

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 | Kondi 10.00 K |
| Tai Chi * 18.45 I | Rücken 17.30 E | | | Thaiboxen 17.00 Gerätetraining Jo mit Vorkenntnissen |
| 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 | | | |

| WORKSHOPS bei LK | ACHTUNG: | LEGENDE: |
|---|---|---|
| <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>An gesetzlichen Feiertagen finden keine Trainings statt. In den Schulferien keine Mädchentrainings und kein Qi Gong.</p> <hr/> <p>Großer Frühlingsputz bei Lowkick: Kommt zahlreich! So, 07.04., 11.00 – 15.00 Je mehr wir sind, desto schneller sind wir und desto mehr Spaß haben wir :)</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