

TRAININGSPLAN ab 08. Januar 2024

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/L	Kickboxen 18.50 mittel/fort. A/L	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 Mädchen ab 14 J. * 17.00 M	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/A	
	Sparring 20.30 selbstorganisiert			

TRUSEPARK (1)

				Kondi 10.00 K
--	--	--	--	-------------------------

WORKSHOPS bei LK	TRAININGSORTE außerhalb von LK:	LEGENDE:
<p>Sa, 17.02. von 15.00 bis 19.00 BASICS, 1x quer durch die Grundtechniken Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€</p> <p>Sa, 02.03. von 15.00 bis 19.00 Wendo, Selbstbehauptung & -verteidigung Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€,</p> <p>Sa, 23.03. von 15.00 bis 18.00 SPARRING Kosten: Lowkicks 15€, Externe 25€</p> <p>So, 21.04. von 15.00 bis 19.00 TECHNIK ANF., Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€</p> <p>Sa, 08.06. von 15.00 bis 19.00 TECHNIK FORTGESCHRITTENE Kosten: Lowkicks 20€, Externe 30€</p> <p>Bitte meldet euch an per Mail!</p>	<p>(1) 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>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 M = Marie R = Ruth Sh = Sharon</p> <p>Grün bzw. graugeschrieben = immer offen für Probetrainings * Probetraining möglich am jeweils letzten Termin eines Monats.</p> <hr/> <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