

PRESSEMITTEILUNG

## RÜCKBLICK: TRAINER CONVENTION „KRAFT“ BEGEISTERUNG MIT KNOW-HOW, BEWEGUNG UND MUSKELPOWER

Emersacker, 22.05.2025 – Starkes Wochenende in Hüfingen. Die Trainer Convention KRAFT am 16. und 17. Mai in Hüfingen war ein voller Erfolg. Über 70 begeisterte Teilnehmerinnen und Teilnehmer tauchten zwei Tage lang in eine intensive Welt des modernen Krafttrainings ein – mit fundiertem Wissen, praktischer Anwendung und inspirierenden Vorträgen. Das Konzept der Veranstaltung überzeugte mit einer perfekten Mischung aus Wissensvermittlung, Bewusstseinsbildung und aktivem Training auf der Fläche.



Die Besucher erwartete ein hochkarätiges Programm: Faszien- und Mobility-Angebote, freie Trainingsmöglichkeiten mit den neuesten milon Q+ Geräten sowie intensive Trainingsphasen mit der milon und five Academy: „five Gym“ und „five Express“ und dem Highlight – das Hardcore-Training am milon X – dem isokinetischen Endgegner. So hatten die Gäste auch die Möglichkeit, an den milon Geräten durch isokinetische Kraftmessungen muskuläre Dysbalancen ersichtlich zu machen und dieses Training als sinnvolle Variante für sich zu entdecken und zu nutzen.

Für zusätzlichen sportlichen Ehrgeiz sorgten die Kraftchallenges, darunter der Booty-Contest am milon Q+ Hip Thrust, die Bizeps-Challenge am milon Q+ Bizeps Curl sowie der Sprungtest am milon YOU.

### FREITAG - TAG 1: IMPULSE FÜR MEHR MUSKELBEWUSSTSEIN

Bereits am Freitag begeisterte **Florian Prunkl-Beinert, milon und five Academy-Leiter**, mit einem Vortrag zur **Relevanz von Muskeln und Kraft**.

**Sein Fazit:** Muskeln und Kraft sind zwar nicht dasselbe, jedoch untrennbar miteinander verbunden – ihre unterschiedlichen Schwerpunkte ergänzen sich perfekt. Entscheidend ist, ein Bewusstsein für richtiges Krafttraining zu entwickeln und smart sowie bedacht zu trainieren.

**Marco Montanez – spezialisiert auf die Fußgesundheits- und Muskellängentraining** - machte deutlich, dass effektives Krafttraining ohne Bewegungsvorbereitung und -wahrnehmung nicht möglich ist – Movement Prep ist dabei essenziell. Wer vor dem Training den gesamten Körper aktiviert und durchbewegt, schafft nicht nur die Grundlage für sicheres Training („Safety First“), sondern fördert auch den persönlichen Fortschritt. Denn wer Bewegung als klares Ziel versteht, kann Erfolge bewusst wahrnehmen und motivierende Meilensteine feiern.

## SAMSTAG – TAG 2: EXPERTENTALK MIT TIEFGANG UND HALTUNG

Am Samstag wurde es persönlich und gesellschaftlich zugleich.

**Bodybuilding-Legende Markus Hoppe** sprach offen über seinen Weg und die Entwicklung des Sports. Im anschließenden Talk mit milongroup CEO Wolf Harwath diskutierten die beiden über Bodybuilding, Mobility und Krafttraining sowie moderne Trainingskonzepte, täuschende Social-Media-Ideale und den Wandel der Fitnesskultur.

**Das Fazit: Elektronisches Training wird boomen. Industrie und Coaches müssen den Menschen frühzeitig zeigen, wie smartes, nachhaltiges Muskeltraining funktioniert**



"Ich bin mittlerweile felsenfest davon überzeugt, dass elektronisches Training boomen wird. Ich glaube, dass man durch intelligentes Training, viel Kraft aber auch Masse aufbauen kann."

**Markus Hoppe**

"Wer jung ist, kann trainieren, wer älter wird, muss trainieren. Werkzeuge wirken nur so gut, wie sie verstanden und angewendet werden - genau das machen wir bei milon und five erlebbar. Für mich sind die Trainer Conventions die wertvollsten Termine im Jahr: Wir schulen an der Basis, geben Impulse und erleben danach, wie die Trainerinnen und Trainer motiviert zurück in die Studios gehen - bereit, mehr Menschen für effektives Training zu begeistern und nachhaltige Trainingserfolge zu ermöglichen." - **Wolf Harwath**



### VORTRAG: "GESUNDHEIT DURCH MUSKELKRAFT DEIN WEG ZU EINEM STARKEN LEBEN!"

Ein weiteres inhaltliches Highlight war der Vortrag "Gesundheit durch Muskelkraft - Dein Weg zu einem starken Leben!" von **Dr. Christian Welzel**. In seinem Vortrag geht es nicht um ein langes, sondern um ein erfülltes Leben mit Power. Muskeltraining ist das Wundermittel – und milon sowie five liefern dafür die besten Werkzeuge.

### BLICK NACH VORNE: TRAINER CONVENTION „MOBILITÄT“

Mit begeistertem Feedback der Teilnehmenden und zahlreichen neuen Impulsen im Gepäck richtet sich der Blick nun nach vorne: Die nächste Trainer Convention zum Thema MOBILITÄT ist bereits in Planung. Mehr Informationen gibt es hier [Trainer Convention MOBILITÄT](#)

#### Pressekontakt milongroup:

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

#### ÜBER DIE MILONGROUP

Die milongroup vereint zwei führende Marken im Bereich des professionellen Trainings: milon und five. Mit ihren gemeinsamen Trainingswelten bietet die milongroup Studios und Gesundheitseinrichtungen auf der ganzen Welt innovative Geräte, moderne Methoden und erfolgreiche Lösungen an, die perfekt ineinandergreifen und aufeinander aufbauen. Darin steckt das Know-how aus über 50 Jahren Erfahrung in Entwicklung und Produktion – Made in Germany. Die Trainings-Philosophie der milongroup ermöglicht nach neuesten sportwissenschaftlichen und physiotherapeutischen Erkenntnissen eine perfekte Kombination aus Kraft, Beweglichkeits- und Gehirntaining für alle Altersklassen und Trainingsmotive. Das eröffnet Betreibern wie auch Trainern und Trainierenden zahlreiche Möglichkeiten für ein maßgeschneidertes, individuelles Training, das einfach, sicher und effektiv ist. [www.milongroup.com](http://www.milongroup.com)