

**SEPTEMBER
2025**

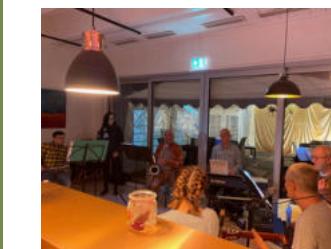


Eisbaden im Move

Atmung & Eisbaden,
was es damit auf sich hat,
kannst Du bei unserem ersten
Eisbaden-Event am Sa., den
25. Oktober erleben.

Gesundheit & Information

Wir schulen Dich für Notfälle
im Kindes- und Jugendalter
mit wertvollen Tipps und
Hinweisen



“Tina & Just Friends” in unser Jazz Night

Wir freuen uns “Tina & Just Friends”
wieder in unserer Moveplus Lounge
begrüßen zu dürfen. Tina & Just Friends
stehen für Jazz, Blues und Popp mit
Saxophon, Klavier und Gesang (s. Seite 7)



**Unfallpräventions- und
Kindernotfallhilfe-Kurs
für Eltern und Angehörige
s. Seite 5**



www.moveplus.de



06220 7398

Unsere Themen

Eisbaden im Move, Seite 2

Fitnesstip des Monats, Seite 3

Gesunde Ernährung, Seite 4

Kindernotfallhilfe-Kurs, Seite 5

Move-Events, Seite 6

Moveplus Lounge,

Impressum, Seite 7

Move Aktionen, Seite 9



Move-Kids, S. 11

EISBADEN IM MOVE

START AM 25. OktOBER 2025

Cool down im Move!

- ★ EISBADEN bringt Deinen Kreislauf in Schwung
- ★ EISBADEN stärkt Dein Immunsystem
- ★ EISBADEN aktiviert Deine Glückshormone
- ★ EISBADEN verbessert Deine mentale Widerstandskraft

Dein Termin im Eis
Sa., 25.10. 2025, ab 16 Uhr
Anmeldung:
reservierung@moveplus.de
oder
06220 7398
Teilnahmegebühr: 89€
(für Move-Mitglieder 79€)

Finde mithilfe von Kälte und Deiner Atmung den Weg zu innerer Stärke!
Lass Dich überraschen und erlebe einen der glücklichsten Momente für Dich in diesem Jahr.

MOVE  **KÜHNE**
Your Coach, Your Move HEALTH COACHING

Mut zur Kälte – Eisbaden und Atemtraining für Körper und Geist

Warum springen immer mehr Menschen freiwillig ins eiskalte Wasser? Weil Eisbaden nicht nur den Kreislauf ordentlich in Schwung bringt, sondern auch das Immunsystem stärkt, braune Fettzellen aktiviert und die mentale Widerstandskraft verbessert. Man wird seltener krank, fühlt sich wacher, klarer und innerlich stabiler. Beim Eisbade- & Breathwork-Event lernen Teilnehmende, wie sie mit gezielter Atmung – inspiriert von bewährten Kälte- und Atemmethoden – ihren Körper aktivieren, den Geist beruhigen und sich optimal aufs Eisbad vorbereiten. Die Kombination aus bewusster Atmung und kontrollierter Kälteexposition schafft eine intensive Erfahrung, die nachhaltig wirkt.

FITNESS-TIPP



Ein **starker Rücken** ist die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Nach dem Sommerurlaub verbringst Du wieder viel Zeit im Sitzen – sei es im Büro, im Auto oder zu Hause. Das führt häufig zu Verspannungen und Rückenschmerzen.

GESUNDER RÜCKEN

10–15 X PRO ÜBUNG, 2–3 X PRO TAG

Die Brücke (*Glute Bridge*)

So geht's:

1. Leg dich auf den Rücken, die Arme liegen locker neben dem Körper.
2. Stell die Füße hüftbreit auf den Boden, die Knie sind gebeugt.
3. Spanne Bauch und Gesäß an.
4. Hebe nun das Becken langsam an, bis Oberkörper und Oberschenkel eine gerade Linie bilden.
5. Halte die Position für 5–10 Sekunden und atmen Sie ruhig weiter.
6. Senke das Becken langsam wieder ab.

Warum ist diese Übung so wertvoll?

- Stärkt die Rücken- und Gesäßmuskulatur
- Entlastet die Wirbelsäule
- Fördert eine bessere Körperhaltung
- Beugt Rückenschmerzen vor

👉 Tipp: Integriere die Übung in deine Morgenroutine und vor dem Schlafengehen. Schon wenige Minuten täglich machen einen spürbaren Unterschied!

GESUNDE ERNÄHRUNG

Herbstliches Ofengemüse

Herbstliches Ofengemüse mit Kürbis und Linsen

Zutaten (für 2 Portionen):

- 300 g Hokkaido-Kürbis (mit Schale)
- 2 Karotten
- 1 kleine Rote Bete
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian
- 150 g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Kürbiskerne



Zubereitung

1. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern vermischen.
2. Auf ein Backblech geben und bei 200 °C ca. 25 Minuten rösten.
3. Währenddessen die roten Linsen in Gemüsebrühe ca. 10–12 Minuten weichkochen.
4. Geröstetes Gemüse mit den Linsen mischen, mit Kürbiskernen bestreuen und warm servieren

👉 Gesundheitsplus: Reich an Ballaststoffen, pflanzlichem Eiweiß und Antioxidantien – stärkt das Immunsystem und gibt Energie für die dunklere Jahreszeit.



*Kurszeiten und -Termine
Datum: Do., 09.10.2025,
Kursdauer: 4 Stunden
Kurszeit: 09:00 - 13:30 Uhr
(inkl. 30 min Pause)
Kostenbeitrag: 60 €
Max. Teilnehmeranzahl: 25
Anmeldung:
reservierung@moveplus.de
06220 7398*

Welche Kursinhalte erwarten Dich

Als erstes lernst du durch **Unfallprävention** Unfälle und Verletzungen zu vermeiden. Wenn aber der Ernstfall eintritt, dann zeigen wir dir das **ABCDE-Erste-Hilfe Schema**. ABCDE steht für "Atemwege, Beatmung, Circulation (Kreislauf), Disability (Verhalten) und Expostiion (Fieber, Unterkühlung).

Säuglinge oder kleinen Kinder verschlucken häufig kleine Gegenstände und geraten dann in eine lebensgefährliche Atemnot. Wir zeigen Dir den "Heimlich-Handgriff", der in diesem Notfall die erste Maßnahme ist.

Kinder oder Jugendliche mit Asthma oder Allergien geraten öfters in eine akute Atemnot, die durch verordnete Medikamente und weitere Unterstützung wieder schnell beseitigt werden kann.

Verletzungen/Blutungen infolge Trauma oder Schnittwunden erfordern zielgerichtete und schnelle Hilfe, besonders dann, wenn Panik oder Bewusstlosigkeit eintritt.

Vergiftungen und Verbrühungen treten besonders bei kleinen Kindern auf, hier sind die ersten Sekunden entscheidend für die langfristigen gesundheitlichen Folgen.

Unfallpräventions- und Kindernotfallhilfe-Kurs

für Eltern und Angehörige

Das was keiner will, kann dennoch eintreten! Ein medizinischer Notfall Deiner Tochter oder Deines Sohns, zu Hause oder im Urlaub. Kein Notfallarzt oder Rettungssanitäter ist in der Nähe und schnell da.

Die Erste und effektivste Hilfe kommt von Dir selbst. Damit Du dafür gut gerüstet sind, bieten wir Dir einen Unfallpräventions- und Kindernotfallhilfe-Kurs an, der die wichtigsten Handlungsanweisungen und Maßnahmen für den Ernstfall abbildet.

Dazu zeigen wir Dir auch, wie Du mit akut auftretenden Krankheiten Deiner Kinder oder Jugendlichen umgehen kannst.

Besonders Vergiftungen oder Verätzungen können vielseitig auftreten und die wichtigsten Maßnahmen erhält man schnell von den Vergiftungszentralen, die 24 Stunden am Tag telefonisch erreichbar sind.

Am Ende des Kurs zeigen wir dir noch die Reanimationsmaßnahmen bei Kindern und Jugendlichen, die sich deutlich von denen bei Erwachsenen unterscheiden.

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen

Die Entwicklung im Kindes- und Jugendalter zeigt sich nicht nur in den unterschiedlichen Körperproportionen, sondern auch im Risikobewusstsein und dem Verständnis von komplexen Situationen, wie Straßenverkehr oder einzelne Sportarten. Wir zeigen Dir die einzelnen wichtigen Entwicklungsschritte auf und worauf du besonders achten musst.

Der Kindernotfallhilfe-Kurs findet bei Interesse 1 x pro Monat statt.

Die nächsten Termine werden im nächsten MOVE-MAGAZIN bekannt gegeben.

MOVE-EVENTS

VERANSTALTUNGEN IM MOVE



Qigong- und Qigong und Taijiquan – Bewegung für Körper und Geist

Qigong ist eine jahrtausendealte chinesische Übungsmethode, die sanfte Bewegungen, Atemtechniken und Meditation verbindet. Ziel ist es, den Fluss der Lebensenergie („Qi“) im Körper zu harmonisieren, Stress abzubauen und die Gesundheit zu stärken. Qigong eignet sich für Men-

schen jeden Alters und kann sowohl präventiv als auch therapeutisch eingesetzt werden.

Taijiquan (Tai Chi) ist eine traditionelle chinesische Kampfkunst, die heute vor allem als Meditation in Bewegung praktiziert wird. Die langsamen, fließenden Bewegungen fördern Körperbalance, Konzentration und innere Ruhe. Gleichzeitig stärken sie Muskeln, Gelenke und das Herz-Kreislauf-System.

👉 Beide Übungsformen sind ideal, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen – und bilden einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag.

nächster Kurstermin
Mittwoch, 17.09.25, 17:00 Uhr

Anmeldung:
Angelika Faber: 0176/3425 5774

Du möchtest Stress DAUERHAFT loswerden um Platz für Lebensfreude zu schaffen

Aktive

Meditation

1. Bewegung für deinen **KÖRPER.**
2. Musik für deinen **GEIST.**
3. Stille für deine **SEELE.**

mit Andreas Hoffer

1 X pro Monat,
Freitags von 17:15 - 18:15
27.09., 18.10., 22.11., 20.12.

Kosten:
5-10 € ermäßigt
15 € Normalpreis
ab 20 € Förderer
Anmeldung:

<https://bio.site/andreas.hoffer>

MOVEPLUS LOUNGE

VERANSTALTGUNGEN

JAZZ-NIGHT am 24. Okt. 2025, ab 19:00 mit Tina & Just Friends

Tina & Just Friends – Jazz, Blues & Popp-Genuss aus der Region

„Tina & Just Friends“ ist eine achtköpfige Jazz-Band, die bereits mehrfach in der Moveplus Lounge in Schriesheim-Altenbach für besondere musikalische Highlights sorgte. Mit Saxophon, Klavier und Gesang bieten sie bei in der kommenden Jazz Night eine mitreißende Performance.

Die Band schafft es, das elegante Flair des Jazz mit unserer entspannten Lounge-Atmosphäre zu verbinden. Dabei stehen musikalische Excellence und eine einladende Stimmung im Zentrum - ideal für entspannten Genuss in stilvollem Ambiente.

Pegasus-Akademie, Termine im Move

∞ So., 28.09.2025, 16-19

Körperorientierte Gefühlsarbeit & Tiefenentspannung

∞ So., 16.11. 2025, 13-19 Uhr

Der Lebensweg - Familien- und Themenaufstellungen

∞ So., 23.11.2025, 16-19 Uhr

Körperorientierte Gefühlsarbeit & Tiefenentspannung

∞ Sa. 20.12.2025, 11-18

Der Lebensweg – Familien- und Themenaufstellungen

∞ So., 21.12.2025,

14-17 Uhr Körperorientierte Gefühlsarbeit & Tiefenentspannung

weitere Termine: www.pegasus-akademie.de

Anmeldung:

info@pegasus-akademie.de

**PEGASUS AKADEMIE
HEILPRAKTIKERSCHULE**

Gabriela Riedig & Susanne Pallagi GbR

www.pegasus-akademie.de

Impressum: Move Magazin, Angaben gemäß § 5 TMG / § 55 RStV

Herausgeber / Verantwortlich für den Inhalt:

Priv.-Doz. Dr. med. Klaus Hartmann

Move Fitness- und Freizeitanlage GmbH & Co KG (HRA 703130, AG Mannheim). www.moveplus.de

Auf der Kipp 2, 69198 Schriesheim. T: 06220 7398, E: info@moveplus.de

Verantwortlich i.S.d. § 55 Abs. 2 RStV (redaktioneller Inhalt)

Priv.-Doz. Dr. med. Klaus Hartmann

Happy Birthday



DU BIST DER BESTE !!!

Selbstversorger:

Du bringst alles mit, wie Essen und Getränke: 199 € inkl. Reinigung

Service:

Geburtstagsmenü mit 1 Getränk n. Wahl inkl. Kaffee und Kuchen: 59 € pro Person, ab 6 Personen.

auf Wunsch mit Life-Band

Klassik - Rock- POP



Move Fitness- und Freizeitanlage GmbH & Co KG

Auf der Kipp 2, 69198 Schriesheim-Altenbach

Kontakt: reservierung@moveplus.de

MOVE AKTIONEN

A U S B A U & E R W E I T E R U N G

Zur Modernisierung und Erweiterung
des Move Fitness- und Gesundheitszentrums suchen wir
aktive oder passive Gesellschafter:

Infoabend in unserer Moveplus Lounge:
Do., 09. Okt. 2025 um 19:00 Uhr

Gerne senden wir bei Interesse
vorab weitere Informationen zu.

Anfragen bitte an: **hartmann@moveplus.de**

Vorgeschichte der Move Fitness- und Freizeitanlage GmbH & Co KG

Die Move Fitness- und Freizeitanlage GmbH & Co. KG in Schriesheim-Altenbach wurde in 2010 gegründet und im Nov. 2020 von Priv.-Doz. Dr. med. Klaus Hartmann, Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, übernommen. Im Jahr 2021 wurde die Anlage mit über 1,5 Mio. € komplett renoviert und mit modernsten Fitness- und Trainingsgeräten ausgestattet, die alle elektronisch vernetzt sind. Klaus Hartmann ist Alleingesellschafter des Kommanditisten „Moveplus Verwaltungs GmbH“. Er ist auch Alleingesellschafter und Geschäftsführer der Firma Biomedpark Medien GmbH, Heidelberg, die seit mehreren Jahren moderne IT-Systeme zur Versorgung chronisch kranker Patienten für Haus- und Fachärzte in Praxis und Klinik entwickelt und vertreibt.

Gesundheitsorientiertes Training

Der Fokus liegt nicht allein auf klassischem Fitnesstraining, sondern auf einem fundierten

medizinischen Ansatz:

- Reha-Sport und Übergangskurse für Patienten, die nach einer Erkrankung oder Operation wieder in den Sport einsteigen möchten.
- Elektronisch gesteuerte Fitness- und Ausdauergeräte mit individuell angepassten Trainingskonzepten für mehr Leistungsfähigkeit, Gesundheit, und Prävention.
- Vernetzung mit Ärzten und Therapeuten, sodass Trainingserfolge medizinisch begleitet und validiert werden können.

Zukunftsorientierte Erweiterung und Modernisierung

Die Move Fitness- und Freizeitanlage verfolgt eine klare Vision für die kommenden Jahre: Neben dem bestehenden Gesundheits- und Fitnessangebot wird die Anlage Schritt für Schritt zu einem ganzheitlichen Gesundheits- und Wellnesszentrum ausgebaut. Geplant sind ein modernes Wellness- und Saunaerlebnis, das Mitgliedern noch mehr Entspannung

A U S B A U & E R W E I T E R U N G

und Regeneration nach dem Training bietet.

Durch **CareFlix**, einem IT-Informations- und Kommunikationsmodul wird der direkte Austausch mit Haus- und Fachärzten noch intensiver und Patienten profitieren von einem lückenlosen Übergang zwischen medizinischer Betreuung und Training.

Zusätzlich sind Investitionen in neue, hochmoderne Trainingsgeräte für Leistungs- und Hochleistungssportler geplant, um sowohl ambitionierten Freizeitsportlern als auch Athleten optimale Trainingsbedingungen zu bieten.

Wirtschaftliche Entwicklung und Finanzplanung

Die wirtschaftliche Entwicklung der Move Fitness- und Freizeitanlage zeigt trotz der hohen Investitionen in Modernisierung und Renovierung eine positive Perspektive. Während die Jahre nach der Übernahme von Priv.-Doz. Dr. Klaus Hartmann durch hohe Abschreibungen geprägt waren, konnte die Mitgliederzahl kontinuierlich gesteigert und neue Einnahmequellen erschlossen werden.

Für die kommenden Jahre ist ein stabiles Wachstum geplant: Im Jahr 2025 wird mit Umsatzerlösen von rund 503.000 € gerechnet, 2026 soll der Umsatz auf etwa 565.000 € steigen, bevor 2027 ein weiteres Plus auf ca. 606.000 € erwartet wird. Parallel dazu verbessert sich das Betriebsergebnis (EBIT) deutlich – von einem leichten Minus 2025 zu einem geplanten Überschuss von 12-15 % im Jahr 2026 und über 15-18 % im Jahr 2027. Der Grund dazu ist auch, daß die Leasingzahlungen für Fitnessgeräte ab dem kommenden Jahr weitgehend auslaufen. Damit zeigt sich, dass die Investitionen in Modernisierung, Digitalisierung und medizinisch orientierte Angebote nicht nur gesundheitlich, sondern auch wirtschaftlich nachhaltig wirken.

Geplante Investitionen

Um die Move Fitness- und Freizeitanlage konsequent weiterzuentwickeln, ist für die zweite Renovierungs- und Modernisierungsphase ein Investitionsbedarf von ca. 450.000 € vorgesehen. Dabei stehen vor allem die Erweiterung des Fitness- und Wellnessbereichs (ca. 160.000 €) und die Neugestaltung der Außenterrasse der Gastronomie (ca. 60.000 €) im Mittelpunkt. Zusätzlich sind rund 140.000 € für die Renovierung der Fassade sowie kleinere Dachreparaturen an Gebäude und Tennishalle eingeplant. Für die Außenfläche des Trainingsbereichs sind weitere 40.000 € vorgesehen, während 50.000 € als Rücklage für unvorhergesehene Kosten eingeplant werden. Mit diesen Maßnahmen wird die Anlage nicht nur funktional, sondern auch architektonisch und atmosphärisch auf ein neues Niveau gehoben.

Impressionen der Neugestaltung des Wellness und Loungebereichs



MOVE-KID'S NEWSLETTER

SEPTEMBER EDITION



Capoeira4Kid's immer Dienstags 17-18 Uhr
Zumba4Kid's: in Vorbereitung
Anmeldung: reservierung@moveplus.de

Liebe Move Kid's
Ihr habt Lust auf ein spannendendes Erlebnis im Move? Kommt doch einfach einmal mit Euren Eltern oder Oma/Opa vorbei und lasst Euch von unserem Angebot inspirieren. Zum Beispiel "Capoeira4Kid's" oder "Zumba4Kid's"

Unser Experten-Team
für Dich



Fitness & Gesundheit im Move

Unser Angebot

Muskuläres und Neurogenes Fitness

REHA-Sport und -Präventionskurse

Tennishalle

Wellness- und Saunabereich

Moveplus Lounge

Dein Vorteil

Moderne elektronische Geräte

Medizinische Betreuung

Persönliche Trainingspläne

Kurse mit Fokus auf Prävention & Gesundheit

Ruhiges & gehobenes Ambiente

Entdecke den Ort, an dem Fitness und Gesundheit zu Hause sind

Move Fitness- und Freizeitanlage GmbH

Auf der Kipp 2,

69198 Schriesheim-Altenbach

T: 06220 7398, info@moveplus.de

www.moveplus.de

