

TRAININGSPLAN ab 05. Jan. 2026

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 D 8.30 – 9.45 | ab 14.4. Selbstbehauptung für Moms L 10.00 – 11.00 | Hatha Yoga* B 10.00 – 11.15 | Kraft A 10.00 – 11.00 | Kondi K 10.00 – 11.30 |
| Kraft D 10.00 – 11.00 | | | Inklusive K + L Selbstverteidigung 11.30 – 12.30 | |
| | Kickboxen Ma Mädchen 11-13 J. 16.30 – 17.30 Probetrainings am: 19.5./30.6. | | Wendo Ro Mädchen 5-6 J. 15.30 – 16.15 Probetrainings am: 30.4./28.5./25.6. | Wendo JoD + Cha Mädchen 11-14 J. 16.00 – 17.00 |
| | Pratzenkondi J 17.45 – 19.00 | Kickboxen Sh Mädchen 13-17 J. 17.00 – 18.15 Probetrainings am: 27.5./24.6. | Wendo E Mädchen 7-10 J. 16.30 – 17.30 | Wendo Cha + JoD Mädchen 15-17 J. 17.00 – 18.00 |
| Thaiboxen K mittel/Fort. 18.45 – 20.15 | BasicTechnik* Sh für Anf 19.10 – 20.25 | Thaiboxen R Grundlagen 18.30 – 20.00 | Kickboxen L für Anf. 18.00 – 19.30 | Kondi Jo 18.30 – 19.30 |
| | Kondi D 20.30 – 22.00 | Thaiboxen R mittel/Fort. 20.00 – 21.30 | Wendo für Fort. N 19.45 – 21.15 Probetrainings am: 30.4./28.5./25.6. | |

LOWKICK BOXRAUM

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| Kampfsport-Fit D/C 17.00 – 18.15 | Kickboxen Jd/Lu Mädchen 11-13 J. 16.30 – 17.30 | | Qi Gong Je 8.45 – 9.30 | |
| Tai Chi Je/Ju/I 19.00 – 20.00 ab 13.04. draußen (1) | Rücken E 17.45 – 19.00 | Kickboxen F Mädchen 13-17 J. 17.00 – 18.15 | Wendo Ro Mädchen 7-10 J. 16.30 – 17.30 | Thaiboxen Jo Gerätetraining mit Vorkenntnissen 17.00 – 18.30 |
| BasicTechnik* L für Anf. 19.00 – 20.30 | Kickboxen A/F mittel/fort. 19.10 – 20.40 | Kondi Ju 18.45 – 20.15 | Kickboxen L mittel 19.30 – 21.00 | |

| WORKSHOPS bei LK | ACHTUNG: | LEGENDE: |
|---|--|---|
| <p>Sa, 30.05. von 10.00 bis 14.00 WENDO – Vertiefung von Grundlagen</p> <p>So, 31.05. von 11.00 bis 15.00 BASICS MIT KONTAKT</p> <p>So, 31.05. von 11.00 bis 15.00 WENDO für Mädchen/junge Frauen von 15-21 J.</p> <p>Bitte melde dich an info@lowkick-berlin.de</p> <p>Weitere Infos, Workshops und Kosten findest du auf der Website.</p> | <p>An gesetzlichen Feiertagen finden keine Trainings statt. In den Schulferien finden keine Mädchentrainings und kein Qi Gong, Tai Chi & Selbstbehauptung für Moms statt.</p> <p>TRAININGSORT AUSSERHALB VON LK: (1) Wiese im Freiluftkino Kreuzberg (Bethanien), Eingang Adalbertstr.</p> <p>OPEN GYM: Die Lowkick Räume eigenständig für freies Training nutzen. Es findet kein angeleitetes Training statt. Mehr Infos auf der Website.</p> | <p>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 Lu = Lucie Ma = Marly N = Nadja R = Ruth Ro = Rosa Sh = Sharon</p> <p>* heißt: Mädchen ab 16 Jahren sind in diesen Erwachsenentrainings herzlich willkommen.</p> <p>Grün bzw. graugeschrieben bedeutet: immer offen für Probetrainings.</p> |

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