

# Sportprogramm für Studentinnen bei Lowkick unterstützt vom Frauen\*Referat im AStA FU Wintersemester 2017/2018

Die Trainings und Workshops in diesem Teil des Sportprogramms, der bei Lowkick 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. Falls ihr unsicher seid, ob das Training für euch passt, nehmt bitte Kontakt mit uns auf, gerne per Mail.

## 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

**Bitte beachtet die Basics-Workshops**

### 2. Thai/Kickboxen

Montag 20.00 bis 22.00

**START: 06.11.2017 (bis 07.05.2018)** 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 Wintersemester ohne Anmeldung, einfach kommen

**Bitte beachtet die Thai/Kickbox- und die Basics-Workshops**

### 3. Wendo

Donnerstag 18.00 bis 20.00

**KURS 1: 19.10.2017 bis 07.12.2017 (8 Termine)**

**KURS 2: 25.01.2018 bis 08.03.2018 (7 Termine)**

Kurse für Anfängerinnen

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 anmelden unter 695 333 33 oder mail

**Bitte beachtet den SV/Stockkampf-Workshop am 11.03.2018**

**Evtl. Änderungen und Ergänzungen findet ihr unter**

**[www.lowkick-berlin.de](http://www.lowkick-berlin.de)**

=>bitte wenden

# Sportprogramm für Studentinnen bei Lowkick unterstützt vom Frauen\*Referat im AStA FU Wintersemester 2017/2018

## Teil 2: Die Workshops

**Für alle Workshops bitte anmelden: Tel. 695 333 33 oder in den Listen, die aushängen oder per mail ([info@lowkick-berlin.de](mailto:info@lowkick-berlin.de)).**

### 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 ab November am Technik-Training teilnehmen. Die Workshops bauen nicht aufeinander auf.

**Basics 1: Sonntag, 12.11.2017 14.45 – 19.15 10€**

**Basics 2: Sonntag, 28.01.2018 14.45 – 19.15 10€**

### 2. Thai/Kickboxen:

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

**KB 1: Samstag, 09.12.2017 14.45 – 19.15 10€**

**KB 2: Sonntag, 18.02.2018 14.45 – 19.15 10€**

### 3. Sparring

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

**Sonntag, 18.03.2018 16.30 – 19.00 8€**

### 4. Selbstverteidigung/Stockkampf-Workshop

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

**Sonntag, 11.03.2018 14.45 – 19.15 10€**

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.**

=>bitte wenden