Inklusive Selbstverteidigung

Ein Training für alle, die Lust haben mit ihren Körpern, Kampfsport, Kraft und Kondition zu experimentieren.

Donnerstags 11.30 - 12.30 Uhr ab 13. November

Jeder Körper ist anders. Wir möchten mit allen trainieren. Egal, ob du dich bei anderen Kampfsportangeboten behindert fühlst oder behindert wirst oder einfach Lust hast, mit deinem Körper zu experimentieren, komm vorbei!
Auch wenn du Treten und Schlagen willst, nicht aber von anderen geschlagen oder getreten werden willst.

Du kennst deinen Körper am besten, wir suchen gemeinsame Wege mit ihm zu trainieren.

Schläge & Tritte

Spiele & Kondition

Hebel & Koordination

Urbanstraße 70A | 10967 Berlin

www.lowkick-berlin.de

Wir (Kim und Lindsey) sind immer zu zweit, so dass wir uns genügend Zeit für dich nehmen können.

Zur besseren Planung, schreib uns gern deine körperlichen Besonderheiten oder/und spezifischen Bedürfnisse. Das muss aber nicht sein.

Der Raum/Ort:

Ein Aufzug ist vorhanden, der zum Trainingsraum mit einer Stufe (9 cm hoch) führt. Ab Anfang 2026 gibt es eine Rampe. Wenn du den Aufzug nutzen willst, sag uns Bescheid, da er nur mit Schlüssel funktioniert. Der Raum ist mit großen Fenstern und mit weichen Matten ausgelegt. Türbreite immer min. 90 cm breit. Es gibt eine berollbare Toiletten, offen Duschen mit einer 16cm hohen Stufe und eine Sammelumkleide.