

SOMMERTRAININGSPLAN

Mo, 06.07. – Fr, 28.08.26



Der Sommer ist da! Unser Sommertrainingsplan bietet euch die perfekte Gelegenheit, neue Lowkicks kennenzulernen und neue Techniken zu entdecken. Ihr seid herzlich eingeladen, an allen angebotenen Trainings teilzunehmen – unabhängig davon, in welcher Gruppe ihr sonst trainiert.

Interessiert an einem Probetraining? Kommt gerne zu den grün markierten (bzw. schattierten) Einheiten!

Ab Montag, 31.08. wird bis zum Jahresende wieder ein regulärer Trainingsplan gelten.

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

LOWKICK KONDIRAUM

| | | | | |
|---|---|---|---|--------------------------------------|
| | | Yoga 10.00 – 11.15 <small>8.7./29.7./5.8./12.8. Hatha 15.7./22.7./19.8./26.8. Kundalini</small> | Inklusive Selbstverteidigung 10.00 – 11.00 | Kondi 10.00 – 11.30 |
| Kampfsport Fitness 17.30 – 18.45 | Rücken 17.45 – 19.00 | | | |
| Qi Gong/Tai Chi 18.45 – 20.00 | Technik Alle 19.00 – 20.30 | Kondi 18.45 – 20.15 | Wendo Alle 18.00 – 19.30 | |
| | Kondi 20.30 – 22.00 | Technik Mittel/Fort 20.30 – 22.00 | Technik Alle 19.30 – 21.00 | |

| Mädchentrainings: | Special Events: | LEGENDE: |
|--|--|---|
| <p>Die regulären Mädchentrainings beginnen erst wieder ab dem 31. August.</p> <p>Mädchen ab 15 Jahren sind herzlich willkommen, bei den Erwachsenen mitzutrainieren.</p> | <p>Save the date:</p> <p>MVV Sonntag, 27.09.25 um 16.00 Uhr bei Lowkick. Unsere jährliche Hauptversammlung.</p> | <p>grün = immer offen für Probetrainings</p> <hr/> <p>Für Workshops schaue bitte auf unsere Website.</p> |

Achtung an alle! 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 33333

