

اطلاعات مهم

- ← آموزش برای پناهندگان رایگان است!
- ← بلیط های BVG بازپرداخت می شود!
- ← لباس های ورزشی امانت داده می شود - نیازی به استفاده از کفش نیست!
- ← آموزش به زبان آلمانی است و می توانید از ترجمه انگلیسی هم استفاده کنیم!
- ← در زمان تعطیلات مدارس، تناسب اندام با هنرهای رزمی یا آموزشی برای دختران وجود ندارد!



تماس

تلفن: 030 / 695 333 33

Urbanstrasse 70a,

10967 Berlin Kreuzberg

door in first courtyard,
stairs to the 2nd floor

ایمیل: info@lowkick-berlin.de

وبسایت: www.lowkick-berlin.de

حمل و نقل عمومی

مترو و اتوبوس در هرمان پلاتس:

194, 171, M29, M41, U8, U7

برنامه ورزشی

برای زنان و دختران پناهنده در Lowkick

Lowkick یک باشگاه زنان برای هنرهای رزمی و دفاع از خود برای زنان و دختران در هرمان پلاتس است. ما مشتاقانه از زنان و دختران پناهنده دعوت می کنیم به باشگاه بیایند و آموزش ببینند.

ترجیحاً با یکی از جلسات آموزشی زیر تنظیم کنید:



دوشنبه	چهارشنبه	جمعه
11:30 تا 10	11:15 تا 10	16 تا 17:00
آموزش تناسب اندام با تای کیک بوکسینگ	یوگا	تناسب اندام با هنرهای رزمی راحت تر
← استقامت، قدرت و سرعت، شامل ضربه زدن و لگد زدن با زانویند، مقابله تن به تن وجود ندارد.	17:15 تا 18:15 کیک بوکسینگ برای افراد مبتدی دختران از سن 15 سالگی	← شبیه آموزش تناسب اندام است ولی شدت و فشردهگی آن کمتر است
	← یادگیری تکنیک های کیک بوکسینگ، باضافه کنترل مبارزه.	← می توانید کودکان و بچه های کوچکی که می توانند خودشان را سرگرم کنند همراه بیاورید (بخش مراقبت از بچه ها ارائه نشده است)

این دوره های آموزشی برای افراد مبتدی مناسب است. البته دوره های آموزشی دیگری هم وجود دارد، که در روزهای دیگر هفته برگزار می شود. اگر تمایل به آمدن دارید، با ما تماس بگیرید.

برنامه های آموزشی ما زنان و دختران زیادی را در یک محیط دوستانه و آرام دور هم جمع می کند. نیاز به تجربه قبلی ندارید. نه تنها کمک می کنیم به تناسب اندام برسید - بلکه شما هم نحوه دفاع از خود را یاد می گیرید.

اگر مشکل فیزیکی دارید، خود شما بهتر می دانید زمان آموزش چگونه با این مورد مقابله کنید. مشکل خود را با ما در میان بگذارید تا بتوانیم به شما برای شرکت در این آموزش ها کمک کنیم.

دوره های ما برای دختران، زنان و میان جنسی ها و افرادی که تغییر جنسیت داده اند و خودشان را مرد نمی دانند و همینطور افرادی که می پذیرند ما فقط با جنس مؤنث کار می کنیم، می باشد.