes Bein angewinkelt vor dir auf dem Boden. Oberkörper dreht aus der Hüfte

nach rechts, Blick über die Schulter. Halten. Atmen.  
**B.** Oberkörper um 180 Grad drehen, linkes Bein angewinkelt aufstellen, das rechte nach hinten strecken. Oberkörper nach links drehen.

**C.** Aufrecht sitzen, die Knie angewinkelt, Füße am Boden. Linken Fuß auf den rechten Oberschenkel legen. Halten.  
**D.** In den Hürdensitz wechseln, rechte Zehen fassen, dehnen. Dann Beinwechsel.



## 2. BAUCH, TAILLE, BRUST

**A.** Hürdensitz, rechtes Bein gestreckt. Den linken Arm am Ohr vorbei strecken, den Oberkörper nach rechts neigen, der rechte Unterarm liegt vor

dem rechten Oberschenkel.  
**B.** Aus der Position den rechten Unterschenkel anwinkeln, mit der rechten Hand abstützen, linke Seite dehnen.  
**C.** Nun die Hände weit hinter dem Po abstützen, Gesäß

anheben und den Oberkörper nach hinten neigen. Halten.  
**D.** Oberkörper um 180 Grad drehen, das linke Bein strecken, den rechten Fuß links neben das Knie stellen und mit rechts abstützen



**BODEGA REFLOW**  
Gelassener,  
entspannter,  
schlanker

Die neue DVD von Stefanie Rohr und FIT FOR FUN gibt es ab sofort im Handel. Freu dich auf Übungen, die sanfte Stretchingflows, funktionales Stretching und Yoga kombinieren – und auf mehr Energie und Mobilität. FIT FOR FUN, Bodega Reflow, 95 Minuten, ca. 13 €.