

Neustart ins Training: betreuter Wiedereinstieg im Rückgrat

03.09.2026, 15:36 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Rückgrat Donaueschingen*

Nach einer Trainingspause zurück in Bewegung kommen: das Rückgrat Donaueschingen begleitet Einsteiger und Wiedereinsteiger Schritt für Schritt

Donaueschingen. Der Vorsatz, wieder mit dem Training zu beginnen, scheitert häufig an denselben Hürden: Unsicherheit an den Geräten, fehlende Ziele und das Gefühl, allein gelassen zu werden. Das Fitness- und Gesundheitsstudio Rückgrat in Donaueschingen setzt genau hier an und macht den Wiedereinstieg planbar und sicher.

Betreuung statt Alleinlassen

Im Rückgrat Donaueschingen hat jedes Mitglied regelmäßigen Kontakt zu einem speziell ausgebildeten Trainer. Gerade beim Wiedereinstieg ist das entscheidend: Der Trainer erklärt die Geräte, zeigt die richtige Ausführung und passt die Belastung an den aktuellen Fitnesszustand an. So entsteht von Beginn an ein Training, das zu den eigenen Voraussetzungen passt.

Vier Gründe, warum der Wiedereinstieg im Rückgrat gelingt

1. Persönlicher Startplan: Das Training beginnt mit einem Gespräch und einem individuellen Plan statt mit einem leeren Trainingsblatt.
2. Sichere Geräte: Der milon Zirkel stellt sich automatisch auf das Mitglied ein und reduziert Fehlbelastungen.
3. Kleine Schritte: Die Belastung wird schrittweise gesteigert, um Überforderung und Frust zu vermeiden.
4. Gemeinschaft: Kurse und das Rückgrat Café schaffen ein Umfeld, in dem Training Teil des Alltags wird.

Ein Studio für alle Generationen

Das Rückgrat wurde mit dem Ziel gegründet, dass sich alle Altersgruppen wohlfühlen und Alt und Jung gemeinsam trainieren. Für Wiedereinsteiger bedeutet das: Niemand muss sich mit Höchstleistungen anderer messen. Im Vordergrund steht der eigene Fortschritt, der gemeinsam mit dem Trainer dokumentiert wird.

So gelingt der erste Schritt

Der Einstieg beginnt mit einem kostenlosen Probetraining. Dabei lernen Interessierte das Studio, die Trainingskonzepte und ihren Ansprechpartner kennen. Die Anmeldung erfolgt unkompliziert über die Website oder telefonisch.

Rückgrat Donaueschingen

Brigachweg 20
78166 Donaueschingen

LutzKruger

07715625

info@rueckgrat-donau.de

www.rueckgrat-donau.de

Portrait

Über Rückgrat Donaueschingen

Das Rückgrat Donaueschingen ist ein inhabergeführtes Fitness- und Gesundheitsstudio mit Sitz am Brigachweg 20 in 78166 Donaueschingen. Seit der Gründung im Jahr 1993 hat sich das Studio auf die Bereiche Rücken und Gelenke, Figur und Ernährung sowie Fitness und Gesundheit spezialisiert. Auf 2.100 Quadratmetern Trainingsfläche stehen den Mitgliedern der milon Kraft-Zirkel, der milon Kraft-Ausdauer-Zirkel, das Trainingssystem MILON Q, das five Rücken- und Gelenkkonzept sowie über 30 Fitnesskurse pro Woche zur Verfügung. Ein Wellnessbereich mit finnischer Sauna, Biosauna und separater Damensauna sowie das hauseigene Rückgrat Café mit Terrasse am Teich ergänzen das Angebot. Das Studiogebäude wurde 2009 als erstes Passivhausstudio von regionalen Partnern errichtet und wird unter anderem mit Photovoltaikanlagen und Regenwasserzisternen nachhaltig betrieben.

Pressekontakt

Frewert-Media Leopoldstraße 2-8
32051 Herford

Jonas Frewert

052617000503

beyza.bozan@frewert-media.de

News-ID: 1322456 • Views: 72 (Stand: 26.09.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1322456/Neustart-ins-Training-betreuter-Wiedereinstieg-im-Rueckgrat.html>