

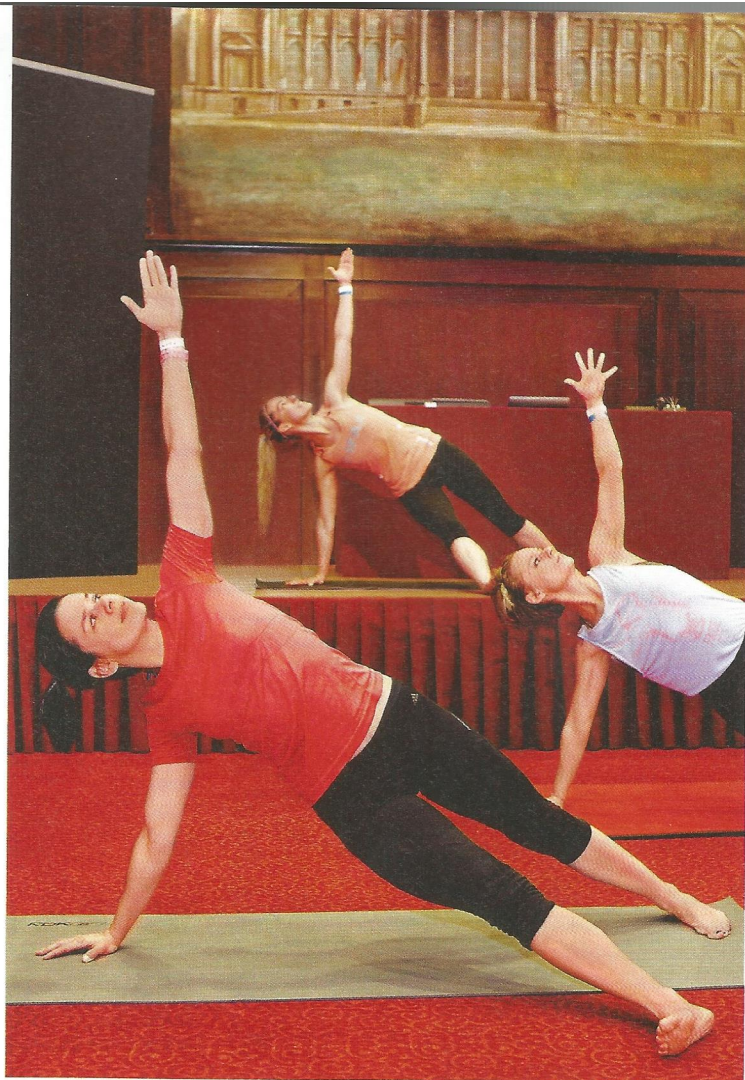
DIE  
Probe-  
Stunde

# Asanas von ihrer stärksten Seite

Alles andere als schräg: Bodega Moves vereint BBP-Training mit Yoga und sorgt so für eine gute Haltung – auch im Kopf. Unsere Autorin Martina Steinbach schaute sich bei dem gehillt-knackigen Kursformat viele Drehs zu mehr Gelassenheit ab

**MISSVERSTÄNDNIS** Als mich eine Freundin fragte, ob ich mit zum Bodega käme, sagte ich sofort zu. Schließlich dachte ich, es geht in einen spanischen Weinkeller. Weit gefehlt. Trotz Namensgleichheit versteckt sich hinter dieser Variante der Trendsport „Bodywork meets Yoga“. Na gut, dann kein gemütliches Abendprogramm.

**EINVERSTÄNDNIS** Oder etwa doch? Die Bodega-Moves-Stunde beginnt in der Child-Haltung. Bedeutet konkret: Hinknien, den Po auf die Fersen setzen und die Arme lang nach vorn ausstrecken. Die Stirn liegt auf der Matte. Damit bin ich einverstanden. „Kommt erst mal an, ihr schwitzt noch genug“, sagt Trainerin Stefanie Rohr. Recht hat sie. Wenige Minuten später fallen mir beim tiieeefen Ausfallschritt mit seitlich ausgestreckten Armen selbige fast ab. Mal drehen wir den Oberkörper kriegerisch weit zur Seite, beugen uns vor und drehen uns seitlich auf, um in bester Dreiecks-Manier mit einer Hand den Boden zu berühren. Direkt danach gehen wir aufgerichtet in die weite Rücklage, als ob ein Sonnengruß bevorsteht. Tut er nicht, wir sind ja noch im Ausfallschritt, wie der vordere Oberschenkel angespannt beweist. Als wir aus dieser Haltung in den Repeater übergehen, also das hintere Knie zügigst auf Brusthöhe anheben und uns ganz



aufrichten, fragen alle Muskeln schreiend, wie man – und vor allem wer? – auf solche Gemeinheiten kommen kann.

**ZUGESTÄNDNIS** Steffis Sohn ist schuld. Die 36-Jährige suchte damals etwas, um trotz Schwangerschaft mit starkem Rumpf, aber auch sonst mit knackigen Partien punkten zu können. „Ich hatte keine Lust auf stressigen Sport, also kombinierte ich Asanas mit klassischen Bauch-Beine-Po-Übungen“, erzählt die Expertin später. Ich gestehe: auch für Nichtmamis eine gute Idee. Mir fällt keine weibliche Problemzone ein, die von dieser Kampfansage verschont blieb. Die vielen engen Liegestütze, die fließend in eine Kobra übergehen, sind für den Trizeps tierisch anstrengend. Und der Po fürchtet sich noch immer vor Stühlen. Aus dieser Haltung heraus zum Streck sprung anzusetzen – knackig. Zudem müssen Rückenschmerzen viel wegstecken: „Die unzähligen Rotationen lösen Blockaden und Verspannungen.“ Obendrein hilft das beim Entgiften, weil laut Steffi dadurch der Lymphfluss angeregt wird.

**ERKENNTNIS** Ebenfalls animierend wirkte der Übergang von der Bretthaltung zum Seitstütz. Zumindest auf alle Schwachstellen, sich als solche zu outen. Wer die Kraft zum Positionswechsel hat, scheitert oft an der Flexibilität, den oberen Arm wirklich senkrecht nach oben zu strecken. Und wer damit keine Probleme hat, sinkt häufig mit der Hüfte ab, weil die tiefliegenden Muskeln schlappmachen. „In einer Stunde sind alle Aspekte der Fitness abgedeckt, auch die Koordination und das Balancegefühl“, erläutert die Trainerin. Perfekt, so spare ich andere Kursbesuche. Die gewonnene Zeit stecke ich getrost in ein Date mit den Mädels – diesmal aber wirklich mit spanischem Wein.

## SANFTES KRAFTPAKET Bodega Moves

**BESONDERHEIT** Das Ganzkörpertraining vereint fließende Yoga-Moves mit funktionellen Kraftübungen, ohne einer festen Choreografie zu folgen. Statt esoterischer Klänge oder Techno-Sound begleitet die Teilnehmer Chill-out-Musik mit durchschnittlich 125 bis 128 Beats/Minute. Entspannung pur ist der Kurs jedoch nicht, auch Sprünge und unzählige Stützpositionen gehören dazu

**ZEITFAKTOR** 60 bis 75 Minuten

**LOCATION** Events wie das Ladies Only Festival im Europa Park Rust ([www.ladies-only-festival.de](http://www.ladies-only-festival.de), weitere Termine auf [www.stefanie-rohr.de](http://www.stefanie-rohr.de)) und in Fitness-Studios (zum Beispiel [www.venicebeach-fitness.de](http://www.venicebeach-fitness.de))

**KOSTEN** Im Event- oder Mitgliedsbeitrag enthalten, Tageskarten um 12 Euro

**KALORIENVERBRAUCH** Rund 500 pro Stunde

**SPASSFAKTOR** ★★☆☆☆ **ENERGIEAUFWAND** ★★☆☆☆

**ANSPRUCH** ★★☆☆☆ **ENTSPANNUNGSGRAD** ★★☆☆☆

**FAZIT** Bodega erweitert Fitness-Horizonte: Yogis profitieren von der Kräftigung, BBP-Fans von mehr Flexibilität, und alle anderen tun sich viel Gutes

# Schnell **SCHLANK & SEXY!**

**NEU!**  
Exklusiv von  
Women's  
Health

Sie freuen sich über unsere Heft-DVD? Dann wird Sie das noch glücklicher machen: Die dritte Women's-Health-DVD ist da! Auf Sie warten rund 80 Minuten entspannt-effektives Training, das Sie in Rekordzeit fit macht

**Wirkt: weniger Fett und straffere Muskeln**

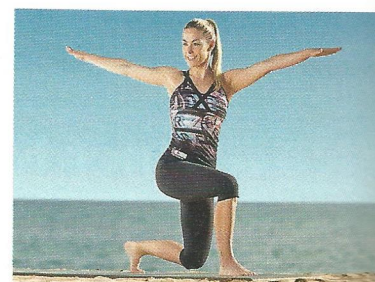
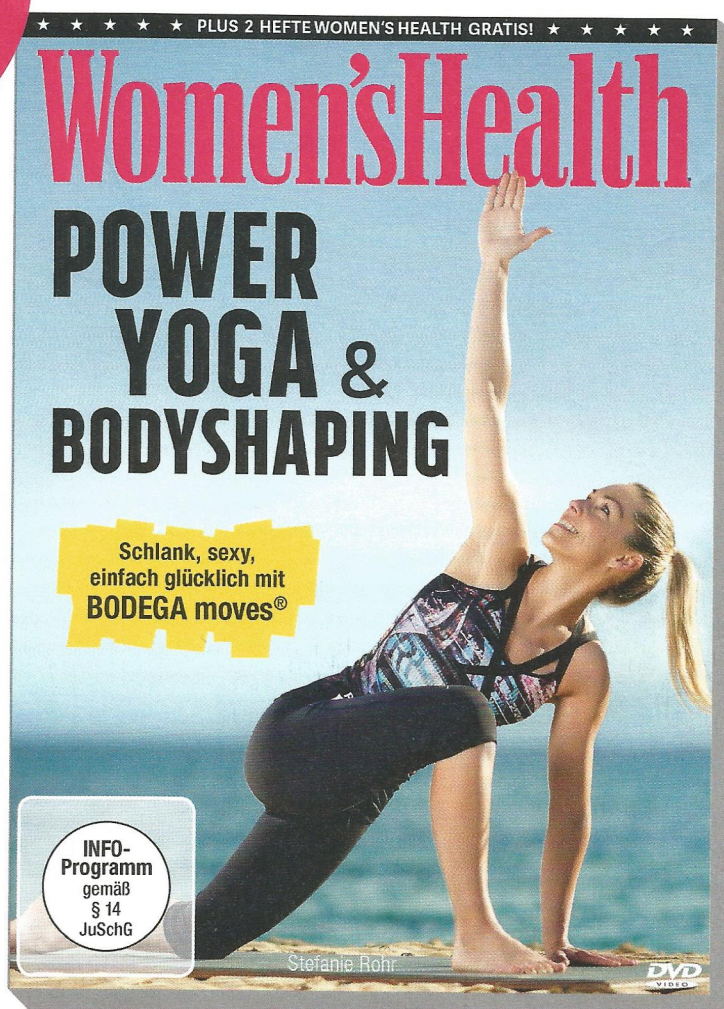
Jede einzelne Minute des Yoga-Bodywork-Mix ist effektiv und führt auf kürzestem Weg zum ersehnten Traumbody

**Motiviert: mehr Vitalität und Power**

Die angenehme Trainingsatmosphäre sowie fließende Bewegungsfolgen sind echte Energiespender für den Start in den Tag

**Geht immer: Ganzkörpertraining ohne Hilfsmittel**

Alles, was Sie für das Workout brauchen, sind Matte und Wasserflasche



## Fatburning mit Flow

Fließende Übergänge, harmonische Bewegungen, entspannte Atmosphäre: Der Flow-Charakter der DVD-Workouts garantiert ein intensives Training, das zugleich entspannt



## Kalorien killen mit Kick

In den 5 Programmen dieser DVD werden alle Muskeln koordinativ gefordert, die Bauchmuskeln (besonders die tiefen!) sind stets in Aktion. Ergebnis: ein straffer, schlanker Körper plus tolle Haltung und super Ausstrahlung

Das beste Mittel gegen den Herbstblues ist der Sonnengruß! Diese und weitere Yoga-Asanas kombiniert mit Body-Shaping-Elementen ergeben das Super-Workout auf unserer DVD. Lästige Fettpölsterchen verschwinden, dafür gibt's eine Extraportion gute Laune. Also schnappen Sie sich die Scheibe! Die gibt's ab sofort für rund 15 Euro im Handel oder unter

→ [WomensHealth.de/dvd](http://WomensHealth.de/dvd)

Noch mehr Workout-Videos gefällig?

Die „Power Yoga & Bodyshaping“-DVD ist schon der dritte Titel in der Erfolgsserie von Women's Health! Bereits erschienen sind die DVDs „Das ultimative Fatburning-Workout“ und „Bikinifit in 30 Tagen“. Beide sind ebenfalls im Handel oder unter oben genanntem Link erhältlich.

