

TRAININGSPLAN ab 06. Januar 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

Kundalini Yoga 8.30 D	BasicTechnik für Anf. 10.00 K/R	Hatha Yoga 10.00 B	Krafttraining 10.00 D	Kondi 10.00 A/K
Kondi 10.00 D	Kickboxen 16.30 Mä. ab 11 J.* Ma/F		ab 13.02.25 Wendo Mä. ab 5J. 15.30 Ro	Wendo Mä. ab 11 J. * 16.00 JoD
Wendo Anf. Kurs 3.2. – 23.06. Einstieg im Februar 17.00 E	Pratzenkondi * 17.30 J	Kickboxen Mädchen ab 13 J. * 17.00 Jd/M	Wendo Mä. ab 7J. * 16.30 E	Wendo Mä. ab 15 J. * 17.00 Cha
Tai Chi * 18.45 I	BasicTechnik für Anf 19.00 Sh	Thaiboxen 18.30 Grundlagen R	Kickboxen 18.00 Anf. L	Kondi 18.30 Jo
BasicTechnik für Anf. 20.30 L	Kondi 20.30 D	Thaiboxen 20.00 mittel/Fort. R	Wendo Fort. 19.45 I	

LOWKICK BOXRAUM

	Kickboxen 16.30 Mä. ab 11 J.* Ma/F		Qi Gong * 8.45 Je	
Kampfsport-Fit 17.00 D/C	Rücken 17.30 E	Kickboxen Mädchen ab 13 J. * 17.00 Jd/M	Wendo Mä. ab 7J. * 16.30 Ro	Thaiboxen 17.00 Gerätetraining Jo mit Vorkenntnissen
Thaiboxen 18.45 mittel/Fort. K	Kickboxen 19.00 mittel/fort. A/S	Kondi 18.45 Ju	Kickboxen 19.30 mittel L	

WORKSHOPS bei LK	ACHTUNG:	LEGENDE:
<p>So, 30.03. von 11.00 bis 15.00 TAI CHI Tiger, Dragon, Mountain Yang Style Form Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€</p> <p>Bitte meldet euch an per Mail!</p> <p>Weitere Workshops für 2025 sind in Planung.</p>	<p>An gesetzlichen Feiertagen finden keine Trainings statt. In den Schulferien keine Mädchentrainings und kein Qi Gong.</p> <p>Mädchen ab 16 Jahren sind herzlich in den Erwachsenentrainings willkommen.</p>	<p>A = Angela B = Beate C = Claudia Cha = Charlie D = Dean E = Elise F = Fatima I = Inken J = Joa Je = Jeanette Jo = Johanna S. JoD = Johanna D. Jd = Judith Ju = Julia K = Kim L = Lindsey M = Marie Ma = Marly R = Ruth Ro = Rosa S = Sina Sh = Sharon</p> <p>Grün bzw. graugeschrieben = immer offen für Probetrainings * 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