

TRAININGSPLAN ab 06. Januar 2024

Lowkick e.V. Urbanstr. 70a 10967 Berlin www.lowkick-berlin.de 695 333 33



Der Einstieg in die Techniktrainings Thai- und Kickboxen erfolgt über die Basic Technik Trainings.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
--------	----------	----------	------------	---------

LOWKICK KONDIRAUM

Kundalini Yoga 8.30 D	BasicTechnik für Anf. 10.00 K/R	Hatha Yoga 10.00 B	Krafttraining 10.00 D	Kondi 10.00 A/K
Kondi 10.00 D	Kickboxen 16.30 Mä. ab 11 J. * Ma/F		ab 13.02.25 Wendo Mä. ab 5J. 15.30 Ro	Wendo Mä. ab 11 J. * 16.00 JoD
Wendo Anf. 17.00 E nächster Kurs startet am 3.2. bis zum 23.06. vorher offenes Training	Pratzenkondi * 17.30 J	Kickboxen Mädchen ab 13 J. * 17.00 Jd/M	Wendo Mä. ab 7J. * 16.30 E	Wendo Mä. ab 15 J. * 17.00 Cha
Tai Chi * 18.45 I	BasicTechnik für Anf 19.00 Sh	Thaiboxen 18.30 Grundlagen R	Kickboxen 18.00 Anf. L	Kondi 18.30 Jo
BasicTechnik für Anf. 20.30 L	Kondi 20.30 D	Thaiboxen 20.00 mittel/fort. R	Wendo Fort. 19.45 I	

LOWKICK BOXRAUM

	Kickboxen 16.30 Mä. ab 11 J. * Ma/F		Qi Gong * 8.45 Je	
Kampfsport-Fit 17.00 D/C	Rücken 17.30 E	Kickboxen Mädchen ab 13 J. * 17.00 Jd/M	Wendo Mä. ab 7J. * 16.30 Ro	Thaiboxen 17.00 Gerätetraining Jo mit Vorkenntnissen
Thaiboxen 18.45 mittel/fort. K	Kickboxen 19.00 mittel/fort. A/S	Kondi 18.45 Ju	Kickboxen 19.30 mittel L	

WORKSHOPS bei LK	ACHTUNG:	LEGENDE:
Die Workshops für 2025 sind derzeit in Planung.	An gesetzlichen Feiertagen finden keine Trainings statt. In den Schulferien keine Mädchentrainings und kein Qi Gong. Mädchen ab 16 Jahren sind herzlich in den Erwachsenentrainings willkommen. In der Winterpause vom 16.12.23 bis 05.01.24 bleibt Lowkick geschlossen.	A = Angela B = Beate C = Claudia Cha = Charlie D = Dean E = Elise F = Fatima I = Inken J = Joa Je = Jeanette Jo = Johanna S. JoD = Johanna D. Jd = Judith Ju = Julia K = Kim L = Lindsey M = Marie Ma = Marly R = Ruth Ro = Rosa S = Sina Sh = Sharon Grün bzw. graugeschrieben = immer offen für Probetrainings * Probetraining möglich am jeweils letzten Termin eines Monats. Alle Trainings des Vereins richten sich an Frauen und Diverse, die gesellschaftliche Erfahrungen als Frauen machen.

Urbanstr. 70a - 10967 Berlin - www.lowkick-berlin.de - 695 333 33