

# 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> 8.30 D fällt aus am 14.04.	<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
<b>Kondi</b> 10.00 D	<b>Kickboxen</b> 16.30 Mä. ab 11 J.* Ma/F		<b>Wendo Mä. ab 5J.</b> 15.30 Ro	<b>Wendo Mä. ab 11 J. *</b> 16.00 JoD
<b>Wendo Anf.</b> Kurs 3.2. – 23.06. Einstieg im Februar 17.00 E	<b>Pratzenkondi *</b> 17.30 J	<b>Kickboxen</b> Mädchen ab 13 J. * 17.00 Jd/Ma/Ro	<b>Wendo Mä. ab 7J. *</b> 16.30 E	<b>Wendo Mä. ab 15 J. *</b> 17.00 Cha
<b>Tai Chi *</b> 18.45 I	<b>BasicTechnik für Anf</b> 19.00 Sh	<b>Thaiboxen</b> 18.30 Grundlagen R	<b>Kickboxen</b> 18.00 Anf. L	<b>Kondi</b> 18.30 Jo
<b>BasicTechnik für Anf.</b> 20.30 L	<b>Kondi</b> 20.30 D	<b>Thaiboxen</b> 20.00 mittel/Fort. R	<b>Wendo Fort.</b> 19.45 I	

## LOWKICK BOXRAUM

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

WORKSHOPS bei LK	ACHTUNG:	LEGENDE:
Workshops für 2025 sind in Planung.	<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><b>MVV Sonntag, 21.09.25</b> um 16.00 bei Lowkick.</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 Ma = Marly R = Ruth Ro = Rosa S = Sina Sh = Sharon</p> <p>Grün bzw. graugeschrieben = immer offen für Probetrainings</p> <p>* 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