



Sidekick ist ein Sport-Verein.
Das ist Englisch.
Das spricht man so aus:
Said – Kick.
Wir machen Kampf-Sport.
Oft sind im Kampf-Sport nur Männer.
In unserem Verein sind wenige Männer.
Die Trainings sind nur für Frauen und Trans-Personen.



Transpersonen:
Ein Mensch wird als Frau geboren und lebt als Mann.
Oder ein Mensch wird als Mann geboren und lebt als Frau.
Oder ein Mensch ist kein Mann und keine Frau.
Oder ein Mensch ist ein Mann und eine Frau.
Man sagt dazu auch:
Der Mensch ist trans-geschlechtlich.



Alle sollen sich bei uns Wohl-Fühlen.
Alle sollen Spaß am Sport haben.
Wir lachen auch gerne beim Sport.
Und wir lernen, dass wir stark sind.



Es gibt vier Sport-Kurse
In unserem Sport-Verein gibt es vier Sport-Kurse:

Boxen
Boxen ist ein Kampf-Sport.
Wir boxen mit den Händen.

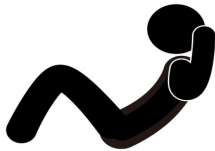


Thai-Boxen
Thai-Boxen ist ein Kampf-Sport.
In den Kursen treten wir mit den Beinen.
Und wir boxen mit den Händen.



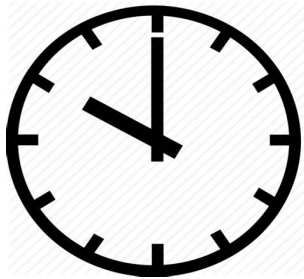
Ausdauer-Training

Wir nennen das auch:
Konditions-Training.
Kondition ist ein schweres Wort.
Kondition bedeutet Ausdauer.



Rücken-Fit

Wir trainieren den Rücken und den Bauch.
Zum Beispiel gegen Schmerzen.
Oder für mehr Muskeln.



Das sind unsere Trainings-Zeiten:

Montag 10:00 – 11:30 Uhr Boxen

Montag, 20:15 – 21:45 Uhr Konditions-Training

Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr Thai-Boxen

Dienstag, 20:00 – 21:30 Uhr Thai-Boxen für Erfahrene

Donnerstag 9:00 – 10:15 Uhr Konditions-Training

Donnerstag, 18:00 – 19:45 Uhr Thai-Boxen für Erfahrene

Donnerstag, 20:00 – 21:30 Uhr Konditions-Training

Freitag, 10:00 – 11:15 Uhr Rücken-Fit

Freitag, 16:00 – 17:30 Uhr Thai-Boxen

Freitag, 17:30 – 19:00 Uhr Thai-Boxen für Erfahrene



Du bist herzlich Willkommen im Training.

Du musst dich nicht vorher anmelden.

Alle können mitmachen.

Alle sind herzlich eingeladen

Du kannst deine Freundin mit-bringen.



Was brauchst du?

Du brauchst:
Sport-Kleidung.
Wasser-Flasche.
Hand-Tuch.



Was kostet es?

Das erste Training ist kostenlos.
Danach kannst du Mitglied bei uns werden.

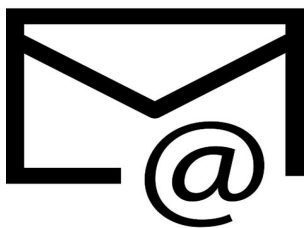
Mitglieder bezahlen 40 Euro im Monat.
Das ist viel Geld für dich?
Dann sprechen wir über den Preis.



Wo ist das Training?

Wir trainieren in der Box-Halle.
Die Box-Halle ist im Westwerk.
Das Westwerk ist in Plagwitz.

Die Adresse ist:
Karl-Heine-Straße 93
04229 Leipzig



Wie erreichst du uns?

Du kannst uns auch eine E-Mail schreiben.

Das ist unsere E-Mail-Adresse.
info@sidekick-leipzig.org