

Fitness-Revolution in Kassel: So besiegen Sie Rückenschmerzen!

Sporttherapeut Felix Lehmann in Kassel: Fokus auf Rückenreha, individuelle Betreuung & gesundheitsbewusstes Training im Fitvital.



Felix Lehmann, 29 Jahre alt, ist als Sporttherapeut im Gesundheitsstudio Fitvital in Kassel tätig. Nach seinem Studium der Sportwissenschaften mit Schwerpunkt Bewegungskoaching und Gesundheit, das er 2021 in Göttingen abschloss, arbeitete er zunächst zwei Jahre als Studioleiter im Fitnessstudio Eurofit. Dort konnte er wertvolle Erfahrungen sammeln, bevor er 2023 Teil des Fitvital-Teams wurde, wo er die Trainingsflächenleitung und die Sporttherapie verantwortet. In dieser Zeit legt er besonderen Fokus auf die Behandlung von Krankheiten, insbesondere Rückenschmerzen. Dabei betreut er überwiegend Menschen ab 30 Jahren.

Lehmann verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und sucht

alternative Behandlungsmethoden, anstatt sofort operativen Eingriffen den Vorzug zu geben, wenn Ärzte dies für erforderlich halten. So hat er beispielsweise einer Klientin Magnesium empfohlen, während ein anderer Klient, der nach einem Herzinfarkt Unterstützung benötigte, durch Ernährungsumstellung und Krafttraining positive Fortschritte verzeichnete. Seine Erfolge in der Therapie sind ein Beweis für die steigende Bedeutung von gesundheitsorientiertem Training in Fitnessstudios, wie auch von **fitnessmarkt.de** festgestellt wurde.

Rückentraining im Fokus

In den letzten Jahren ist das Interesse an Rückentraining gestiegen. Laut **aok.de** ist es empfehlenswert, ein Fitnessstudio zu wählen, in dem Trainer kontinuierlich präsent sind. Wichtige Qualifikationen der Trainer umfassen Fitnesstrainer-B-Lizenzen sowie Kenntnisse in Physiotherapie und Sportwissenschaften. Dies sorgt für eine kompetente Betreuung der Trainierenden.

In Kassel wird die Relevanz eines qualifizierten Rückentrainings ebenfalls durch die Stadtstatistik belegt. Die Stadt hat 60 von 100 möglichen Punkten im Bereich Fitnessstudios erreicht und belegt damit den 19. Platz von 50 Städten in Deutschland. Auf ein Fitnessstudio in Kassel kommen durchschnittlich 5.532 Einwohner. Die Kasseler Studios haben eine Bewertung von 4,4 von 5 Sternen, was dem Bundesdurchschnitt entspricht. Dies zeugt von der hohen Qualität der Angebote, die zu einem erweiterten Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung beitragen.

Persönliche und berufliche Leidenschaft

Lehmanns beruflicher Alltag umfasst nicht nur therapeutische Tätigkeiten, sondern auch Probetrainings und Gesundheitschecks. Er arbeitet eng mit den Trainierenden zusammen und pflegt eine lockere Atmosphäre, in der er seine Klienten beim Namen kennt. In seiner Freizeit spielt er Tennis und hat in der Vergangenheit Fußball gespielt, bis ihn eine

Verletzung dazu zwang, diesen Sport aufzugeben. Er und seine Frau sind außerdem leidenschaftliche Anhänger des Eishockeyvereins Kassel Huskies.

Lehmann selbst sieht den Bereich Gesundheit als zentrales Ziel seines Schaffens. Schon als Kind wollte er Sporttherapeut oder Fußballer werden, was zeigt, wie sehr ihn der Sport prägt. Zudem ist er überzeugt, dass eine gesunde Lebensweise und Sport die Grundlage für ein erfülltes Leben sind. Sein Lieblingessen ist Sushi, und er sehnt sich nach warmen Orten, die einen Ausgleich zum sportlich aktiven Berufsleben bieten.

Details	
Quellen	• www.hna.de • www.aok.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net