

## SPORTANGEBOT für geflüchtete Frauen und Mädchen bei Lowkick



Lowkick ist ein feministischer Verein für Kampfsport und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen am Hermannplatz. Wir laden geflüchtete Frauen und Mädchen herzlich ein, zu uns zu kommen und mit uns zu trainieren.

Am besten komme in eines dieser Trainings:

Montag	Mittwoch	Freitag
<p><b>10:00-11:30</b> Thai/Kickboxen <b>Konditionstraining</b></p> <p>→ hier geht's um Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, inklusive Zirkel mit Schlagen und Treten in Pads. Kein Kämpfen.</p>	<p><b>10:00-11:15</b> Yoga</p> <p><b>17:15-18:15</b> Kickboxen für Anfängerinnen <b>Mädchen ab 15 Jahren</b></p> <p>→ Erlernen von Kickbox-techniken, auch kontrolliertes Kämpfen.</p>	<p><b>16:00-17:00</b> Kampfsport-Fitness eher relaxed</p> <p>→ ist ähnlich wie Konditionstraining, aber etwas weniger intensiv</p> <p>→ Babies und kleine Kinder, die sich selber beschäftigen können, können mitgebracht werden (keine extra Betreuung)</p>

Diese Trainings sind gut geeignet für Einsteigerinnen. Es gibt natürlich noch weitere Trainings, auch an anderen Wochentagen. Bei Interesse melde dich.

In unserem Training begegnen sich die unterschiedlichsten Frauen und Mädchen in entspannter und freundschaftlicher Atmosphäre. Du brauchst keine Vorerfahrung. Du verbesserst bei uns nicht nur deine Fitness, sondern lernst auch, dich selbst zu behaupten.

Wenn du körperliche Einschränkungen hast, weißt du sicherlich am besten, wie du damit im Training umgehst. Sprich uns an, damit wir besprechen können, wie du mitmachen kannst.

Unser Angebot richtet sich an Frauen, Mädchen, Intersexuelle und Transgender, die sich nicht als männlich begreifen und für die es ok ist, dass wir alle in weiblicher Form ansprechen.

## Wichtige Infos

- Das Training ist für Geflüchtete kostenlos!
- BVG-Tickets können erstattet werden!
- Es gibt Sportkleidung zum Ausleihen, Schuhe werden nicht gebraucht!
- Trainingssprache ist Deutsch, ergänzend übersetzen wir gerne ins Englische!
- Mädchenttraining und Kampfsport-Fitness finden während der Schulferien nicht statt!

## Kontakt

Telefon: 030 / 695 333 33

Urbanstraße 70a,

10967 Berlin Kreuzberg

Grüne Tür im ersten Hof,  
Treppe hoch in den 2. Stock

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

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

## Anfahrt

U-Bahn und Bus am Hermannplatz:  
U7, U8, M41, M29, 171, 194

