

DOJO:

Gernröder Str. 21
06493 Ballenstedt OT Rieder

INFOS:

Alexander Löwe
Mobil: 0151 41938837
E-Mail: info@karate-harz.de

WWW.KARATE-HARZ.DE



LANDESLEISTUNGSSTÜTZPUNKT
SACHSEN-ANHALT



Yamakawa Fitness & Gesundheitssport

Yamakawa Fitness & Gesundheitssport

Nicht nur Karate sondern auch Einheiten aus dem Bereich Fitness- und Gesundheitssport gehören zu unseren Angeboten.

Unter Anderem haben wir im Programm:

Zirkeltraining, Zumba und Piloxing zum Auspowern
Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule für Bürohengste und Schmerzgeplagte
Langhanteltraining zur Steigerung der Fitness
Yoga für die kleine Auszeit
Bau-Beine-Po Training für die straffe Figur

Kostenloses Probetraining
ist jederzeit möglich.



REHA-Sport

Wie funktioniert es?

Die Voraussetzung an der Teilnahme ist die ärztliche Verordnung von Reha-Sport oder die Mitgliedschaft im Verein. Diese Verordnung erhält man vom seinem behandelnden Hausarzt. Nun muss diese Verordnung von der zuständigen Krankenkasse genehmigt werden, und schon kann eine Anmeldung bei uns erfolgen.

Unsere Ziele:

Den Krankheitsbeschwerden zu mindern, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen, die Ausdauer und die Kraft zu stärken, die Koordination und die Flexibilität zu verbessern, das Selbstbewusstsein stärken, die alltägliche Belastbarkeit zu erhöhen, Freude an Bewegung zu erlangen und die Leistungsfähigkeit des Körpers wiederherzustellen.

Service Zeit

Donnerstag von 17.00 bis 18.00 Uhr

Anmeldung unter:

Anne-Marie Gröschler
Mobil: 0160 94821203
E-Mail: a_groeschler@outlook.de



MONTAG

09:00 bis 09.45 Uhr - **Reha Sport**
Bereich Orthopädie

19.00 bis 20.00 Uhr – **Rückenschule/
Wirbelsäulengymnastik**

20.00 bis 21.00 Uhr – **Fitness/ Kraft-
aufbau Training** (Zirkeltraining)

DIENSTAG

18.00 bis 18.45 Uhr - **Reha Sport**
Bereich Orthopädie

19.00 bis 20.00 Uhr - **Reha Sport**
Mitglieder Bereich Orthopädie

20.00 bis 21.00 Uhr – **Bauch-Beine-
Po Fitness**

MITTWOCH

9.00 bis 9.45 Uhr - **Reha Sport**
Bereich Orthopädie

10.00 bis 11.00 Uhr - **Mawiba** –
Tanz mit Baby

18.30 bis 19.30 Uhr –
Langhanteltraining

19.30 bis 20.30 Uhr –
Langhanteltraining

DONNERSTAG

17.00 bis 18.00 Uhr - **Service Zeit**
Beratung Reha Sport

18.00 bis 18.45 Uhr - **Reha Sport**
Bereich Orthopädie

18.00 bis 19.00 Uhr – **Zumba**

19.00 bis 20.00 Uhr -
Rückenschule

19.00 bis 20.00 Uhr -
Piloxing

20.00 bis 21.00 Uhr -
Yoga

20.00 bis 21.00 Uhr -
Step Aerobic