

Sidekick richtet sich an Frauen, Transpersonen, Non-Binaries und Interpersonen. Du bist herzlich willkommen, wenn du dich hiervon angesprochen fühlst! *Cis-Männer sind nicht willkommen.*

### **Unsere Trainingszeiten während Corona sind:**

Montag 17:00-18:15 Uhr Muay Thai, Fokus Clinch. M

Montag 18:30-19:45 Uhr Muay Thai. A

Montag 20:00-21:30 Uhr Kondi. Alle Level

Dienstag 9:00-10:00 Uhr Rücken-Fit. Alle Level

Dienstag 15:45-16:45 Uhr Muay Thai. MINT\* 6-9 Jahre

Dienstag 17:00-18:15 Uhr Muay Thai. MINT\* 12-17 Jahre

Dienstag 18:30-19:45 Uhr Muay Thai. Anfänger\_innen

Dienstag 20:00-21:30 Uhr Muay Thai M/F

Mittwoch 9:00-10:30 Uhr Yoga. Alle Level

Mittwoch 17:00-18:00 Uhr Muay Thai. MINT\* 12-17 Jahre F

Mittwoch 18:15-19:45 Uhr Muay Thai. F

Mittwoch 20:00-21:30 Uhr Konditionstraining. Alle Level

Donnerstag 9:00-10:30 Uhr Yoga. Alle Level

Donnerstag 15:30-16:45 Uhr Muay Thai. MINT\* 9-12 Jahre

Donnerstag 17:00-18:15 Uhr Muay Thai. A

Donnerstag 18:30-20:00 Uhr Muay Thai. M

Donnerstag 20:15-21:30 Uhr Muay Thai Pratzenkondi. A/M

Freitag 10:00-11:30 Uhr Muay Thai Basics. A/M

Freitag, 15:45-16:45 Uhr Rücken-Fit. Alle Level

Freitag 17:00-18:30 Uhr Muay Thai. Mittelstufe

Freitag 18:45-20:00 Uhr Pratzen & Pumpen. A/M

Die jeweilige Mindestvoraussetzung ist angegeben:

A- Anfänger\_innen, A/M-mit Vorkenntnissen, M- Mittelstufe, M/F-fortgeschrittene Mittelstufe, F- Fortgeschritten