

TRAININGSPLAN ab 31. 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

Kundalini Yoga 8.30 D	BasicTechnik für Anf. 10.00 K	Hatha Yoga 10.00 B	Krafttraining 10.00 D	In Planung: 15.00 Wendo Mä. ab 5 J. bei Interesse Mail an Lk
Kondi 10.00 D	Kickboxen 16.30 Mä. ab 11 J. * Sh			Wendo Mä. ab 11 J. * 16.00 JoD
Wendo Anf. 17.00 E	Pratzenkondi 17.45 J	Kickboxen Anf. Mädchen ab 14 J. * 17.00 Ch	Wendo Mä. ab 7J. * 16.30 E	Wendo Mä. ab 15 J. * 17.00 I
Kondi mit Vorkenntn. 18.45 R	Kickboxen 19.00 mittel/fort. A/S	Thaiboxen 18.30 Grundlagen R	Kickboxen 18.00 Anf./mittel A/L	Kondi 18.30 Jo
BasicTechnik für Anf. 20.30 L	Kondi 20.30 D	Kondi 20.15 Ju	Wendo Fort. 19.45 I	

LOWKICK BOXRAUM

Kampfsport-Fit 17.00 D/C	Rücken 17.30 E	Kickboxen Mitt/Fort. Mädchen ab 14 J. 17.00 F	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

		BasicTechnik Kondi ohne Vorkenntnisse 18.30 (1) E/Sh		Kondi (2) 10.00 K
--	--	---	--	-----------------------------

TRAINING AM SAMSTAG	TRAININGSORTE außerhalb von LK:	LEGENDE:
11.15 – 13.00 Sparring mit Kim in der Freiligrathschule (3). 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., Bus171 Werrastr. (3) Freiligrathschule: Bergmannstr. 64, rechter Eingang. Drinntentraining.	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 grün = immer offen für Probetrainings * Probetraining möglich am jeweils letzten Termin eines Monats.
Workshop Sa, 18.02. WENDO, 15.00 – 19.00 bei LK Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€, für feste TN Mi 18.30 im Chip = kostenfrei Sa, 11.03. BASICS, 15.00 – 19.00 bei LK Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€, 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.	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 Draußentrainings gilt: bei Dauerregen oder Unwetter zur Trainingszeit fällt das Training aus.		

Urbanstr. 70a

10967 Berlin

www.lowkick-berlin.de

695 333 33