

SOMMERTRAININGSPLAN

Mo, 15.07. – Fr, 06.09.2023



In dieser Zeit trainieren wir mit einem reduzierten Trainingsplan. Ihr seid herzlich eingeladen, zu allen angebotenen Trainings zu kommen, egal, in welcher Gruppe Ihr sonst seid. Wenn ihr noch nicht im Verein seid und ein Probetraining machen möchtet, kommt bitte zu einem der grün markierten (bzw. schattierten) Trainings. Ältere Mädchen sind herzlich willkommen, bei den Erwachsenen mitzutrainieren.

Ab Montag, 09.09. wird bis zum Jahresende wieder ein regulärer Trainingsplan gelten.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
--------	----------	----------	------------	---------

LOWKICK KONDIRAUM

	BasicTechnik 10.00 fällt aus am 6.8.	Yoga 10.00 17./24.7. & 14./21.8. Kundalini 31.7./7.8. & 28./4.9. Hatha	Kraft 10.00	Kondi 10.00 fällt aus am 23.8.
Kondi 19.00	Technik 19.00 mittel/Fortgeschr. Pratzenschwerpunkt	Technik 18.45 mittel/Fortgeschr.	Technik 18.00 Anf./mittel	
Technik 20.30 Anfängerinnen	Kondi 20.30	Kondi 20.30	Wendo 19.45	

Kinowiese Bethanien

Qi Gong/Tai Chi 18.30				
------------------------------	--	--	--	--

ACHTUNG MÄDCHENTRAININGS:	TRAININGSORTE nicht bei LK:	LEGENDE:
Die regulären Mädchentrainings beginnen erst wieder ab dem 10. September.	Kinowiese Bethanien: Wiese vom Freiluftkino Kreuzberg im Bethanien, Zugang Adalbertstraße.	grün = immer offen für Probetrainings
SPECIAL EVENTS		
MVV Sonntag, 08.09.24 um 16.00 bei Lowkick. Unsere jährliche Hauptversammlung mit Jahresrückblick. Lowkicks 15. Geburtstag :)	Für die Draußentrainings gilt: bei Dauerregen oder Unwetter zur Trainingszeit fällt das Training aus.	Alle Trainings des Vereins richten sich an Mädchen, Frauen und Diverse, die gesellschaftliche Erfahrungen als Frauen machen.

Achtung an alle! In diesen 8 Sommerwochen wird jeweils nur eine Gruppe auf einmal trainieren. Wir werden deshalb zur Sicherheit die Eingangstür zur Etage geschlossen halten. Bitte kommt pünktlich. Die Tür bleibt bis 5 min nach Trainingsbeginn offen, dann ist sie zu bis kurz vor dem nächsten Training.

Urbanstr. 70a - 10967 Berlin - www.lowkick-berlin.de - 695 333 33