

TRAININGSPLAN ab 04. Oktober 2022

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	Hatha Yoga 10.00 B	Krafttraining 10.00 D/T	
Kondi 10.00 D	Kickboxen 16.30 Mä. ab 11 J. * Sh			Wendo Mä. ab 11 J. * 16.00 Y
Wendo Anf. 17.00 E	Pratzenkondi 17.45 J/T	Kickboxen Grundl. Mädchen ab 14 J. * 17.00 Ch		Wendo Mä. ab 15 J. * 17.00 I
Kondi mit Vorkenntn. 18.45 R	Kickboxen 19.00 mittel/fort. T/S	Thaiboxen 18.30 Grundlagen R	Kickboxen 18.00 Anf./mittel T/L	Kondi 18.30 Jo
BasicTechnik für Anf. 20.30 L	Kondi 20.30 D	Kondi 20.15 L	Wendo Fort. 19.45 I	

LOWKICK BOXRAUM

Kampfsport-Fit 17.00 D/C			Qi Gong * 8.45 Je	Thaiboxen 17.00 Gerätetraining Jo mit Vorkenntnissen
Tai Chi * 18.45 I	BasicTechnik für Anf. 19.00 Sh			
Thaiboxen 20.30 mittel/Fort. K		Thaiboxen 20.00 mittel/Fort. R		

DRAUßEN & FREILIGRATHSCHULE

	Rücken (3) 17.00 E	Wendo Mä. ab 7J. * 17.00 (1) E		Kondi (2) 10.00 K
		BasicTechnik Kondi ohne Vorkenntnisse 18.30 (1) E		

TRAINING AM SAMSTAG	TRAININGSORTE außerhalb von LK:	LEGENDE:
11.15 – 13.00 Sparring mit Kim & Theresa bei Lowkick. Handschuhe & Schutz selbst mitbringen. Jeden letzten Samstag im Monat (26.11.)	(1) Jugendhaus Chip: Reichenberger Str. 44/45 (Ecke Manteuffelstr.), Kreuzberg. (2) Trusepark Sportplatz: Weigandufer Ecke Roseggerstr., Bus171 Werrastr. (3) Freiligrathschule: Bergmannstr. 64, rechter Eingang. Drinnenstraining.	B = Beate C = Claudia Ch = Christina Cha = Charlotte D = Dean E = Elise I = Inken J = Johanna H. Je = Jeanette Jo = Johanna S. K = Kim L = Lindsey R = Ruth S = Sina Sh = Sharon T = Theresa Y = Yara grün = immer offen für Probetrainings * Probetraining möglich am jeweils letzten Termin eines Monats.
Workshop Sa, 26.11. Qigong, 15.00 – 17.00 Kosten: Lowkicks 10€, Externe 15€ So, 12.11. Basics, 15.00 – 19.00 Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€, für feste TN Mi 18.30 im Chip kostenfrei Bitte meldet euch an per Mail!	An gesetzlichen Feiertagen finden keine Trainings statt. In den Schulferien keine Mädchentrainings, kein Tai Chi, Qi Gong und Rückentraining. In der Winterpause vom 19.12.22 bis 09.01.23 bleibt Lowkick geschlossen.	Alle Trainings des Vereins richten sich an Frauen und Inter- und Trans-Personen, die gesellschaftliche Erfahrungen als Frauen machen. Wir verwenden das Pronomen „sie“ für alle.
Für die Draußenstrainings gilt: bei Dauerregen oder Unwetter zur Trainingszeit fällt das Training aus.		

Urbanstr. 70a

10967 Berlin

www.lowkick-berlin.de

695 333 33