

Sportprogramm für Studentinnen bei Lowkick unterstützt vom Frauen*Referat im AStA FU Sommersemester 2018

Die Trainings und Workshops in diesem Teil des Sportprogramms, der bei Lowkick e.V. stattfindet, richten sich an studierende Frauen und an Inter- und Transgender-Personen, die gesellschaftliche Erfahrungen als Frauen machen und für die es in Ordnung ist, dass wir das Pronomen „sie“ für alle verwenden. Es geht uns um einen Raum ohne Männer, in dem sich auch Frauen aufgehoben fühlen, für die ein Training ohne männliche Präsenz wichtig ist.

Teil 1: Die laufenden Gruppen:

1. Thai/Kickbox-Konditionstraining

Montag 16.45 bis 18.45

Mittwoch 20.00 bis 22.00

Kosten: 2 Euro pro Training ohne Anmeldung, einfach kommen

2. Thai/Kickboxen

Montag 20.00 bis 22.00

START: 14.05.2018 (bis 22.10.2018) neue Gruppe für Anfängerinnen

Die basic Schlag- und Tritt-Techniken aus dem Thai/Kickboxen und ihre Anwendung in Übungen und Kämpfen mit kontrollierter Schlagstärke.

Kosten: 50 Euro für das Semester ohne Anmeldung, einfach kommen

Bitte beachtet die Thai/Kickbox-Workshops

3. Wendo-Kurs

Donnerstag 18.00 bis 20.00

Kurs für Anfängerinnen

12.04.2018 bis 07.06.2018 (8 Termine)

Wendo heißt: „Weg der Frauen“ und ist ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining speziell für Frauen und Mädchen. Es wird geübt Grenzen der unterschiedlichsten Ebenen wahrzunehmen, zu halten und flexibel zu erweitern, aufzulösen und neu zu setzen. Atem, Stimme, Stand, Ausdruck und einfache Kampfsporttechniken sind Grundbestandteile des Trainings.

Kosten: 40€ pro Kurs

Bitte beachtet den SV/Stockkampf-Kurs & Workshops (siehe Rückseite)

4. Stockkampf Kurs

Donnerstag 18.00 bis 20.00

für Anfängerinnen und mit Vorkenntnissen 4 Termine 30.08. – 20.09.2018

Übungen mit Kurzstöcken. Grundlagen der Selbstverteidigung. Angriffe, Entwaffnungen und Spaß.

Kosten: 20€ bitte anmelden per mail oder unter 695 333 33

Der erste Termin ist ein Probetermin.. Er kostet 5€

Wer den ganzen Kurs mitmachen möchte, zahlt dann erst den Rest.

=>bitte wenden

Sportprogramm für Studentinnen bei Lowkick unterstützt vom Frauen*Referat im AStA FU Sommersemester 2018

Teil 2: Die Workshops

Für alle Workshops bitte anmelden: per mail (info@lowkick-berlin.de).

Tel. 695 333 33 oder in den Listen, die aushängen

1. Thai/Kickbox-Basics

Einmal quer durch die Grundtechniken im Thai/Kick-Boxen – speziell für alle, die beim Kondi-Training mitmachen und als Überblick für alle, die am Technik-Training am Montag teilnehmen. Die Workshops bauen nicht aufeinander auf.

Basics 1: Samstag, 14.04.2018 14.45 – 19.15 10€

Basics 2: Sonntag, 17.06.2018 14.45 – 19.15 10€

2. Thai/Kickboxen:

Workshop für die Montags-Gruppe und alle anderen mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen

KB 1: Sonntag, 15.07.2018 14.45 – 19.15 10€

KB 2: Samstag, 22.09.2018 14.45 – 19.15 10€

3. Sparring

Freies Kämpfen – kontrolliert und freundschaftlich!!! Für die Montags-Gruppe und alle mit geringen oder auch mehr Vorkenntnissen

Samstag, 08.09.2018 14.45 – 19.15 10€

4. Selbstverteidigung/Stockkampf-Workshops

Angriffe und Verteidigung mit und ohne Kurz-Stock, Hebel, spielerische Übungen mit Stöcken

Stock 1: Sonntag, 10.06.2018 14.45 – 18.30 10€

Stock 2: Sonntag, 02.09.2018 14.45 – 18.30 10€

Wendo-Workshop

Für Frauen mit Erfahrungen in Wendo

Sonntag, 26.08.2018 11.00 – 18.00 15€

In diesem Sportprogramm finanziert das Frauen*Referat im AStA FU die Honorare für die Trainerinnen aus dem AStA Budget. Die Teilnehmerinnen tragen durch ihre Beiträge die Raummiete und die Kosten für die Anschaffung von Equipment für die Trainings. Diejenigen, für die die Trainings zu teuer sind, können Bescheid sagen und weniger bezahlen, auch wer gar kein Geld hat, soll mitmachen können.

Bitte bringt für Trainings und Workshops ein Handtuch zum Unterlegen und eine Matrikelnummer einer Berliner oder Brandenburger Uni mit.

Evtl. Änderungen und Ergänzungen findet ihr unter www.lowkick-berlin.de

SOMMERPAUSE VOM 04.08. bis 26.08.2018

=>bitte wenden