

## OFERTE SPORTI NGA LOWKICK për gra dhe vajza refugjate



Lowkick është një klub femror i arteve marciale dhe vetëmbrojtjes për gra dhe vajza që gjendet në Hermannplatz. Përzemërsisht ftojme gratë dhe vajzat refugjate, të vijnë tek ne dhe të ushtrime të bashku.

Mund të vini në këto stërvitje:

Të hënën	Të mërkurën	Të premten
<p><b>Ora 10:00 deri 11:30</b> Thai/Kickboks Stërvitje fitnesi</p> <p>→ Këtu ushtrime rezistencën, fuqinë, shpejtësinë, përfshirë trajnimin e rrethit me goditje dhe shkelma në mbrojtje. Nuk ka dyluftime.</p>	<p><b>Ora 10:00 deri 11:15</b> Yoga</p> <p><b>Ora 17:15 deri 18:15</b> Kickboks për fillestare Vajza nga moshë 15 vjeçare</p> <p>→ Mësimi i teknikave të kikkboksit, përfshirë dyluftime të kontrolluara.</p>	<p><b>Ora 16:00-17:00</b> Fitnes i arteve marciale jo shumë intensiv</p> <p>→ Ngjajshëm me stërvitjet fitnesi, po jo aq intensiv</p> <p>→ Beba dhe fëmijë të vegjël, të cilët nuk kanë nevojë për kujdesje mund t'i sjellni me veti (nuk ka kujdesje shtesë).</p>

Këto stërvitje janë të përshtatshme për fillestare. Natyrisht se ka edhe stërvitje tjera në ditë të tjera të javës. Lajmërohu nëse je e interesuar.

Në stërvitjet tona, gra dhe vajza nga më të ndryshmit takohen në një atmosferë të qetë dhe shoqërore. Nuk të duhet eksperiencë paraprake. Tek ne jo vetëm se e ngritë fitnesin, por edhe mësohesh që të mbrohesh.

Nëse ke kufizime fizike, me siguri se ti më së miri e din se si të sjellësh gjatë stërvitjes. Afrohu dhe na kontakto, që të shohim se si mund të përfshihesh në menyrën më të mirë të mundshme.

Oferata jonë i drejtohet femrave, vajzave, interseksualeve dhe transhenderve, të cilët nuk e ndjejnë vetën si mashkull dhe të cilët pajtohen t'i drejtoheni në formë femrore.

## Informata të rëndësishme

- Stërvitjet janë pa pagesë për refugjat!
- Biletat e kompanisë së transportit BVG mund të rimburohen.
- Këpuca nuk ju duhen gjatë stërvitjeve, kurse veshje sportive mund të huazoni tek ne.
- Gjuha e folur gjatë stërvitjeve është gjuha gjermane, në rast nevojë mund të përkthejmë në gjuhën angleze.
- Gjatë pushimeve shkollore nuk ka stërvitje për vajza dhe fitnes të arteve marciale.

## Kontakti

Telefoni: 030 / 695 333 33

Urbanstraße 70a,  
10967 Berlin Kreuzberg

Dera e gjelbert në oborrin e parë,  
shkallet te nalt në katin e dytë

E-Mail: [info@lowkick-berlin.de](mailto:info@lowkick-berlin.de)

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



## Si mund të vini?

Me U-Bahn dhe autobus  
në Hermannplatz:  
U7, U8, M41, M29, 171, 194