

TRAININGSPLAN ab 04. Sept. 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 | |
| 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 Mädchen ab 14 J. * 17.00 F | Wendo Mä. ab 7J. 16.30 E | Wendo Mä. ab 15 J. * 17.00 Cha |
| 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 | | 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 | |
| | Sparring 20.30 selbstorganisiert | | | |

CHIP (1)

TRUSEPARK (2)

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

| WORKSHOPS bei LK | TRAININGSORTE außerhalb von LK: | LEGENDE: |
|---|---|--|
| <p>Sa, 23.09. von 15.00 bis 19.00 MÄDCHEN 11-15 Jahre SELBSTVERTEIDIGUNG/WENDO Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€</p> <p>Sa, 14.10. von 15.00 bis 19.00 TECHNIK FORTGESCHRITTENE Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€</p> <p>Sa, 28.10. von 15.00 bis 19.00 BASICS, 1x quer durch die Grundtechniken Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€</p> <p>Sa, 18.11. von 15.00 bis 19.00 TECHNIK ANF., Hand- und Fußtritte Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€</p> <p>Sa, 02.12. von 15.00 bis 18.00 SPARRING Kosten: Lowkicks 15€, Externe 25€</p> <p>Bitte meldet euch an per Mail!</p> | <p>(1) Jugendhaus Chip: Reichenberger Str. 44/45 (Ecke Manteuffelstr.), Kreuzberg. Training draußen und drinnen! (draußen Sportschuhe, drinnen barfuß) Treffpunkt an der Halle</p> <p>(2) Trusepark Sportplatz: Weigandufer Ecke Roseggerstr., Bus171 Werrastr.</p> <p>An gesetzlichen Feiertagen finden keine Trainings statt. In den Schulferien keine Mädchentrainings und kein Qi Gong.</p> <p>Special Event: Sonntag 10.09. um 16.00 MITFRAUENVERSAMMLUNG für alle Lowkicks. Jahresrückblick und Vorstandswahlen.</p> | <p>A = Angela B = Beate C = Claudia 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</p> <p>Grün bzw. graugeschrieben = immer offen für Probetrainings</p> <p>* Probetraining möglich am jeweils letzten Termin eines Monats.</p> <p>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.</p> |

Urbanstr. 70a - 10967 Berlin - www.lowkick-berlin.de - 695 333 33