

Was ist BODEGA moves?

BODEGA moves ist mehr als nur ein Workout und das ist vielleicht der noch viel wichtigere Ansatz – du wirst dank dieses Trainings mental topfit werden. Dank der Ruhe im Geist, der Zentrierung und Fokussierung wirst du weniger gestresst sein. Denn weniger Stress im Kopf bedeutet weniger Stress für den Körper, was zu einer verbesserten Schlafqualität führen kann und zu einer verbesserten Fettverbrennung.

Diese Effekte und noch viel mehr erwarten dich bei *BODEGA moves* und in diesem Buch. Du wirst dieses Konzept lieben, wenn du es erst mal fest in deinem Leben integriert hast. Aber Vorsicht: Bei regelmäßiger Anwendung wird das Workout im positiven Sinne süchtig machen, denn all die schönen Effekte, die dir das Training schenken wird, wirst du nicht mehr missen wollen.



Aber wie ist *BODEGA moves* eigentlich entstanden? Das Konzept, diese Idee wollte einfach zu mir. Wie sagt man so oft: Die schönsten Dinge passieren und kommen oft dann in unser Leben, wenn wir gar nicht danach suchen oder damit

rechnen, sondern wenn das Leben uns genau das bringen darf, was zu uns soll und zu uns gehört! Denn eigentlich hatte ich gar nicht vor, ein neues Sportprogramm zu kreieren, *BODEGA moves* entstand komplett unbeabsichtigt.



Hier für dich die »kleine *BODEGA moves* Entstehungsgeschichte«:

Ich hatte vor ein paar Jahren für große Kooperationspartner Drehaufträge auf Fuerteventura. Meine Produktionsfirma sagte damals: »Hey, Steffi, wenn wir alle Drehs im Kasten haben und noch etwas Zeit für einen weiteren Dreh ist – was würdest DU gerne noch kreieren und mal vor der Kamera neu ausprobieren?« Da ich bis zu diesem Zeitpunkt schon wahnsinnig viele klassische Workouts gedreht hatte, wollte ich eine neue Mischung versuchen bzw. testen und dabei kam mir der spontane Gedanke, Power Yoga mit functional Workout zu verbinden. Gesagt, getan und wundervolle Drehtage auf Fuerteventura ließen die neue Kreation perfekt gedeihen. Die DVD, die damals dabei entstanden



Werde körperlich topfit und
 mental mehr als nur stark!
 Mehr Power, mehr Energie, mehr Kraft
 und Stärke dank **BODEGA moves**.



ist, hat sich sehr gut verkauft, die Teilnehmer wollten mehr! Mehr von diesem neuen Workout/Yoga Mix! Aber nicht nur online mehr, sondern auch im Studio, denn dort habe ich direkt nach den Dreharbeiten einfach mal begonnen, das Konzept »Bodywork meets Yoga« zu unterrichten. Die Nachfrage war also da und die Rufe meiner fleißigen Kursteilnehmer nach diesem NEUEN Konzept – nach **BODEGA moves** – wurden immer lauter! Ich setzte mich also an meinen Schreibtisch und überarbeitete das Konzept in aller Ruhe nochmals komplett. Denn es war mir wichtig, all die Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren als Trainerin seit meinem Studium gesammelt hatte, in dieses Programm zu packen. Ich wollte all meine Berufserfahrung hier noch mal aufleben lassen, all die sportliche Weisheit, die ich dank der vielen Praxis und der Betreuung so vieler Athleten dazugewonnen hatte. Ich wollte mit nur einem einzigen Training eine größtmögliche Bandbreite an Trainingseffekten abrufen und erzielen – und das ist mir mit **BODEGA moves** definitiv gelungen. Ein Workout, das wirklich wirkt.

Was bedeutet BODEGA moves? Zunächst einmal gilt es natürlich zu erklären, was **BODEGA moves** überhaupt ist, wie es wirkt und was das Besondere an diesem Programm ist.

Hier stellt bereits der Name die erste Bedeutungsfrage: Woher kommt diese Wortkombination und was genau hat sie mit Sport, Bewegung und mentalem Training zu tun?



BODEGA steht ganz einfach für: **BODYwork meets yoGA**. Und »moves« beschreibt die dynamische aktive Bewegung – alles im Fluss – Flow für Flow!

Das functional Workout und der Yoga Part trainieren den ganzen Körper funktionell. Große Bewegungsumfänge, spiralförmiges Arbeiten in den Bewegungen selbst, Balancetraining, gezieltes Core-Training und noch einige Aspekte mehr beinhaltet diese erfolgreiche Trainingskombination.

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. »Bodywork meets Yoga« – ein funktionales Ganzkörper-Workout, Fettverbrennung garantiert. Das Training kombiniert Elemente aus dem 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 moves* stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparats.



Für wen ist *BODEGA moves* geeignet?

Was solltest du unbedingt vorab wissen?

Eigentlich für jeden, der fit und gesund ist und Lust auf ein kraftvolles und effektives Training hat. Generell ist jedoch zu

beachten: Alle Teilnehmer, die gesundheitlich eingeschränkt sind, z.B. wegen starken Bluthochdrucks oder einer akuten Verletzung, sollten mit ihrem Arzt im Vorfeld jegliches Training absprechen. Wenn das Go vom Arzt gegeben ist, darf jeder ran.

BODEGA moves ist ein Trainingskonzept, das wirklich funktioniert. Was ich damit sagen möchte? Damit sich unser Körper/unsere Muskulatur verändert, neu ausrichtet bzw. optimal anpasst, muss das Training selbst eine gewisse Reizschwelle überschreiten. Nur wenn das passiert, passt sich die Muskulatur in der Erholungsphase an. Die Erholungsphase nach einem intensiven Training ist unglaublich wichtig.

Wenn das Training permanent zu leicht ist, sagt sich deine Muskulatur vielleicht im Anschluss daheim auf der Couch: »Ach, das war ja jetzt nicht allzu schwer, dafür muss ich mein Leistungsniveau nicht neu anpassen. Mit dem, was ich jetzt schon kann, schaffe ich auch beim nächsten Mal

die Stunde locker!« Die Muskulatur wird sich bei zu wenig Reiz/Anstrengung nicht neu ausrichten. Der Grundumsatz wird sich nicht erhöhen, das Ziel »Abnehmen« wird vielleicht nicht eintreten, der Körper wird auch nicht straffer, leistungsfähiger und athletischer werden.

ABER GENAU DAS WOLLEN WIR DOCH EIGENTLICH. Das ist doch unser Anspruch an ein wirkungsvolles Training, oder nicht?



BODEGA moves bietet dem Trainierenden wenig Möglichkeiten zu schummeln. Denn so wie die Flows aufgebaut sind, müssen wir durch jede Sequenz mit voller Kraft durch. Und das ist gut so. Natürlich darf man am Anfang auch mal Pausen machen, bis der Körper so weit ist, dass er alles schafft. Aber wenn wir ihn behutsam und achtsam darauf vorbereiten, dann wird er dank dieses Workouts zu einer wahren Verbrennungsmaschine werden. Wenn es dann in den Übungen ordentlich zu brennen anfängt, dann freue dich, denn jetzt bewegst du dich nicht nur, jetzt TRAINIERST du! Und der Erfolg wird nun ganz bestimmt auf deiner Seite sein.



Du musst nur dranbleiben,
wirklich wollen und auch mal die Zähne
ein bisschen zusammenbeißen.



BODEGA moves ohne jegliche Yoga-Erfahrung, geht das? Natürlich. In diesem Buch bekommst du alle wichtigen Asanas erst einmal erklärt. Asanas – so nennt man vereinfacht gesagt die Körperübungen aus dem Yoga.

Vor allem Sportlern/Athleten, die vielleicht noch nicht so viele Berührungspunkte mit Yoga hatten, gefällt diese Trainingsmethode meist sehr gut! Sie zentriert, fokussiert, ist aber trotzdem sehr aktiv, zum Teil schweißtreibend und gibt dem Körper volle Power und Vitalität zurück.

»Schwitzen und gleichzeitig Meditieren« mal auf eine ganz andere Art und Weise, nämlich dank der besonderen Bewegungsmethode und dem daraus resultierenden Zurückziehen der Sinne, kurz gesagt: »Meditation in Motion«. Wir werden ruhiger und fokussierter. Das ist ein besonderes Herzstück dieses Konzepts, denn *BODEGA moves* schafft es, die Teilnehmer trotz voller Aktivität und Power in Ruhe zu versetzen. Ein unfassbarer Schatz, denn so bleibt unser Körper auf Dauer gesund und leistungsfähig, auch wenn wir zwar die volle Kraft unseres muskulären Systems ausschöpfen, gleichzeitig aber auch unseren Geist zur Ruhe bringen und ihn dadurch mental absolut stark machen.