

መደባት ስፖርት

ንስደተኛታት ደቂ - ኢንስትሮፕ ኣዋልድን ኣብ ሎውኪክ (Lowkick)



ሎውኪክ (Lowkick) ናይ ንመሰል ደቂ-ኢንስትሮፕ ዝጠበቅ (ፈሚኒስት) ክለብ ኮይኑ ንሚርቫል ኣርትስን ንነብስ - ምህልጻልን ናይ ደቂ-ኢንስትሮፕ ኣብ ሃርማንፕላትዝ (Hermannplatz) የገልግል። ንስደተኛታት ደቂ-ኢንስትሮፕ ኣዋልድን ምሳና መዲኤን ልምምድ ንኸንገብራ ንዕድም።
ብዝኣብኹ ኣብዘን ዝሰበሳ ናይ ስልጠና ክፍለ-ግዜታት ምምዳኢ ይከኣል።

ሰዓ	ርዕዕ	ዓርቢ
10:00-11:30 ታይ / ኪክ - ቦክሲን <u>ልምምድ ኣካልዊ ብቅዓት</u> → ተጻዋርንት፣ ኣብይን ፍጥነትን፣ ኢንባላይ ዜርያ ኣብ ፓድስ ምህራምን ምቕላሳን። ምቕላሳ የብሉን።	10:00-11:15 ኖጋ 17:15-18:15 <u>ኪክ - ቦክሲን ንጀመርቲ ኣዋልድ ኩባ 15 ዓመት ዝዕድሚኦን</u> → ስልጠና ብዛዕባ ኪክ - ቦክሲን ጥበባት፣ ተወሳኺ 'ውን ዝተሓለዎ ምቕላሳ።	16:00-17:00 <u>ናይ ሚርቫል ኣርትስ ኣካልዊ ብቅዓት</u> ዝያዳ ዝተካየደ → ተማሳሳሊ ምስ ልምምድ ኣካልዊ ብቅዓት፣ ኮይኑ ግን ጽዑቅ ኣይኮነን → ዕሽላትን ንኣሸቱ ህጻናትን ባዕሎም ከዘናግቡ ዝኸኣሉ ኢንተር-ፕሮግራም ምሳኸን ከመዶ ይኸኣሉ ኢኖም (መኣላዊ ህጻናት የለን)

እዚም ናይ ልምምድ ስልጠናታት ንጀመርቲ ዝምቕኡ ኢኖም። ልክዕ ኢዩ፣ ካልኣት ናይ ልምምድ ስልጠናታት ኣብ ካልእ ናይ ሰራሕ መዓልታት ኣለዉ። ዘገደስኩም ኮይኑ ኢንተርኤ ተረጊቡ፣ ርኽቡና።

ናትና ስልጠና ብዘሕነት ደቂ-ኢንስትሮፕ ኣዋልድን ብዝተካየዱና ፍሕቲው ዝኾነ ሕውነታዊ ሃዋህውን ይፈጥር። ኣቕዲሙ ዝኾነ ተመክሮ ከህልወኪ ኣድላዩ ኣይኮነን። ናይ ኣካላትኪ ብቅዓት ኣብ ምምሕደሽ ጥራሕ ኣይኮነን ንሕዝቢ - ንነብሰኺ 'ውን ከመይ ገይርኪ ከም ትከላኸሊ ነስልጥን።

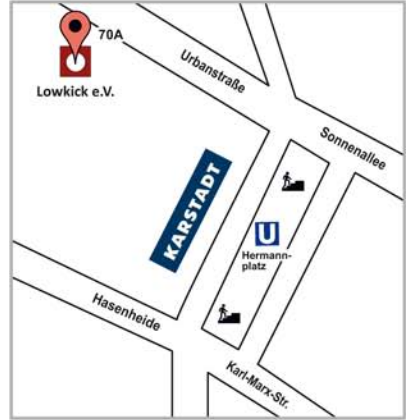
እንተድኣ ዝኾነ ንኣካላት ዝቕይድ ሃልዩ፣ ኣብ ግዜ ስልጠና ባዕልኺ ዚሊ ብኺመይ ከምትገግሚኖ ዝኣብኹ ክትፈልጢ ኢኺ። ንዓና ሓብርና እሞ፣ ብኺመይ ክትሳተፊ ከምትኸኣሊ ከንዘራርብ ኢና።

እዚ ስልጠና ንኣዋልድ፣ ደቂ-ኢንስትሮፕ ከምኡ 'ውን ትፈንስ-ጀንደር ዝኾነ ሰባት ንነብሶም ከም ወዲ-ተባባታይ ዘይርእዮምን፣ ብተወሳኺ 'ውን ንዝኾነ ኣካል ከም ቅል-ኢንሰተቶቲ ኮይኑ ከጽዋዕ ፍቓደኛ ዝኾነን የጠቓልል።

ኣገዳሲ ሓበሬታ

- ልምምድ ስልጠና ንስደተኛታት ብነጻ ኢዩ!
- BVG ቲኬታት ገንዘብም ከምለሰሎም ይከኣል!
- ናይ ስፖርት ከዳውንቲ ብልቓሕ ዝውሰድ ተቐረቦ ኣሎ - ዝኾነ ጫማ ኣድላዩ ኣይኮነን!
- እቲ ስልጠና ብቛይንቛይ ጀርመን ኢዩ ዝኮየድ፣ ንሕና ድማ ናብ ኢንግሊዘኛ ከንተርፕም ድሎሞት ኢና!
- ኣብ ግዜ ሰራዊቲ ናይ ቤት/ትምህርቲ ዝኾነ ስልጠና ናይ ሚርቫል ኣርትስን ኣካልዊ ብቅዓትን ንኣዋልድ የለን።

መርከቢ ኣድራሻ
ተሌፎን፡ 030 / 695 333 33
Urbanstrasse 70a,
10967 Berlin Kreuzberg
ተጠልዖ ማዕጸ ኣብቲ ቀዳማይ ቀጽራ፣
መሳልል ናብ 2ይ ደርቢ
ኢ-መይል፡ info@lowkick-berlin.de
ኢንተነት፡ www.lowkick-berlin.de



ህዝባዊ መጓዓዝያ
U-Bahn ከምኡ 'ውን ኣውቶቡስ ኣብ (ሃርማንፕላትዝ) Hermannplatz፡ U7፣ U8፣ M41፣ M29፣ 171፣ 194