

GEZIELT TRIGGERN, GEZIELT BEWEGEN FIVE STÄRKT DEN WEG ZU MEHR BEWEGUNGSFREIHEIT

Hüfingen, 15.07.2025 – Wer noch keinen Trigger gefunden hat, der darf jetzt aufhören! Denn wer Bewegung neu denkt, sollte auch Schmerz neu begreifen: nicht als Endstation, sondern als Chance für Veränderung. five – der Spezialist für Bewegung und Muskellängentraining – setzt auf gezieltes Triggern, um Verspannungen zu lösen, Beschwerden zu lindern und Wohlbefinden auf ein neues Level zu heben.

Mit den **innovativen Geräten** wie der [Triggerwand](#) und der [Triggerbank](#) eröffnet five Wege zu mehr Bewegungsfreiheit. Die Triggerwand ermöglicht es zwei Personen gleichzeitig unter Anleitung eines Physiotherapeuten gezielt Muskelspannungen zu behandeln und zu reduzieren. Die Triggerbank unterstützt effektiv die Mobilisierung der Brustwirbelsäule – ein Bereich, der bei vielen Menschen aufgrund sitzender Tätigkeiten oder einseitiger Belastungen besonders häufig betroffen ist.



„Verspannungen? Adieu! Beschwerden? Weg damit! Mit five spürt man den Unterschied“, bringt Christoph Limberger, Geschäftsführer der five Konzept GmbH & Co. KG, seine Mission auf den Punkt. five führt damit konsequent den Ansatz weiter, der seit 1993 prägt: Muskeln nicht nur zu kräftigen, sondern sie in ihrer natürlichen Länge zu trainieren und zusätzlich gezielt zu triggern.

Triggern bedeutet für five: punktgenau wirken, Zusammenhänge verstehen, nachhaltige Veränderungen schaffen. Denn gerade bei chronischen Verspannungen oder Bewegungseinschränkungen braucht es mehr als nur ein gutes Gerät – es braucht ganzheitliches Wissen, Kompetenz und innovative Lösungen.

Wolf Harwath, Bewegungsexperte und CEO der milongroup, unterstreicht: „In modernen Gesundheitseinrichtungen reicht es nicht, nur Geräte bereitzustellen. Es braucht geschulte Ansprechpartner, fundierte Inhalte und ein tiefes Verständnis für funktionelle Zusammenhänge. Deshalb verbinden wir bei five Technologie, Therapie, Training und Beratung zu einem ganzheitlichen System.“



Wer sich näher zum Thema informieren möchte, der kann sich bei seinem persönlichen five Ansprechpartner informieren oder sich noch zur **TRAINIER CONVENTION „MOBILITÄT“** vom 26. bis 27. September 2025 an. Hier dreht sich alles um mehr Beweglichkeit und weniger Schmerzen. Teilnehmer lernen, wie Mobilitätstraining einfach in jedes Konzept passt – für mehr Freiheit im Alltag und Training. [Early-Bird-Tickets](#) gibt es bis 26.08.2025

Pressekontakt milongroup:

Anke Niess
Corporate Communication & PR
milon industries GmbH
+49 1606953163
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