

# Trainer **Trainer**

**PROFESSIONAL**

## EMS

Studien, Geräte & Franchisemodelle

## DIE BASIS LAUFSCHULE

Basics, die jeder Trainer kennen & wissen sollte

## AUGEN AUF!

Was unsere Sehkraft mit dem Training zu tun hat

## EXTREMSPORT CROSSFIT

Ein Lebensstil

Professional-Extra:

## FINANZIELLE SICHERHEIT

Was Trainer brauchen

Im Interview  
**STEFANIE ROHR**  
Die Bodega-Expertin



TITELSTORY | miha bodytec  
**Dive into the world of miha bodytec**

Anzeige

Seite **22**

# Stefanie Rohr

**Dass Sport ihre Zukunft sein würde, war Stefanie Rohr schon immer klar. Die Diplom-Fitnessökonomin hatte bereits als leitende Angestellte in verschiedenen Fitnessstudios gearbeitet, bevor sie sich für die Selbstständigkeit entschied. Heute ist sie erfolgreiche Presenterin, hat bereits mehrere DVDs veröffentlicht und ihr eigenes Fitnessprogramm „BODEGA moves“ auf den Markt gebracht**



**Stefanie, du bist viel unterwegs. Wie schaffst du es, Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen?**

Das ist einfacher, als es manchmal aussieht. Morgens gebe ich meine Personal Trainings und Kurse, schreibe Konzepte und Schulungsunterlagen und ab mittags bin ich voll und ganz Mama. Und wenn ich beispielsweise für DVD-Drehs von zu Hause weg bin, passt mein Mann oder meine Mama auf unseren Kleinen auf. Ich habe eine wirklich ganz tolle Familie, die mich sehr viel unterstützt!

**Wie sieht denn ein normaler Tag im Alltag bei dir aus?**

Gute Frage! Einen typischen Alltag habe ich mittlerweile tatsächlich nicht mehr. Aber umso spannender, aufregender und ereignisreicher ist diese „neue“ Welt für mich. Dank unit production darf ich nicht nur in heimischen Gebieten Fitness- und Yogavideos drehen, sondern ab und an auch mal outdoor, wie beispielsweise Anfang des Jahres erneut auf Fuerteventura. Hier durfte ich für Tchibo eine „Relax Yoga DVD“ entwickeln und produzieren, aber auch mein persönliches Highlight „BODEGA moves“ abdrehen. Lange Zeit hatte ich einen klassischen Alltag. Circa 13 Jahre war ich als Festangestellte im Fitnessstudio tätig. Seit meiner Selbstständigkeit hat sich einiges geändert! Mittlerweile gleicht keine Woche der anderen. Aber das ist gut so. Diese Abwechslung bringt mir Spaß, Energie und Ideenreichtum.



**Und wie hast du diesen „Sprung“ geschafft?**

Ganz einfach: Es gab einen Menschen, der an mich geglaubt und mich unterstützt hat! Ich bin Perfektionistin und aus eigenen Stücken hätte ich es wahrscheinlich nie auf die „große Bühne“ geschafft, da ich immer sehr selbstkritisch bin.

**Dein eigenes Fitnessprogramm „BODEGA moves“ ist seit September 2014 auf dem Markt. Was kann man sich darunter genau vorstellen?**

„BODEGA moves“ vereint Elemente aus dem funktionellen Workout mit Asanas, den Körperübungen aus dem Yoga. Es ist keine neue Yogarichtung, wie man vielleicht vermutet. Es ist ein effektives Workout, das fordert und auf körperlicher Ebene definitiv wirkt. Es wird sehr viel im und über den Stütz gearbeitet, der Körper ist permanent mit dem eigenen Körpergewicht im Einsatz und wird koordinativ gefordert. Den mentalen Part wollte ich nicht vernachlässigen und habe daher die Sequenzen so aufgebaut, dass über den gesamten Hauptpart versucht wird, unser Energiesystem, unsere Chakren von unten nach oben zu aktivieren. Trotz des knallharten Workouts wird das Energiesystem mental aufgetankt.

**Und wie sieht ein perfekter Tag für dich aus?**

Gestartet wird definitiv mit einem Frühstück im Bett, mit meiner Familie und meinem Sohn, der mich ganz fest kuschelt. Wir schauen gemütlich den Kinderkanal rauf und runter und es gibt erst mal Kaffee. Ich liebe Kaffee! Ein perfekter Tag besteht für mich dann noch aus Freizeit, Natur und Genuss. Alles, ohne Termine auf mich zukommen zu lassen, dort verweilen, wo es gerade jetzt schön ist, und das Wichtigste: meine Liebsten um mich haben! Ganz nach meinem Motto: „Nimm dir Zeit zu lieben und geliebt zu werden, es ist der wahre Reichtum des Lebens.“



Die erste DVD zu „BODEGA moves“ ist ab sofort für 15,99 Euro bei Amazon erhältlich!

**IN & OUT**

**IN** 😊

- 1. Dankbarkeit
- 2. Hilfsbereitschaft
- 3. BODEGA moves

**OUT** 😞

- 1. Neid
- 2. Gier
- 3. Festhalten

**STECKBRIEF**

Name: *Stefanie Rohr*  
 Geburtsdatum: *16. Oktober 1979*  
 Geburtsort: *Heidelberg*  
 Wohnort: *Wiesloch (bei Heidelberg)*  
 Gelernter Beruf?  
*Diplom-Fitnessökonomin*