

TRAININGSPLAN ab 05. Jan. 2026

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 D 8.30 – 9.45	BasicTechnik K für alle Level 10.00 – 11.30	Hatha Yoga* B 10.00 – 11.15	Kraft A 10.00 – 11.00	Kondi K 10.00 – 11.30
Kraft D 10.00 – 11.00			Inklusive K + L Selbstverteidigung 11.30 – 12.30	
	Kickboxen Ma Mädchen 11-13 J. 16.30 – 17.30 Probetrainings am: 24.3./19.5./30.6.		Wendo Ro Mädchen 5-6 J. 15.30 – 16.15	Wendo JoD + Cha Mädchen 11-14 J. 16.00 – 17.00
Wendo Anf. E Kurs 12.01.–20.04.26 17.00 – 18.30	Pratzenkondi J 17.45 – 19.00	Kickboxen Sh Mädchen 13-17 J. 17.00 – 18.15 Probetrainings am: 25.3./27.5./24.6.	Wendo E Mädchen 7-10 J. 16.30 – 17.30	Wendo Cha + JoD Mädchen 15-17 J. 17.00 – 18.00
Thaiboxen K mittel/Fort. 18.45 – 20.15	BasicTechnik* Sh für Anf 19.10 – 20.25	Thaiboxen R Grundlagen 18.30 – 20.00	Kickboxen L für Anf. 18.00 – 19.30	Kondi Jo 18.30 – 19.30
BasicTechnik* L für Anf. 20.15 – 21.30	Kondi D 20.30 – 22.00	Thaiboxen R mittel/Fort. 20.00 – 21.30	Wendo für Fort. N 19.45 – 21.15 Probetrainings am: 26.3./30.4./28.5./25.6.	

LOWKICK BOXRAUM

	Kickboxen Jd/Lu Mädchen 11-13 J. 16.30 – 17.30	ab 11.02.2026 Selbstbehauptung für Moms L 10.00 – 11.00	Qi Gong Je 8.45 – 9.30	
Kampfsport-Fit D/C 17.00 – 18.15	Rücken E 17.45 – 19.00	Kickboxen F Mädchen 13-17 J. 17.00 – 18.15	Wendo Ro Mädchen 7-10 J. 16.30 – 17.30	Thaiboxen Jo Gerätetraining mit Vorkenntnissen 17.00 – 18.30
Tai Chi Je/Ju/I 18.45 – 20.15	Kickboxen A/F mittel/fort. 19.10 – 20.40	Kondi Ju 18.45 – 20.15	Kickboxen L mittel 19.30 – 21.00	

WORKSHOPS bei LK	ACHTUNG:	LEGENDE:
<p>Sa, 21.03. von 13.00 bis 15.00 TANZ DEN KICK – nur für Lowkicks</p> <p>Sa, 28.03. von 10.00 bis 12.00 YIN YOGA</p> <p>Sa, 18.04. von 14.00 bis 18.00 WENDO - Selbstbehauptung & -verteidigung</p> <p>So, 19.04. von 11.00 bis 14.00 KOORDINATION</p> <p>Bitte melde dich an info@lowkick-berlin.de</p> <p>Weitere Infos, Workshops und Kosten findest du auf der Website.</p>	<p>An gesetzlichen Feiertagen finden keine Trainings statt. In den Schulferien finden keine Mädchentrainings und kein Qi Gong & Tai Chi statt.</p> <hr/> <p>OPEN GYM:</p> <p>Die Lowkick Räume eigenständig nutzen – für freies Training, Technik, Kraft oder Mobilität. Es findet kein angeleitetes Training statt. Mehr Infos auf der Website</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 Lu = Lucie Ma = Marly N = Nadja R = Ruth Ro = Rosa Sh = Sharon</p> <p>* heißt: Mädchen ab 16 Jahren sind in diesen Erwachsenentrainings herzlich willkommen.</p> <p>Grün bzw. graugeschrieben bedeutet: immer offen für Probetrainings.</p> <hr/> <p>Alle Trainings des Vereins richten sich an Frauen und Menschen, die gesellschaftliche Erfahrungen als Frauen machen.</p>

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