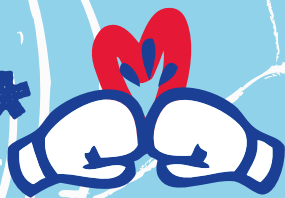




# MINT\*



## bei Sidekick e.V.

Training für Mädchen\*, Inter-, Trans- und  
Non-Binary- Kinder und Jugendliche

## Muay Thai und Selbstbehauptung

**Dienstag 15<sup>45</sup> – 16<sup>45</sup> Uhr**  
[6 – 9 Jahre]

**Dienstag 17<sup>00</sup> – 18<sup>15</sup> Uhr**  
[12 – 17 Jahre] Anfänger:innen

**Mittwoch 17<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> Uhr**  
[12 – 17 Jahre] Fortgeschrittene

**Donnerstag 15<sup>30</sup> – 16<sup>45</sup> Uhr**  
[9 – 12 Jahre]

**AKTION**  
MENSCH

# Muay Thai und Selbstbehauptung



Du hast Lust dich auszupowern und wolltest schon immer mal Boxhandschuhe anhaben? Du möchtest spüren wie stark du bist? - Dann komm vorbei. Wir trainieren miteinander und lernen Grundlagen des Thaiboxens, mal am Boxsack, mal in Übungen zu zweit. Wir üben auch Koordination, Reaktion, Gleichgewicht und Kraft. Du darfst hier auch mal Laut sein und deine Stärken, Schwächen und Grenzen kennenlernen. Im Vordergrund steht der Spaß an Bewegung und ein respektvoller Umgang miteinander.

## MINT\* Trainings

Unsere Kinder- und Jugend-Trainings sind offen für Mädchen\*, Inter-, Trans- und Non-Binary Kinder und Jugendliche. Gerade in herkömmlichen Kampfsport-Gyms werden oft nur Jungs gefördert und Mädchen zu wenig zugetraut. Wir schaffen hier einen Raum, in dem das anders ist und wir in geschützter und wohlwollender Atmosphäre trainieren und stark sein können. Kinder und Jugendliche, die in ihrer Gender-Identität noch nicht sicher sind, werden bei uns unterstützt.

## Sidekick Leipzig e.V.

**Fragen / Anmeldung unter:** [mint@sidekick-leipzig.org](mailto:mint@sidekick-leipzig.org)  
Komm vorbei, wir freuen uns auf Dich!

**Adresse:** Westwerk [große Halle],  
Karl-Heine-Straße 87, 04229 Leipzig

[www.sidekick-leipzig.org](http://www.sidekick-leipzig.org)