

Beweglichkeit und Faszien: das Five-Konzept im Rückgrat

12.10.2026, 13:30 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Rückgrat Donaueschingen*

Verkürzte Muskeln und Faszien gezielt lösen: das Rückgrat Donaueschingen setzt beim Beweglichkeitstraining auf das Five-Konzept

Donaueschingen. Langes Sitzen und einseitige Belastungen hinterlassen Spuren. Muskeln und Faszien verkürzen, die Beweglichkeit nimmt ab und der Körper fühlt sich steif an. Kraft allein löst dieses Problem nicht. Beweglichkeit muss eigenständig trainiert werden. Das Fitness- und Gesundheitsstudio Rückgrat in Donaueschingen setzt dafür seit Jahren auf das Five Rücken- und Gelenkkonzept.

Was Faszien mit Beweglichkeit zu tun haben

Faszien sind das bindegewebige Netz, das Muskeln, Sehnen und Organe umhüllt. Verkleben oder verkürzen diese Strukturen, kann sich das in eingeschränkter Beweglichkeit und Verspannungen zeigen. Ein gezieltes Training hilft, die natürliche Länge und Elastizität zu erhalten und die Beweglichkeit zu verbessern.

So funktioniert das Five-Konzept

1. Aufrichtung: Spezielle Geräte arbeiten gegen die typischen Verkürzungen, die durch langes Sitzen entstehen.
2. Dehnung und Kräftigung: Muskeln und Faszien werden in ihrer vollen Länge und in ihren Muskelketten trainiert, statt nur einzelne Muskelgruppen zu kräftigen.
3. Alltagstransfer: Eine bessere Beweglichkeit unterstützt eine aufrechte Haltung und kann Beschwerden im Alltag entgegenwirken.

Beweglichkeit als Basis für kräftiges Training

Beweglichkeit und Kraft gehören zusammen. Wer beweglich ist, kann Übungen sauberer ausführen und den Körper gleichmäßiger belasten. Im Rückgrat Donaueschingen ergänzt das Five-Konzept deshalb das Krafttraining am milon Kraft-Zirkel und am milon Kraft-Ausdauer-Zirkel. Während die Zirkel die Muskulatur kräftigen, sorgt Five für die nötige Beweglichkeit.

Five als Gerätekonzept und als Kurs

Das Five-Konzept ist im Rückgrat auf zwei Wegen verfügbar. Zum einen als gerätegestütztes Training, zum anderen im Kursbereich. Im Bereich Entspannung und Beweglichkeit stehen Formate wie Five, Hatha Yoga, ein eigens choreographierter Five-Beweglichkeitskurs und Wirbelsäulengymnastik auf dem Plan. So lässt sich Beweglichkeit sowohl an den Geräten als auch in der Gruppe trainieren.

Einstieg über ein Probetraining

Wer das Five-Konzept kennenlernen möchte, kann über die Website oder telefonisch ein kostenloses Probetraining vereinbaren. Ein Trainer erklärt die Geräte, zeigt die Übungen und erstellt eine erste Einschätzung zur Beweglichkeit.

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: 1326482 • Views: 106 (Stand: 20.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1326482/Beweglichkeit-und-Faszien-das-Five-Konzept-im-Rueckgrat.html>