

# TRAININGSPLAN ab 06. Januar 2025

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><br>8.30 D<br>fällt aus am 17.3.                     | <b>BasicTechnik für Anf.</b><br>10.00 K/R    | <b>Hatha Yoga</b><br>10.00 B                             | <b>Krafttraining</b><br>10.00 D      | <b>Kondi</b><br>10.00 A/K                |
| <b>Kondi</b><br>10.00 D   | <b>Kickboxen</b> 16.30<br>Mä. ab 11 J.* Ma/F |  | <b>Wendo Mä. ab 5J.</b><br>15.30 Ro  | <b>Wendo Mä. ab 11 J. *</b><br>16.00 JoD |
| <b>Wendo Anf.</b><br>Kurs 3.2. – 23.06.<br>Einstieg im Februar<br>17.00 E | <b>Pratzenkondi *</b><br>17.30 J             | <b>Kickboxen</b><br>Mädchen ab 13 J. *<br>17.00 Jd/Ma/Ro | <b>Wendo Mä. ab 7J. *</b><br>16.30 E | <b>Wendo Mä. ab 15 J. *</b><br>17.00 Cha |
| <b>Tai Chi *</b><br>18.45 I   | <b>BasicTechnik für Anf</b><br>19.00 Sh      | <b>Thaiboxen</b> 18.30<br>Grundlagen R                   | <b>Kickboxen</b> 18.00<br>Anf. L     | <b>Kondi</b><br>18.30 Jo                 |
| <b>BasicTechnik für Anf.</b><br>20.30 L                                   | <b>Kondi</b><br>20.30 D                      | <b>Thaiboxen</b> 20.00<br>mittel/Fort. R                 | <b>Wendo Fort.</b><br>19.45 I        |  |

## LOWKICK BOXRAUM

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

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

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