

## ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ для женщин и девушек-беженок в Lowkick



Lowkick - это феминистское общество по спортивным единоборствам и самообороне для женщин и девушек, расположенное на Херманнплац. Мы сердечно приглашаем женщин и девушек-беженок прийти к нам и принять участие в тренировках.

Лучше всего прийти на одну из следующих тренировок:

Понедельник	Среда	Пятница
<p><b>10:00-11:30</b> Тайский бокс/кикбоксинг Общезначительная подготовка</p> <p>→ Упражнения на выносливость, силу, скорость, включая круговые упражнения с ударами в накладку без борьбы.</p>	<p><b>10:00-11:15</b> Йога</p> <p><b>17:15-18:15</b> Кикбоксинг для начинающих Девушки с 15 лет</p> <p>→ Обучение технике кикбоксинга, в т.ч. контролируемой борьбе.</p>	<p><b>16:00-17:00</b> Бойцовский фитнес смягченный</p> <p>→ Аналогично общефизической подготовке, но не так интенсивно</p> <p>→ Можно взять с собой младенцев и детей, которые могут самостоятельно заниматься собой (без дополнительного присмотра)</p>

Эти тренировки идеально подходят для начинающих. Разумеется, имеются и другие тренировки, в т.ч. в другие дни недели. Интересует? Свяжись с нами.

На наших тренировках в расслабленной и дружеской атмосфере встречаются самые разные женщины и девушки. Никакого предшествующего опыта не нужно. Ты не только улучшишь свое физическое состояние, но и научишься защищать свои интересы.

Если у тебя имеются физические ограничения, то ты сама знаешь, как с ними обходиться во время тренировки. Обратись к нам, чтобы мы могли обсудить, в каких тренировках ты можешь принять участие.

Наши курсы предназначены для женщин, девушек, интерсексуалов и трансгендеров, которые не чувствуют себя мужчинами и для которых не проблема, что все мы обращаемся друг к другу в женской форме.

## Важная информация

- Для беженцев тренировки бесплатные!
- Стоимость билетов на проезд может быть возмещена!
- Предлагается прокат спортивной одежды, обувь не требуется!
- Тренировки проводятся на немецком языке, дополнительно мы можем предоставить перевод на английский!
- Тренировки для девушек и бойцовский фитнес не проходят во время школьных каникул!

### Контакт

Тел.: 030 / 695 333 33

Urbanstraße 70a,  
10967 Berlin Kreuzberg

Зеленая дверь в первом дворе,  
по лестнице на 2 этаж

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

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

### Как к нам доехать

Метро и автобусы на Херманнплац:  
U7, U8, M41, M29, 171, 194

