

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	Ab 21.04.: Wendo Mä. ab 5 J. 15.00 Cha
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 bei Lowkick. Jeden letzten Samstag im Monat.	(1) Jugendhaus Chip: Reichenberger Str. 44/45 (Ecke Manteuffelstr.), Kreuzberg. (2) Trusepark Sportplatz: Weigandufer Ecke Roseggerstr., Bus171 Werrastr.	A = Angela B = Beate C = Claudia Ch = Christina Cha = Charlie 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
Workshops Sa, 11.03. BASICS, 15.00 – 19.00 bei LK Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€ Sa, 25.03. SPARRING, 15.00 – 18.00 bei LK Kosten: Lowkicks 15€, Externe 25€ Bitte meldet euch an per Mail! Für die Draußen Trainings 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.	grün = immer offen für Probetrainings * 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.

Urbanstr. 70a

10967 Berlin

www.lowkick-berlin.de

695 333 33