

SOMMERTRAININGSPLAN

17.07. – 03.09.2017



Liebe Lowkick – Frauen, - Mädchen und - Transgender,
wir trainieren während der Sommerferien mit einem reduzierten Trainingsplan. Ihr seid herzlich eingeladen, zu allen angebotenen Trainings zu kommen, egal, in welcher Gruppe Ihr sonst seid. Wenn ihr ein Probetraining machen möchtet und keine Kenntnisse in Thaiboxen oder Kickboxen habt, kommt bitte zum Thai/Kickbox-Training für Anfängerinnen am Freitag um 18.00 oder sucht euch eins der Kondi-Trainings aus. Ab 04.09. finden alle Vereins-Trainings wieder genau so statt wie vor dem Sommerplan.

Die AStA-Gruppen haben Pause vom 14.08. - 03.09.2017. Wenn ihr in dieser Zeit zu Vereins-Trainings kommen möchtet, zahlt bitte den Gastbeitrag von 9€

KONDI-RAUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
ASTA-KONDI 16.45 nicht am 14., 21. + 28. August		HATHA – YOGA 10.00 nicht am 26.Juli sowie 02. + 09. August		Thai/Kickboxen KONDI auch für alle Mädchen 10.00
Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining 18.45	THAI/KICKBOXEN Technik alle Levels 18.45	Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining auch für Mädchen 18.30	THAI/KICKBOXEN Technik alle Levels 18.00	THAI/KICKBOXEN Technik Fortgeschrit. auch für Mädchen 18.00
ASTA-KICKBOXEN 20.15 nicht am 14., 21. + 28. August	Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining 20.20	ASTA-KONDI 20.15 nicht am 16., 23. + 30. August		

BOX-RAUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			YOGA (Juli) 19.45 nicht am 17., 24. + 31. August	THAI/KICKBOXEN Technik Anfäng. auch für Mädchen 18.00
THAI/KICKBOXEN 20.30 Technik alle Levels	Boxen (alle Levels) 20.15 nicht am 29.08	THAI/KICKBOXEN 20.00 Technik alle Levels nicht am 02.08.		

Workshops und special events im Sommer und beginnendem Herbst

<u>Samstag, 15.07.</u> 14.45 – 19.15 Kickboxen 1: für alle Thai- und Kickboxerinnen mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen	<u>Sonntag, 24.09.</u> 14.45 – 19.15 Kickboxen 2: für alle Thai- und Kickboxerinnen mit mittleren und mehr Vorkenntnissen	8. Lowkick-Geburtstag! Sonntag 03.09. um 16.00 Mitfrauenversammlung für alle Lowkicks. Jahresrückblick und Anstoßen auf den 8. Geburtstag. ab ca. 18.30: Film: Kung Fu Panda 1
<u>Sonntag, 16.07.</u> 14.45 – 18.30 Stockkampf alle Levels	Kosten 10€ pro Workshop.	
<u>Samstag, 10.09.</u> 14.45 – 19.15 Sparring für alle Thai- und Kickboxerinnen sowie Boxerinnen mit Vorkenntnissen (ca. 6 Monate)	Bitte meldet euch an, per Mail oder auf den Listen im Foyer.	

Refugees women and girls welcome! Am besten ihr kommt zu folgenden Terminen / Best classes to go to are:

1. HATHA – YOGA Mittwoch / wednesday 10.00 (nicht am / no class at 26.Juli & 02. + 09. August)
2. Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining Mittwoch/wednesday 18.30
3. Thai/Kickboxen KONDITIONSTRaining Freitag/friday 10.00
4. THAI/KICKBOXEN Technik Anfängerinnen / beginners Freitag / friday 18.00

Achtung an alle! In diesen 7 Sommerwochen wird häufig jeweils nur eine Gruppe auf einmal trainieren. Wir werden deshalb zur Sicherheit die Eingangstür zur Etage geschlossen halten. Bitte kommt pünktlich. Die jeweilige Trainerin wird 15 min vor Trainingsbeginn die Tür öffnen. Ab Trainingsbeginn ist sie zu. Für alle Nachzüglerinnen machen wir 15 min nach Trainingsbeginn einen Nacheinlass.