

TRAININGSPLAN ab 01. Mai 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 17.30 J	Kickboxen Anf. Mädchen ab 14 J. * 17.00 Ch	Wendo Mä. ab 7J. * 16.30 E	Wendo Mä. ab 15 J. * 17.00 Cha/I
Kondi mit Vorkenntn. 18.45 R	Kickboxen 18.45 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	Kickboxen 16.30 Mä. ab 11 J. * Jd	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	Rücken 17.30 E			
Thaiboxen 20.30 mittel/fort. K	BasicTechnik für Anf 19.00 Sh	Thaiboxen 20.00 mittel/fort. R	Kickboxen 19.45 mittel L	

CHIP (1)

TRUSEPARK (2)

		BasicTechnik Kondi ohne Vorkenntnisse 18.30 E/Sh		Kondi 10.00 K
--	--	---	--	-------------------------

TRAINING AM SAMSTAG	TRAININGSORTE außerhalb von LK:	LEGENDE:
11.15 – 13.00 Sparring mit Kim bei Lowkick am 29.04. und am 24.06.	(1) Jugendhaus Chip: Reichenberger Str. 44/45 (Ecke Manteuffelstr.), Kreuzberg. Training draußen und drinnen! (draußen Sportschuhe, drinnen barfuß) Treffpunkt an der Halle	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. Jd = Judith Ju = Julia K = Kim L = Lindsey R = Ruth S = Sina Sh = Sharon
WORKSHOPS bei LK	(2) Trusepark Sportplatz: Weigandufer Ecke Roseggerstr., Bus171 Werrastr.	grün = immer offen für Probetrainings * Probetraining möglich am jeweils letzten Termin eines Monats.
So, 07.05. TECHNIK FORT. , 15.00 – 19.00 Sa, 03.06. BASICS , 15.00 – 19.00 einmal quer durch die Grundtechniken So, 18.06. TECHNIK ANF. , 15.00 – 19.00 Tritte und Abwehr Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€ Bitte meldet euch an per Mail!	An gesetzlichen Feiertagen finden keine Trainings statt. In den Schulferien keine Mädchentrainings und kein Qi Gong. Vom 10.07. bis 31.08. wird es wieder einen abweichenden Sommertrainings- plan geben. Special Event: Lowkick 14 Trainingswochenende bei Lowkick 01.-03.09. & Party 02.09.	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