



LANDES  
LEISTUNGS  
STÜTZPUNKT  
SACHSEN-ANHALT



KARATE IN DEUTSCHLAND  
DEUTSCHER KARATE VERBAND

# REHA

REHA-SPORT AUF REZEPT  
IN RIEDER/ GERNRODE

# Sport frei nach der Zwangspause!

Liebe Sportfreunde  
und die, die welche werden wollen,

derzeit steht die Welt ein wenig stiller als normal, aber das soll ja nicht so bleiben. Der Yamakawa Karate-Do in Rieder hat, wenn der normale Trainingsbetrieb wieder starten darf, nicht nur Karatekurse für alle Altersstufen im Angebot, sondern auch viele Fitness- und Rehasportkurse. Aus diesem Grund stellen wir uns bei euch vor. Wir sind Anne-Marie, Franziska und Silvia - das Reha-Sport Team im Verein. Neben den Angeboten rund um das Thema Rehabilitation bieten wir und unsere Trainerkollegen aber noch viel mehr Möglichkeiten sich fit zu halten an, wie zum Beispiel Rückenfit, Yoga, Zumba, Bauch-Beine-Po, MAWIBA, Langhanteltraining, Piloxing, Step Aerobic, Karate oder Selbstverteidigung.

## WO sind wir zu finden?

Gernröder Straße 21, Rieder OT Ballenstedt  
(Früher Modering bzw. Autohaus Jahnsmüller, heute findet ihr uns im 1.OG)  
Achtung: der Eingang ist auf der linken Seite gegenüber des Haupttores.

## WANN sind wir dort zu finden?

Anmelden und beraten lassen könnt ihr euch jede Woche Donnerstag zwischen 17 und 18 Uhr. Wir beantworten Fragen auch gerne telefonisch oder ihr schaut auf unsere Kursangebote auf der Website.



## DOJO:

Gernröder Str. 21  
06493 Ballenstedt OT Rieder

## SERVICE ZEITEN:

Donnerstag von  
17.00 bis 18.00 Uhr

[WWW.KARATE-HARZ.DE](http://WWW.KARATE-HARZ.DE)

## INFOS UND ANMELDUNG:

Alexander Löwe  
Mobil: 0151 41938837  
E-Mail: [info@karate-harz.de](mailto:info@karate-harz.de)

Anne-Marie Gröschler  
Mobil: 0160 94821203  
E-Mail: [a\\_groeschler@outlook.de](mailto:a_groeschler@outlook.de)

