

# TRAININGSPLAN ab 09. Januar 2023

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	<b>BasicTechnik für Anf.</b> 10.00 K	<b>Hatha Yoga</b> 10.00 B	<b>Krafttraining</b> 10.00 D	In Planung: Wendo Mä. ab 5 J. bei Interesse Mail an Lk
<b>Kondi</b> 10.00 D	<b>Kickboxen</b> 16.30 Mä. ab 11 J. * Sh			<b>Wendo Mä. ab 11 J. *</b> 16.00 JoD
<b>Wendo Anf.</b> 17.00 E	<b>Pratzenkondi</b> 17.45 J	<b>Kickboxen Anf.</b> Mädchen ab 14 J. * 17.00 Ch		<b>Wendo Mä. ab 15 J. *</b> 17.00 I
<b>Kondi mit Vorkenntn.</b> 18.45 R	<b>Kickboxen</b> 19.00 mittel/fort. A/S	<b>Thaiboxen</b> 18.30 Grundlagen R	<b>Kickboxen</b> 18.00 Anf./mittel A/L	<b>Kondi</b> 18.30 Jo
<b>BasicTechnik für Anf.</b> 20.30 L	<b>Kondi</b> 20.30 D	<b>Kondi</b> 20.15 Ju	<b>Wendo Fort.</b> 19.45 I	

## LOWKICK BOXRAUM

<b>Kampfsport-Fit</b> 17.00 D/C		<b>Kickboxen Mitt/Fort.</b> Mädchen ab 14 J. 17.00 F	<b>Qi Gong *</b> 8.45 Je	<b>Thaiboxen</b> 17.00 <b>Gerätetraining</b> Jo mit Vorkenntnissen
<b>Tai Chi *</b> 18.45 I	<b>BasicTechnik für Anf.</b> 19.00 Sh			
<b>Thaiboxen</b> 20.30 mittel/Fort. K		<b>Thaiboxen</b> 20.00 mittel/Fort. R		

## DRAUßEN & FREILIGRATHSCHULE

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

TRAINING AM SAMSTAG	TRAININGSORTE außerhalb von LK:	LEGENDE:
11.15 – 13.00 Sparring mit Kim in der Freiligrathschule. Handschuhe & Schutz selbst mitbringen. Jeden letzten Samstag im Monat.	(1) Jugendhaus Chip: Reichenberger Str. 44/45 (Ecke Manteuffelstr.), Kreuzberg. (2) Trusepark Sportplatz: Weigandufer Ecke Roseggerstr., Bus 171 Werrastr. (3) Freiligrathschule: Bergmannstr. 64, rechter Eingang. Drinnenstraining.	A = Angela B = Beate C = Claudia Ch = Christina D = Dean E = Elise F = Fatima I = Inken J = Johanna H. Je = Jeanette Jo = Johanna S. JoD = Johanna D. Ju = Julia K = Kim L = Lindsey R = Ruth S = Sina Sh = Sharon
<b>Workshop</b> Sa, 18.02. Wendo, 15.00 – 19.00 bei LK Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€, für feste TN Mi 18.30 im Chip = kostenfrei  Bitte meldet euch an per Mail!  Für die Draußenstrainings gilt: bei Dauerregen oder Unwetter zur Trainingszeit fällt das Training aus.	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 08.01.23 bleibt Lowkick geschlossen.	<b>grün = immer offen für Probetrainings</b> * Probetraining möglich am jeweils letzten Termin eines Monats.  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.