

Lasse Bork

- Ganzheitliche Athletenbetreuung
- Athletik- und Rehatraining
- Ernährungsoptimierung
- Kinder- und Jugendtraining



Lasse Bork, geboren 1987, ist ein leidenschaftlicher Athletik- und Rehatrainer, der sich intensiv mit Krafttraining und Ernährung auseinandersetzt. Seine berufliche Laufbahn und vielfältigen Erfahrungen machen ihn zu einem Experten in der ganzheitlichen Betreuung von Athleten.

Bereits im Alter von acht Jahren entdeckte Lasse seine Leidenschaft für den Fußball.

Seine aktive Spielerkarriere führte ihn bis in die Oberliga. In seiner Studienzeit vertiefte er sich intensiv in die Themen Krafttraining und Ernährung. Er experimentierte mit verschiedenen Ernährungsweisen und Trainingsplänen, um seine Fähigkeiten kontinuierlich zu verbessern.

Seine Karriere begann bei der FIT GmbH & Co. KG als Sportwissenschaftler und Prokurist.

Dort leitete er Personal Trainings, Kleingruppentrainings und Ernährungs- und Lifestyleworkshops, wodurch er wertvolle Kenntnisse in der individuellen Ernährungs- und Lifestyleoptimierung sowie im Athletiktraining sammelte.

Zwischen 2011 und 2019 arbeitete er als Athletiktrainer für verschiedene Sportarten und Altersklassen, darunter TSV Altenholz Handball und THW-Kiel.

Seit 2019 ist Lasse bei der KSV Holstein Kiel tätig, wo er zunächst die Athletik im Nachwuchsleistungszentrum leitete. Seit 2022 ist er Athletik- und Rehatrainer der Profimannschaft und kümmert sich um Leistungsdiagnostik, Belastungssteuerung, Kraft- und Athletiktraining sowie Ernährungs- und Lifestyleberatung.

Er hat die renommierte YPSI A-Lizenz in Stuttgart erworben, die ihn in funktioneller Anatomie, Übungsausführung, Programmgestaltung, Ernährung und Hautfaltenmessung weiterbildete. Diese umfassende Ausbildung befähigt Lasse, maßgeschneiderte Trainings- und Ernährungspläne zu entwickeln, die auf die individuellen Bedürfnisse seiner Athleten abgestimmt sind. Lasses fundierte Ausbildung und umfangreiche Berufserfahrung machen ihn zu einem wertvollen Experten im Bereich Athletiktraining und -rehabilitation.

Seine Leidenschaft für den Sport und sein Engagement für eine ganzheitliche Betreuung spiegeln sich in seiner Arbeit wider.