

Traumasesensibles Thaiboxen bei Sidekick

Im Herbst startet ein traumasensibler Thaibox-Kurs bei Sidekick.

Der Kurs umfasst 10 Trainings, die 1x pro Woche stattfinden. Der Kurs findet in einer festen Gruppe mit maximal 12 Personen statt. Die Trainingsprache ist deutsch.

Du hast Lust, Thaiboxen zu lernen, aber hast dich bisher nicht getraut? Du hast Bedenken, dass du beim Training überfordert sein könntest und das hält dich davon ab, mit Thaiboxen anzufangen? Du hast Trauma-Erfahrung und möchtest dich Schritt für Schritt dem Thaiboxen annähern?

Ziel des Kurses ist es, niedrigschwellig die Grundlagen des Thaiboxens zu erlernen. Durch die Ausübung von Kampfsport kann sich der Zugang zu den eigenen Emotionen und dem eigenen Körper verbessern.

Die Kurseinheiten haben einen einheitlichen Aufbau und umfassen u.a.

- Thaibox-Übungen alleine oder mit Partner*in oder am Sandsack
- Orientierungsübungen
- Koordinationsübungen
- Ausdauerübungen
- Selbstreflektion / Führen eines Trainingstagebuchs
- Rückzugsmöglichkeiten während des Trainings

Wichtig: Dieser Kurs kann keine Psychotherapie ersetzen! Wir sind keine ausgebildeten Psychotherapeut*innen und bieten weder psychologische noch therapeutische Betreuung an. Es geht nicht um den inhaltlichen Austausch des erlebten Traumas.

Wir bieten einen Thaiboxkurs an, der einen größeren Fokus auf Traumasensibilität hat als unsere regelmäßigen Trainingsangebote.

Der Kurs richtet sich wie immer an FLINTA*-Personen, also an Frauen, Lesben, Inter-, Nicht-binäre, Trans- und Agender-Personen. Es können sowohl Sidekicks als auch externe FLINTA* am Kurs teilnehmen.

Start: Ab Mittwoch 18.9.2024

Kurszeit: Entweder 9:30 Uhr oder 15 Uhr (*bitte bei Interesse angeben, welche Uhrzeit passen würde*)

Kosten: 120€ regulärer Beitrag. Bitte schreibt uns, wenn ihr euch das nicht leisten könnt. Ermäßigungen nach individueller Absprache. Alle sollen – unabhängig ihrer finanzieller Möglichkeiten- teilnehmen können!

Der Kurs wird angeboten von

ro. (M.A. Soziolog*in und staatlich geprüfte*r Heilpraktiker*in; verschiedene trauma-bezogene Fortbildungen); ro. gibt seit 2012 Muay Thai Trainings

Imke (Traumapädagogin; Boxcoach für therapeutisches Boxen); Imke gibt seit 2014 Muay Thai Trainings