

# TRAININGSPLAN ab 07. Sept. 2024

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



Der Einstieg in die Techniktrainings Thai- und Kickboxen erfolgt über die Basic Technik Trainings.

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

## LOWKICK KONDIRAUM

<b>Kundalini Yoga</b> 8.30 D	<b>BasicTechnik für Anf.</b> 10.00 K/R	<b>Hatha Yoga</b> 10.00 B	<b>Krafttraining</b> 10.00 D	<b>Kondi</b> 10.00 A/K/S
<b>Kondi</b> 10.00 D	<b>Kickboxen</b> 16.30 Mä. ab 11 J.* Ma/Jd			<b>Wendo Mä. ab 11 J. *</b> 16.00 JoD
<b>Wendo Anf.</b> Kurs 9.9. – 16.12. Einstieg im September 17.00 E	<b>Pratzenkondi</b> 17.30 J	<b>Kickboxen</b> Mädchen ab 13 J. * 17.00 F/M	<b>Wendo Mä. ab 7J. *</b> 16.30 E	<b>Wendo Mä. ab 15 J. *</b> 17.00 Cha
<b>Kondi mit Vorkenntn.</b> 18.45 R/L	<b>BasicTechnik für Anf</b> 18.45 Sh	<b>Thaiboxen</b> 18.30 Grundlagen R	<b>Kickboxen</b> 18.00 Anf./mittel L	<b>Kondi</b> 18.30 Jo
<b>BasicTechnik für Anf.</b> 20.30 L	<b>Kondi</b> 20.30 D	<b>Kondi</b> 20.15 Ju	<b>Wendo Fort.</b> 19.45 I	

## LOWKICK BOXRAUM

<b>Kampfsport-Fit</b> 17.00 D/C	<b>Kickboxen</b> 16.30 Mä. ab 11 J.* Ma/Jd	<b>Kickboxen</b> Mädchen ab 13 J. * 17.00 F/M	<b>Qi Gong *</b> 8.45 Je	<b>Thaiboxen</b> 17.00 <b>Gerätetraining</b> Jo mit Vorkenntnissen
<b>Tai Chi *</b> 18.45 I	<b>Rücken</b> 17.30 E			
<b>Thaiboxen</b> 20.30 mittel/Fort. K	<b>Kickboxen</b> 19.00 mittel/fort. A/S	<b>Thaiboxen</b> 20.00 mittel/Fort. R	<b>Kickboxen</b> 19.45 mittel L	

WORKSHOPS bei LK	ACHTUNG:	LEGENDE:
<p>Sa, 28.09. von 15.00 bis 19.00 <b>WENDO</b> für Mädchen Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€</p> <p>Sa, 12.10. von 15.00 bis 19.00 <b>TECHNIK FORTGESCHRITTENE</b> Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€</p> <p>Sa, 19.10. von 15.00 bis 19.00 <b>RÜCKEN</b> Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€</p> <p>Sa, 09.11. von 15.00 bis 19.00 <b>BASICS</b>, 1x quer durch die Grundtechniken Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€</p> <p>Sa, 16.11. von 15.00 bis 19.00 <b>TECHNIK ANF.</b>, Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€</p> <p>Sa, 30.11. von 15.00 bis 19.00 <b>WENDO</b>, Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€</p> <p>Sa, 07.12. von 15.00 bis 18.00 <b>SPARRING.</b>, Kosten: Lowkicks 15€, Externe 25€</p> <p>Bitte meldet euch an per Mail!</p>	<p><b>An gesetzlichen Feiertagen finden keine Trainings statt. In den Schulferien keine Mädchentrainings und kein Qi Gong.</b></p> <p><b>Mädchen ab 16 Jahren sind herzlich in den Erwachsenentrainings willkommen.</b></p>	<p>A = Angela B = Beate C = Claudia Cha = Charlie D = Dean E = Elise F = Fatima I = Inken J = Johanna H. Je = Jeanette Jo = Johanna S. JoD = Johanna D. Jd = Judith Ju = Julia K = Kim L = Lindsey M = Marie Ma = Marly R = Ruth S = Sina Sh = Sharon</p> <p><b>Grün bzw. graugeschrieben = immer offen für Probetrainings</b> * Probetraining möglich am jeweils letzten Termin eines Monats.</p> <hr/> <p>Alle Trainings des Vereins richten sich an Frauen und Diverse, die gesellschaftliche Erfahrungen als Frauen machen.</p>

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