

## اہم معلومات

- ← پناہ گزینوں کے لئے تربیت مفت میں ہے!
- ← BVG ٹکٹوں کی رقم واپس کی جا سکتی ہے!
- ← سپورٹس کے ڈریس قرضہ پر دستیاب ہیں - جوتوں کی ضرورت نہیں ہے!
- ← تربیت جرمن زبان میں ہو گی، اور ہمیں انگریزی میں ترجمہ کر کے خوشی ہو گی!
- ← اسکول کی چھٹیوں کے دوران مارشل آرٹس فٹنس پر لڑکیوں کے لئے کوئی تربیت نہیں!

## لوکک میں موجود پناہ گزین خواتین اور لڑکیوں کے لئے سپورٹس پروگرام



برمن پلاٹز میں خواتین اور لڑکیوں کے لئے لوکک مارشل آرٹس اور اپنے دفاع کے لئے ایک نسوانی کلب ہے۔ ہم پناہ گزین خواتین اور لڑکیوں کو گرمجوشی سے مدعو کرتے ہیں کہ وہ تشریف لائیں اور ہمارے ساتھ تربیت حاصل کریں۔  
ترجیحاً درج ذیل سیشنز میں سے ایک پر تشریف لائیں:

بروز پیر	بروز بدھ	بروز جمعہ
10:00-11:30 تھائی/کک باکسنگ فٹننس کی تربیت ← برداشت، طاقت اور رفتار، بشمول پیڈز کے ساتھ ہٹ کرنے اور کک مارنے کی دوبرائی۔ کوئی لڑائی نہیں۔	10:00-11:15 یوگا 17:15-18:15 کک باکسنگ شروع کرنیوالوں کے لئے لڑکیاں جن کی عمر 15 یا زیادہ ہے ← کک باکسنگ کی تکنیکیں، ہج کنٹرول شدہ فائٹ، سیکھنا۔	16:00-17:00 مارشل آرٹس فٹنس زیادہ آرام دہ ← صحت کی تربیت کی طرح، لیکن کسی حد تک کم شدت بچے اور چھوٹے بچوں جو خود کو لطف اندوز کر سکتے ہیں جو ساتھ لایا جا سکتا ہے (لیکن بچوں کی نگہداشت فراہم نہیں کی جاتی ہے)۔



### رابطہ

فون: 030 / 695 333 33

Urbanstrasse 70a

10967 Berlin Kreuzberg

پہلی بارہ دری میں سبز دروازہ،  
دوسری منزل کی جانب سیڑھیاں

ای میل: info@lowkick-berlin.de

انٹرنیٹ: www.lowkick-berlin.de

### پبلک ٹرانسپورٹ

برمن پلاٹز میں یو باہن اور بس:  
194, 171, M29, M41, U8, U7

یہ تربیتی کورسز شروع کرنیوالوں کے لئے موزوں ہیں۔ یقیناً دیگر تربیتی کورسز بھی موجود ہیں،  
دیگر اختتام یافتہ پر۔ اگر آپ دلچسپی لے رہی ہیں تو ہم سے رابطہ کریں۔

ہماری تربیت ایک آرام دہ، دوستانہ ماحول میں خواتین اور لڑکیوں کے ایک زبردست تنوع کو یکجا  
کرتی ہے۔ آپ کو کسی سابقہ تجربہ کی ضرورت نہیں ہے۔ ہم آپ کو صرف اپنی فٹنس کو ہی بہتر  
بنانے میں مدد نہیں کرتے - بلکہ آپ سیکھتی ہیں کہ اپنے لئے کس طرح سے کھڑی ہوں۔

اگر آپ کی کوئی جسمانی پابندیاں ہیں، تو تربیت کے دوران آپ کو خود سے پتہ چلے گا کہ اس سے  
کیسے نمٹیں۔ ہمیں بتا دیں اور ہم بات چیت کریں گے کہ آپ کیسے شرکت کر سکتی ہیں۔

ہمارے کورسز لڑکیوں، عورتوں اور دو جنسی افراد اور مخنث لوگوں کے لئے ہیں جو خود کو ایک  
مرد کے طور پر نہیں دکھتے ہیں، اور جن کے لئے یہ قابل قبول ہے کہ ان سب کو ایک عورت کے  
طور پر مخاطب کریں۔