

## PONUĐA ZA TRENIRANJE za izbegle žene i devojčice u Lowkicku



Lowkick je feminističko udruženje za borilačke sportove i samoodbranu žena i devojčica na Hermannplatzu. Srdačno pozivamo izbegle žene i devojčice da dođu kod nas i da treniraju zajedno sa nama.

Najbolje je da dođeš na jedan od ovih treninga:

Ponedeljkom	Sredom	Petkom
<p><b>10:00-11:30</b> Tai/kickboks <b>Kondicioni trening</b> → Ovdje se vežba izdržljivost, snaga i brzina, uključujući i kružni trening sa udaranjem i šutanjem u jastuke. Nema borbi.</p>	<p><b>10:00-11:15</b> Joga</p> <p><b>17:15-18:15</b> Kickboks za početnice – devojčice od 15 godina ili više → Učenje kickboks veština, takođe i borbe uz nadzor.</p>	<p><b>16:00-17:00</b> Borilački fitnes više opuštено → slično je kondicionom treningu samo je manje intenzivno → Mogu da se dovedu bebe i mala deca koja znaju da se igraju sama (nema dodatnog nadzora)</p>

Ovi treninzi su pogodni za početnice. Naravno, imamo više različitih treninga, takođe i drugim danima u nedelji. Ako si zainteresovana, javi se.

Na našim treninzima možeš da sretnješ vrlo različite žene i devojčice u opuštеноj i prijateljskoj atmosferi. Nije ti potrebno prethodno iskustvo. Kod nas ne samo da možeš poboljšati svoju kondiciju, nego i naučiti kako da se sama dokažeš.

Ako imaš nekih fizičkih ograničenja, onda sigurno sama najbolje znaš kako da s time postupaš na treningu. Obrati nam se da možemo da se dogovorimo o tome kako da učestvuješ.

Naša ponuda važi za sve žene, devojčice, interseksualne i transdžender osobe koje se ne smatraju muškima i za koje je u redu da im se obratimo u ženskom licu.

## Važne informacije

- Trening je besplatan za izbegle osobe!
- Može da se nadoknadi novac za javni prevoz (BVG)!
- Sportska odeća može da se pozajmi, a obuća nije potrebna!
- Jezik na kojem se trening odvija je nemački, a dopunski možemo da prevedimo i na engleski!
- Trening za devojčice i borilački fitnes ne održavaju se za vreme školskog raspusta!

## Kontakt

Telefon: 030 / 695 333 33

Urbanstraße 70a,

10967 Berlin Kreuzberg

Ulaz: zelena vrata u prvom drvorštiu, stepenicama do 2. sprata

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

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

## Kako doći do nas?

Metroom i busevima do Hermannplatz:  
U7, U8, M41, M29, 171, 194

