

# GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN FITNESS

Wenn Sie sich für einen dieser drei Punkte interessieren, dann schauen Sie doch einfach mal im MOVE in Schriesheim-Altenbach vorbei.

Sie finden bei uns eine familiäre Atmosphäre, die in riesigen Studios oftmals auf der Strecke bleibt. Hier kennt man nicht nur die Trainer beim Namen, sondern wir kennen auch unsere Mitglieder.

Und das alles mitten in schönster Natur!

Testen Sie unser Angebot bei einem Probetraining und einer professionellen Beratung.

Gerne stehen wir Ihnen für alle Fragen rund um Ihre Fitness und Gesundheit zur Verfügung.

## Unsere Öffnungszeiten für Sie

Montag bis Freitag  
8.30 Uhr bis 22.30 Uhr

Samstag und Sonntag  
9.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Feiertage siehe Aushang



## SO FINDEN SIE UNS

### Aus Richtung Schriesheim kommend

- Schriesheim Richtung Altenbach
- der Hauptstraße folgend durch Altenbach fahren
- dem Straßenverlauf aus Altenbach Richtung Wilhelmsfeld folgen
- in der großen Linkskurve rechts in den Wald abbiegen, den Hinweisschildern folgen

### Aus Richtung Wilhelmsfeld/Schönau kommend

- in Wilhelmsfeld der Hauptstraße bis zur Avia-Tankstelle folgen
- abbiegen Richtung Altenbach
- Wilhelmsfeld verlassen
- nach ca. 600 m links in den Wald abbiegen Richtung Sportanlagen, der Waldstraße folgen bis zum Ende

**MOVE Fitness- und Freizeitanlage GmbH & Co. KG**  
Auf der Kipp 2 | 69198 Schriesheim-Altenbach  
Telefon 06220/73 98 | info@move-altenbach.de



Weitere Informationen sowie unseren aktuellen Kursplan finden Sie unter  
**[www.move-altenbach.de](http://www.move-altenbach.de)**



# GESUNDHEIT WOHLBEFINDEN FITNESS

EINGANGSDIAGNOSTIK 

FITNESS 

KURSE 

PRÄVENTIONSKURSE gem § 20 SGB V 

WELLNESS & ERHOLUNG 

TENNIS, SQUASH & BADMINTON 

LOUNGE 



## WAS ERWARTEN SIE VON EINEM FITNESS-STUDIO?

### WOHLBEFINDEN GESUNDHEIT FITNESS

Wir legen mit Ihnen Ihre persönlichen Ziele gemeinsam fest und erarbeiten Ihr individuelles Trainingsprogramm. Die Trainingssteuerung mit dem Technogym Key System erleichtert es Ihnen, die gesetzten Ziele zu erreichen.



#### TECHNOGYM KEY-SYSTEM:

### DIESES SYSTEM IST EINFACH GENIAL!

Ihre persönlichen Daten werden auf einem elektronischen Schlüssel gespeichert, der Ihnen an jedem Gerät die ideale Belastung vorgibt und die Daten stets neu anpasst. Sie erreichen somit beste Trainingsergebnisse und einen optimalen Leistungszuwachs.



### MOTIVIERENDE KURSSTUNDEN

Wie Spinning, Zumba, Kickbox-Fitness, Sandsacktraining, Step-Aerobic und Bauch-Beine-Po mit professionellen Kursleitern sorgen für Fun und Action.

Für ein gezieltes Training zur Kräftigung des Bewegungsapparates, speziell des Rückens, nehmen Sie an unserer Wirbelsäulengymnastik, oder an Pilates teil. Entfliehen Sie dem Alltagsstress und finden Sie Ihre körperliche und geistige Balance in unseren Yoga-Angeboten. Zusätzlich werden Präventionskurse im Bereich Rückentraining, Nordic Walking und PMR angeboten, die von kooperierenden Krankenkassen gemäß § 20 SGB V als präventive Maßnahme anerkannt und bezuschusst werden.



### TENNIS SQUASH & BADMINTON



Unsere Indoor-Tennisanlage mit gelenkschonendem Granulatboden und unser Squashcourt sind mit anschließender Nutzung des Wellnessbereiches ein weiteres Angebot. In der Sommersaison wird zusätzlich Badminton angeboten.

### ENTSPANNUNG & WELLNESS

Entspannung finden Sie in unserem Wellnessbereich in einer der beiden Saunen, dem Dampfbad oder im ausgedehnten Ruhebereich mit Wintergarten und Außenterrasse.

Unsere Lounge mit Außenterrasse bietet gemütliches Ambiente. Verschiedene Veranstaltungen finden hier über das Jahr verteilt statt.