

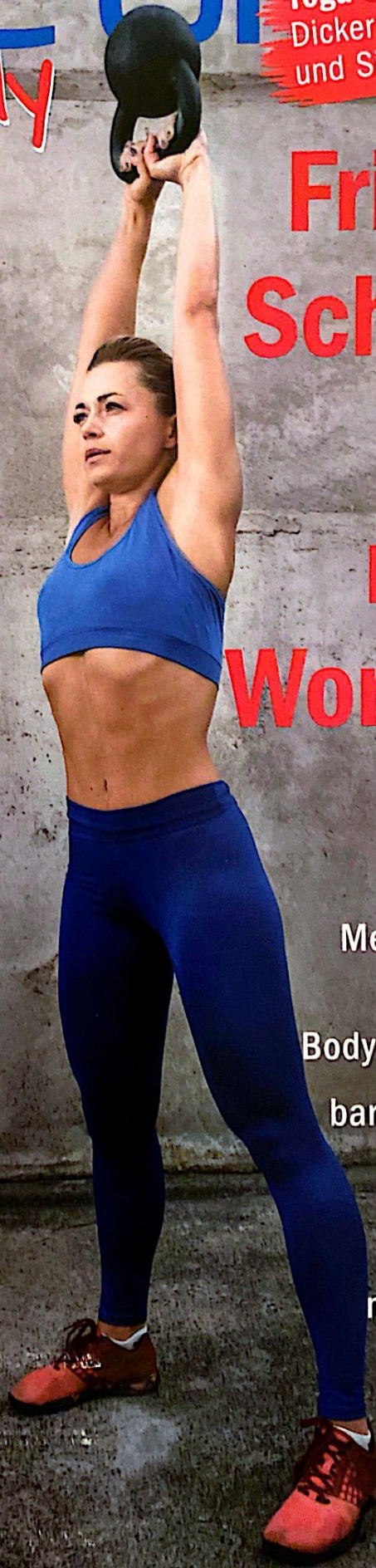
Das Forum der Fitness-Professionals

shape UP

trainer's only

Yoga-Session in Brooklyn
Dicker Baum - Stuhl -
und Sitz mit Drehung

Frischer Schwung mit neuen Workouts



mental_training

Das Ziel immer
fest im Blick

soft_skills

Anfassen als Kompetenz
bei individueller Betreuung

soziale_gerechtigkeit

Selbstständige fordern:
Abgaben müssen
bezahlbar bleiben

trainingslehre

Kettlebell-Training:
Den Clean technisch
sauber umsetzen

fit_food

Fette Erkenntnisse über
gesättigte Fettsäuren

reha

Wenn einem Muskeln
auf die Nerven gehen

fakten und mythen:

Was ist wirklich dran
am Stretching?

wissenschaft

Die Rolle von Insulin
in der Sporternährung

NIM – zwischen
Functional und
Body&Mind

Methode BALLance
gegen „Rücken“

Bodywork meets Yoga

barre – das Konzept
zwischen Tanz
und Workout

Körper-Schulung
mit dem Slidepad

Functional goes
Groupfitness



BODYWORK MEETS YOGA

BODEGA moves – ein Workout, das den Körper gezielt formt und nachhaltig von innen heraus stärkt

Autorin

Steffi Rohr

ist Diplom-Fitnessökonomin und Entwicklerin von BODEGA moves & BODEGA reflow. Als Ausbilderin und Referentin ist die lizenzierte Fitnesstrainerin europaweit für die IFAA tätig. Sie gehört dem Reebok Brand Ambassador Team Deutschlands als Yoga & Fitnessexpertin an. Steffi ist lizenzierte Sportrehabilitatorin, Wellness Coach sowie Ernährungsberaterin und Personal Trainerin, auch für Leistungssportler. Für Unit Produktion bzw. fitnessraum.de entwickelt sie regelmäßig neue Kurse und Fitness/Yoga DVDs. www.stefanle-rohr.de



Eine BODEGA moves Stunde beinhaltet funktionelle, statische wie auch dynamische Elemente, die ihre Herkunft sowohl im VINYASA Power Yoga wie auch im Bodyworkout haben. Gelehrt werden elementare Asanas. Insgesamt glänzt das Programm durch eine hohe Variationsvielfalt, die in Einsteiger- wie auch in Fortgeschrittenenkursen für Abwechslung sorgen. shape UP sprach mit der Workout- Entwicklerin Steffi Rohr.

shape UP: Was ist „BODEGA moves von Steffi Rohr“?

Steffi Rohr: BODEGA moves hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, das fatburning garantiert. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga. Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert! BODEGA mo-

ves stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Was bringt uns BODEGA moves insbesondere?

Bodega moves stärkt besonders den Rücken, stabilisiert den Bewegungsapparat und trainiert die Core-Muskulatur.



also die tiefliegende Muskulatur am Bauch, Rumpf, Rücken und dem Beckenboden. Trainiert werden aber auch die Beine, Brust, Arme und Schultern. Es ist somit ein kraftvolles Ganzkörperworkout, bei dem nicht nur geschwitzt und Fett verbrannt wird, sondern der Körper auch gestrafft und die Haltung verbessert wird.

Hinterher geht man entspannt und mit neuer Energie aus der Stunde. Dafür sorgen unter anderem auch die eingebauten Atemübungen aus dem Yoga und der generelle Aufbau der Stunde. Dieser orientiert sich an der Aktivierung unserer Energieräder.

Wie läuft in der Regel eine Stunde ab?

Trainiert wird grundsätzlich in Gruppen zu chilligen Klängen. Ein Beispiel für den Sound-Background wäre, wie der Name schon so passend zum Ausdruck bringt, Chill House Music. Die BODEGA moves Stunde startet und endet eher ruhig beziehungsweise mit einem entspannenden Abschluss, wodurch das Üben zu einer echten Auszeit vom hektischen Alltag wird.

Zwischendurch wechseln sich Yoga-Elemente wie der Sonnengruß, Kriegerpositionen, Balanceübungen aus dem PowerYoga mit fließenden, funktionellen Workout Übungen ab. Aus manchen Yoga-Asanas – wie zum Beispiel dem Krieger – wird so durch dynamische, zusätzliche Bewegung ein effektives Ganzkörperworkout.



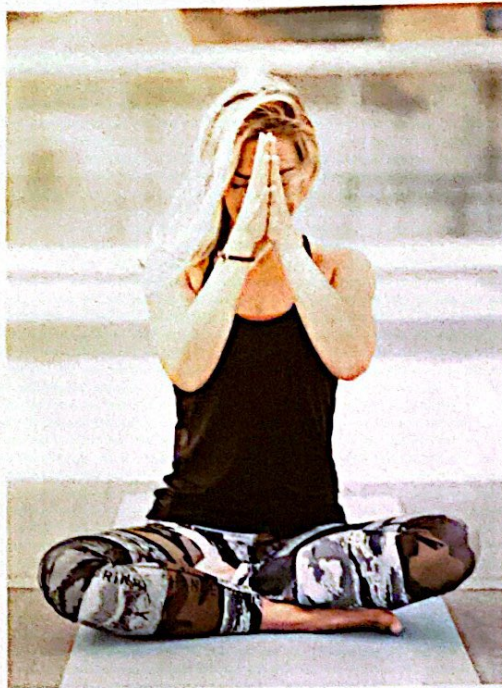
Welche Zielgruppen werden angesprochen?

BODEGA moves eignet sich für JEDEN, da sich Intensität und Umfang der Bewegungen individuell variieren lassen. Man kann die Stunde sehr intensiv und schweißtreibend gestalten, aber auch eher sehr Basic für Einsteiger oder ältere Personen.

Wichtig ist prinzipiell immer, dass die Teilnehmer auf sich achten und auf ihren Körper hören, wenn dieser ihnen ein Zeichen gibt, dass es zu intensiv wird! Dann darf man aber auch jederzeit wieder zu der leichteren Variante zurückkehren oder vielleicht auch mal in der Position des Kindes eine kleine Pause machen.

Was sind die Vorteile als Kursleiterin oder Kursleiter?

Ein ganz wesentlicher Benefit für Trainerinnen und Trainer ist, dass BODEGA moves viele verschiedene Gruppen anspricht. Power Yoga Fans, aber eben auch die typischen „Workoutler“. Außerdem haben die Kursleiter immer einen



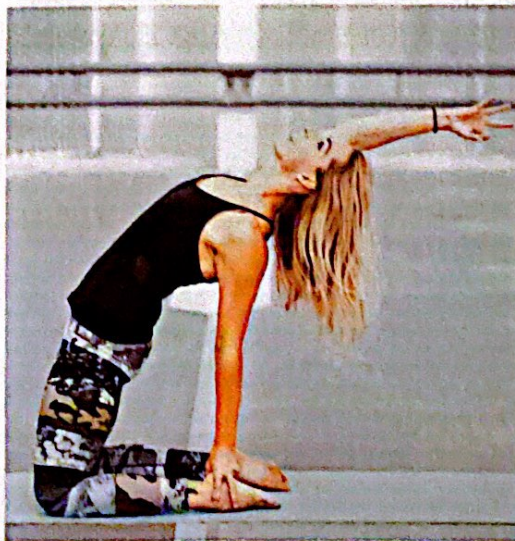
„inneren Roten Faden“ an dem sie sich orientieren können! Das ist aber kein zu starres Korsett, selbstverständlich und gerne dürfen Instructors auch eigene Ideen, ihren eigenen Style mit einbauen. So bleibt ihnen die Kreativität, trotz der Struktur, die ihnen Sicherheit gibt!

Wie sieht es mit der Ausbildung zum BODEGA moves Trainer aus?

BODEGA moves wird exklusiv bei der IFAA ausgebildet. Einfach mal unter www.ifaa.de nachschauen! Wenn Trainerinnen und Trainer an einer Fortbildung interessiert sind, können sie sich die Termine im Internet anschauen und buchen!

Gibt es auch BODEGA moves Veranstaltungen?

Ja, auch bei verschiedenen BODEGA moves Veranstaltungen können Interessierte sehr gerne dabei sein. Auf meiner Homepage www.stefanie-rohr.de befinden sich alle Termine, alle Kongresse, Urlaube und Club Events.



Was macht BODEGA moves einzigartig?

Merkmale

- BODEGA moves ist nicht nur ein rein körperliches, sondern auch ein mentales Training.
 - Es lässt sich an alle Fitnesslevel und alle Teilnehmerstrukturen anpassen
- BODEGA moves ist als Training mit dem eigenen Körpergewicht durch und durch „functional“

Wirkungen

- Die Arme und die Brustmuskulatur werden schön gestrafft, der Bauch wird fest – die Coremuskulatur gezielt aufgebaut und auch die Beine und der Po werden perfekt trainiert
- Es ist ein Ganzkörper-Powermix – insbesondere für den Rumpf bzw. die Core-Muskulatur, Arme, Beine und Po.
- Es schont die Gelenke und stärkt ungemein unseren Rücken
- Das Energielevel wird dank der Arbeit mit unseren körpereigenen Energiezentren gestärkt

Ziele

- RumpfSTÄRKE
 - Perfekte muskuläre Ausdauer
- Balance und Beweglichkeit
 - Mobilität, Koordination und mentale Ausgeglichenheit

Bilder: Steffi Rohr, youTube