

Trauma-informiertes Thaiboxen bei Sidekick

Im September 2025 startet ein trauma-informierter Thaibox-Kurs bei Sidekick.

Der Kurs umfasst 8 Trainings, die 1x pro Woche stattfinden. Der Kurs findet in einer festen Gruppe mit maximal 12 Personen statt. Die Trainingssprache ist deutsch und bei Bedarf englisch.

Du hast Lust, Thaiboxen zu lernen, aber hast dich bisher nicht getraut? Dein Bedenken, beim Training überfordert sein zu können, hält dich davon ab, mit Thaiboxen anzufangen? Du hast Trauma-Erfahrung(en) und möchtest dich Schritt für Schritt dem Thaiboxen annähern?

Ziel des Kurses ist es, die Grundlagen des Thaiboxens zu erlernen. Dies kann den Einstieg in die anderen Trainings bei Sidekick erleichtern. 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, am Sandsack oder wahlweise mit Partner*in
- Übungen zur Regulierung
- Übungen für die Koordination
- Selbstreflektion / Führen eines Trainingstagebuchs
- Rückzugsmöglichkeiten während des Trainings

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

Der Kurs richtet sich 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. 3 Plätze sind für BIPOC reserviert (Schwarze FLINTA*, FLINTA of Color, migrantisierte FLINTA, FLINTA, die Rassismus erleben).

Start: Ab Mittwoch, 3. September – 22. Oktober 2025

Kurszeit: 9:30 Uhr – 11 Uhr

Kosten: 120€ Bitte schreibt uns, wenn ihr euch das nicht leisten könnt. Ermäßigungen sind möglich. Alle sollen teilnehmen können!

Der Kurs wird angeboten von:

ro. (keine Pronomen/ weiß): M.A. Soziolog*in; staatlich geprüfte*r Heilpraktiker*in; Zertifikat *Trauma-informed Weight Lifting* des Center for Trauma and Embodiment. ro. gibt seit 2012 Muay Thai und Fitness Trainings

Imke (sie/ weiß): Weiterbildung Traumapädagogik; *Boxcoach Therapeutisches Boxen* des DsGTB. Seit 2014 Trainerin im Bereich Muay Thai und Fitness