

Sebastian Ritzmann
fühlt sich wohl im
ags-Trainingsraum.
Foto: Axel Küppers



Neuer Mitarbeiter Sebastian Ritzmann

Über die Bewegung zur Gesundheit

Kempen, 03.06.2023 - Sebastian Ritzmann ist zum 1. Mai 2023 als Sportwissenschaftler mit Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation im ags gestartet. Im *ambulanten gesundheitszentrum stefelmanns* betreut der 40-Jährige das Feld der medizinischen Trainingstherapie. Aber auch der Analysebereich und der Reha-Sport gehören zu den Aufgaben des Neukirchen-Vluyners.

Der gebürtige Ulmer, der mit seiner Familie seit acht Jahren am Niederrhein lebt, bezeichnet die Bewegung als wichtigen Bestandteil seines Lebens. Als Kind und Jugendlicher dem Handball zugetan, brachte ein Kreuzbandriss vor 22 Jahren Sebastian Ritzmann zum Ausdauersport. Nach diversen Marathons ging es später zum Triathlon. Die Extremsportart betrieb er sechs Jahre ambitioniert. Bis August 2022 gehörte sein Herz dem Crossfit. Das ist eine aus den USA kommende Fitness-Disziplin, die u.a. Gewichtheben, Sprints, Eigengewichtsübungen und Turnen miteinander verbindet. Aktuell bereitet sich Sebastian Ritzmann auf ei-

nen Ultra-Trail-Lauf im Hunsrücker Hochwald vor. Ultra-Trail steht für einen Landschaftslauf, der die Marathondistanz 42 Kilometer deutlich übersteigt und in natürlicher Umgebung wie Berg und Tal, Wald und Wiesen verläuft. „Ich bin der Natur sehr verbunden und genieße solche Läufe ohne Asphalt“, sagt der Sportwissenschaftler.

Zentrum seines Lebens ist die Familie. „Ohne sie wäre all das nicht möglich“, betont der Neue im ags-Team. Dazu gehören seine Ehefrau und seine Kinder. Zusammen genießt die Familie die schöne linksrheinische Umgebung rund um Vluyn. „Wir lieben die Natur und fühlen uns am Niederrhein heimisch“, sagt Sebastian Ritzmann. Nach der Jugend im süddeutschen Württemberg und der Studentenzeit im Ruhrgebiet weiß er die Mentalität der Menschen zwischen Rhein und Niederlande sehr zu schätzen.

Hinzu kommt die besondere Atmosphäre im ags, in der Sebastian Ritzmann sich wohlfühlt und seine Fähigkeiten als Sportwissenschaftler entfalten kann. Im Gespräch fallen Begriffe wie Kommunikation, kollegialer Respekt, fachliche Tiefe und ein Wille, über Bewegung an einer Verbesserung der Gesundheit der Patient*innen gemeinsam zu arbeiten. „Mein Bestreben ist, dass sich der Körper selbst aktiv hilft über unsere Bewegungstherapie und der Patient eigenverantwortlich an seiner Gesundheit mitwirkt.“

Diesen Anspruch hat Sebastian Ritzmann auch für sich selbst verinnerlicht. Dazu gehört: gesund leben, viel bewegen, die Natur schützen und bewahren sowie menschlich miteinander umzugehen. „Ich frische mein Wissen mit Lesen auf, koche für mein Leben gerne und setze mich im Rahmen des zeitlich Möglichen dafür ein, dass unsere Gesellschaft sich auch politisch in die richtige Richtung bewegt“, sagt der Vegetarier Sebastian Ritzmann. Beruflich kann er diesen Anspruch im ags ausleben.

<http://ags-kempen.de/>

Folgen Sie uns auch auf Facebook und LinkedIn:

[facebook.com/ags.kempen/](https://www.facebook.com/ags.kempen/)

[linkedin.com/company/ambulantes-gesundheitszentrum-stefelmanns/](https://www.linkedin.com/company/ambulantes-gesundheitszentrum-stefelmanns/)

#ags #stefelmanns #physiotherapie #physio #vitags #kempen
#vitagsgesundheitsstraining #gesundunterwegs #gesundtrainieren
#professionalsinbewegung #beratenbegleitenbehandeln #alltagsbezogen

ambulantes gesundheitszentrum stefelmanns

... vermittelt seit dreieinhalb Jahrzehnten in Kempen neben der klassischen Physiotherapie Module zu Gesundheit - individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen. Hierfür stehen sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit multifunktional nutzbaren Trainingsräumen als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal bereit. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Zentral ist das VITAGS Gesundheitstraining. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich ferner um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation oder Gesundheits-Fragestellungen, etwa zu Onkologie, Demenz, Herz-Kreislauf, Schwangerschaft, Parkinson.