

Trainerprofil Stefanie Rogoll (45)



Beruflicher Werdegang:

Staatl. Anerkannte Erzieherin
Diplom Sozialpädagogin (FH Münster)
zertifizierter Business Coach (BZTB)
Outplacement & Karriereberaterin (2Coach)

Hauptberuflich HR Managerin,
Personalleiterin bei Dachser SE,
Standorte: Dortmund und Herten (350 Mitarbeiter)

Nebenberuflich seit 27 Jahren mit
„Private Gym Personal Training“ in der Fitnessbranche aktiv

Diplom Aerobic Trainerin (Deutsche Aerobic Akademie)
Personal Trainerin (IFAA)
Fitness- und Gesundheitstrainerin (Fitness Akademie)
Nordic Walking Instructor (DNV)
XCO® WALKING & RUNNING Instructor (Flexi Sports)
Pilates Trainerin (FIM)
Entspannungstrainerin § 20 (AHAB Akademie)
Wellness Masseurin (TAOZI Akademie)
OWD Taucherin (PADI)

Als Autorin tätig:

- Freelancer beim TREKKING Magazin
- Buch „Der Auszeit Coach“ (2015, Agenda Verlag, Münster)
- Facebook BLOG „Du musst mal wieder raus?“ (Private Gym Personal Training)
- Facebook BLOG „Fluchtwagen“ (Offroad mit unserem Fiat Ducato in der Welt unterwegs)

Seminare / Themen:

- Gesundheitsmanagement für Firmen
- Outdoor Training (Laufkurse, Bootcamp, Trailläufe, Fitness Workout, XCO Training)
- Indoor Training (Fitness, Aerobic, Gesunder Rücken, Yoga, Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Meditation)
- Aktivtage z.B. „Gesunder Rücken“ mit Vorträgen, Mitarbeitergesprächen, Workout
- Aktivwochen z.B. Trekkingwoche, Entspannung
- Seminare Führungskräfte (Kommunikation, Team, Mitarbeitergespräche)
- Seminare Azubis (Stärken, Team, Motivation)
- Teamseminare (Personalentwicklung, Teamstärkung, Motivation, Teamgeist)
- Einzelcoaching (Coachinggespräche, Business Beratung, Standortanalyse, Führungsstilanalyse)

Beispiel Touren Angebot Teamentwicklung Trekking (mehrfach durchgeführt):

- Alpenüberquerung vom Tegernsee – Sterzing / Italien
- Kitzbüheler Alpen Trail (KAT Walk)
- Tramuntanagebirge Mallorca GR 221
- Camino de Santiago von Lugo – Santiago de Compostela
- Harzer Hexenstieg (Brocken Harz), Rheinsteig, Rothaarsteig, Lechweg, Rheinsteig

