

معلومات مهمة

- ← الاشتراك في التدريب مجاني للاجئات
- ← يمكن الحصول على تكلفة بطاقة المواصلات العامة
- ← هناك إمكانية لاستعارة ملابس رياضة، ليس هناك حاجة لأحذية رياضية
- ← لغة التواصل أثناء التدريبات هي الألمانية، إضافة لذلك يمكننا وبكل سرور الترجمة إلى الانكليزية
- ← تدريب الفتيات ورياضة القتال غير متوفرة في أيام العطل المدرسية

للتواصل

هاتف: 030 / 695 333 33

Urbanstrasse 70a,

10967 Berlin Kreuzberg

الوصول للصالة من خلال دخول
عبر الباب الأخضر في الفناء الأول ،
ثم صعود الدرج إلى الطابق الثاني

البريد الالكتروني: info@lowkick-berlin.de

الموقع الالكتروني: www.lowkick-berlin.de

الوصول إلى مقر الجمعية عن طريق المواصلات

محطة هيرمان بلاتس عن طريق
الابواب أو الباص:

U8, U41, M29, U171, U194

عرض رياضي للنساء والفتيات
اللاجئات تقدمه جمعية لوكيك

لوكيك هي جمعية أوثوية للتدريب على رياضة القتال والدفاع عن النفس للنساء والفتيات في هيرمان بلاتس. نحن ندعو بكل حرارة النساء والفتيات اللاجئات للقدوم إلينا والتدريب.

الأفضل لي الحضور إلى احد هذه العروض التدريبية:



الجمعة	الأربعاء	الاثنين
16:00 حتى 17:00 رياضة القتال واللباقة والاسترخاء ← وهي رياضة الإعداد البدني لكنها اقل تكتيفا	10:00 حتى 11:15 اليوغا	10:30 حتى 11:30 رياضة التاي أو الكيك بوكس (الملاكمة)
← يمكن إحضار فقط الأطفال والأولاد الصغار الذين يمكنهم اللعب مفردهم لأنه لا يتوفر شخص خاص للعناية	17:15 حتى 18:15 رياضة الملاكمة للفتيات المبتدآت التي أعمارهن 15 سنة وما فوق	← تمارين الإعداد البدني هذا النوع من التمارين يعمل على زيادة القدرة على التحمل وزيادة القوة والسرعة بالإضافة للدوران مع الضرب والركل. ليس قتال مواجهة
	← تعلم تقنيات الملاكمة ورياضة المواجهة القتالية المضبوطة	

هذه التدريبات مناسبة للمبتدئين ، بالطبع يوجد أنواع أخرى من التدريبات الرياضية في أيام الأسبوع الأخرى. إذا كان لديك اهتماما بالامر يمكنك التواصل معنا.

أثناء التدريب عندنا تلتقي نساء وفتيات من خلفيات مختلفة في جو مليء بالود والراحة . لست بحاجة لان يكون لديك خبرة سابقا لدينا يمكنك ليس فقط تحسين لياقتك البدنية بل تتعلمين كيف تقدرين نفسك.

إذا كان لديك إعاقات جسدية تتعلمين بكل تأكيد خلال التمارين كيف يمكنك التعامل معها. تواصلنا معنا وحدثنا لنناقش كيف يمكنك المشاركة .

عرضنا موجه للنساء والفتيات والأشخاص الذين لا يحصرون تعريفهم لأنفسهم بالنوع الجنسي الذكري وليس لهم مشكلة في مخاطبة المجموعة بصيغة التأنيث.