

## WOLF HARWATH: EXPERTEN-EINBLICKE ÜBER MUSKELLÄNGENTRAINING ALS DRITTE SÄULE IM TRAINING

Hüfingen, 01.07.2025 – Bewegungsqualität ist nicht nur eine Frage des Trainings – sie ist der Schlüssel zu nachhaltiger Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Genau diese Perspektive bringt Wolf Harwath, Mitgründer der Five-Konzept GmbH & Co. KG auf zahlreichen Events als Speaker ein: Mit seiner Expertise als Physiotherapeut und Bewegungsexperte spricht er über moderne Wege im Trainingsalltag und die Notwendigkeit, Muskellängentraining als dritte Säule neben Kraft- und Ausdauertraining gezielt im Studioalltag, aber auch in den Trainingsplänen zu integrieren.

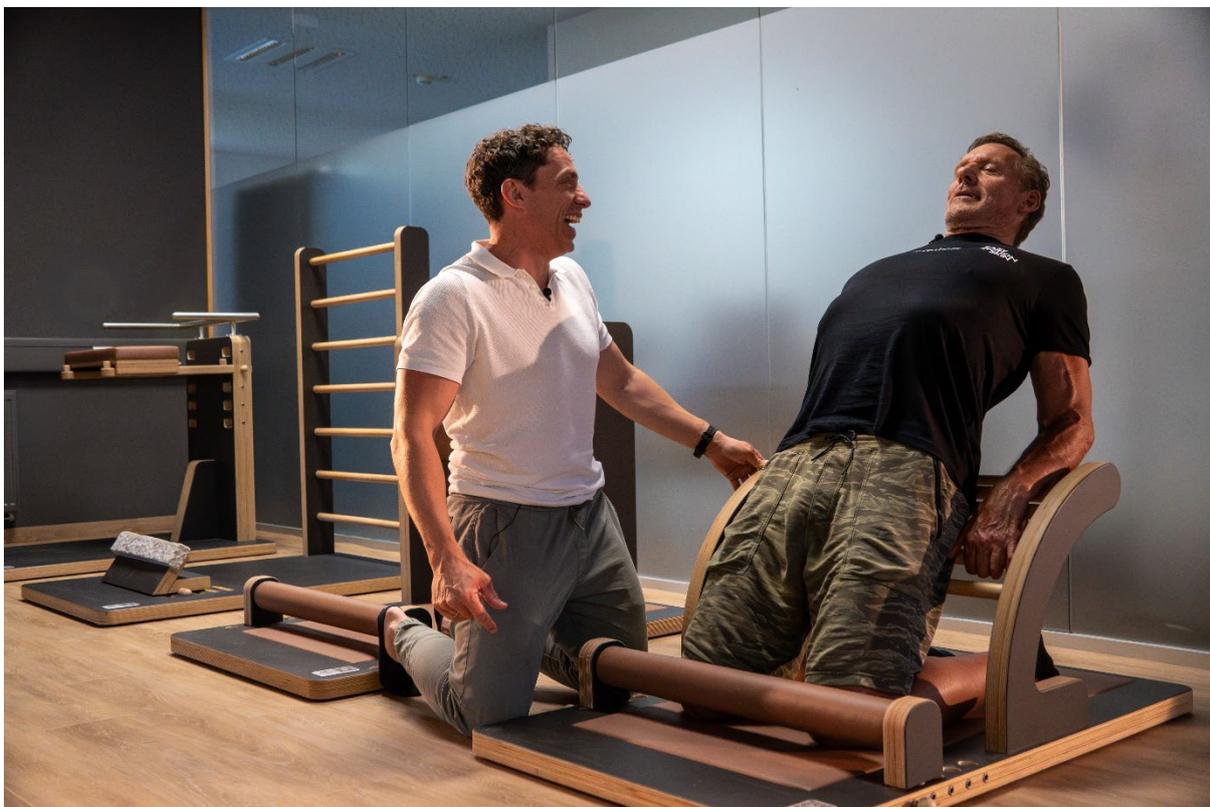


Abbildung: Wolf Harwath mit Markenbotschafter Ralf Moeller

„Die Aufgaben des täglichen Lebens verändern sich rasant und unser Körper muss da mithalten können“, sagt Wolf Harwath. „Mobilität ist mehr als nur ein Buzzword. Es ist eine Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Wir möchten Menschen helfen, den Körper optimal zu trainieren. Kraft ist der Schlüssel – Muskellängentraining das Mittel, sie effizient und funktionell einzusetzen.“

### AKTIVES MUSKELLÄNGENTRAINING STATT STATISCHES DEHNEN

In modernen Fitnessstudios und Physiotherapiepraxen ist Muskellängentraining heute nicht mehr wegzudenken. Was früher als Ergänzung galt, ist mittlerweile ein fester Bestandteil durchdachter Trainingskonzepte. Denn wer auf langfristige Leistungsfähigkeit, Schmerzfreiheit und funktionelle Beweglichkeit setzt, kommt an diesem Trainingsansatz nicht vorbei.

Entscheidend dabei: Muskellängentraining ist weit mehr als klassisches Dehnen. Die Trainingsmethode setzt auf aktive Bewegung, die die Muskulatur in ihrer gesamten Länge beansprucht. Kurz gesagt: Es gehört in jedes Studio, das seinen Mitgliedern ein ganzheitliches und zukunftsorientiertes Training bieten will.

**In Kooperation mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und der BSA-Akademie** wird Harwath künftig auch als Dozent tätig sein. Mit seinem praxisnahen Ansatz, seinem vorausschauenden Blick und seiner jahrzehntelangen Erfahrung vermittelt er angehenden Fachkräften wertvolles Know-how – und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Ausbildung der nächsten Generation.



„Ich freue mich über diese Entwicklung. Im Alltag nehme ich zunehmend wahr, dass Trainer den Bedarf erkennen: Muskeln nicht nur zu kräftigen, sondern die funktionelle Beweglichkeit ebenfalls zu erhalten“, sagt **Wolf Harwath, Geschäftsführer der Five-Konzept GmbH & Co. KG**

### **WOLF HARWATH LIVE ERLEBEN...**

Auf zahlreichen Events teilt Harwath sein Expertenwissen und seine Erfahrungen und gibt Unternehmen konkrete Impulse, wie sie Muskellängentraining in ihre Organisation integrieren können – von flexiblen Trainingsmethoden bis hin zu neuen Raumkonzepten.

Eines dieser Events ist das im November stattfindende „**five fasziniert**“ (21.-22. November 2025), wo Harwath sein Wissen als Speaker weitergibt. Des Weiteren werden Teilnehmer inspirierende Impulse von Top-Keynote-Speaker **Boris Grundl** ([www.grundl.de](http://www.grundl.de)) und Special Guest **Wolfgang Packi** ([www.packi-klinik.de](http://www.packi-klinik.de)) erhalten. [Mehr Informationen und Tickets](#)

### **Pressekontakt milongroup:**

Anke Niess  
Corporate Communication & PR  
milon industries GmbH  
+49 1606953163  
[presse@milongroup.com](mailto:presse@milongroup.com)

### **Über five**

five ist einer der führenden Anbieter eines ganzheitlichen Konzepts rund um das Thema Muskellängentraining. Mit einem klaren Fokus auf Innovation, Qualität und Know-How setzt five seit über 20 Jahren den Standard am Gesundheitsmarkt. Das Produktportfolio schafft die Grundlage für optimales Faszien- und Beweglichkeitstraining und sorgt damit für eine erhöhte Lebensqualität bis ins hohe Alter. Mehr Informationen unter: [www.five-konzept.de](http://www.five-konzept.de)