

THAIBOX - WORKSHOP

WANN

Fr. 22.05.26 | 18.00 - 20.00 Uhr
Sa. 23.05.26 | 10.00 - 12.00 und 16.00-18.00 Uhr
So. 24.05.26 | 11.00-13.00 Uhr

WO

Freitag: S.U.S.I BIK, Vaubanallee 8
Samstag und Sonntag: Max Weber Gymnastikhalle, Fehrenbachallee 14

WAS

In diesem dreitägigen Workshop werden wir gemeinsam trainieren und andere Thaiboxer*innen kennen lernen. Der Workshop bietet einen Mix aus präziser Technicarbeit und Sparringseinheiten.

FÜR WEN

Der Workshop ist für Frauen, Lesben, trans*, inter, nicht-binäre und agender Personen, die erste Vorerfahrung im Thaiboxen haben (Stand, Haltung, Bewegung, einfache Angriffs- und Verteidigungstechnik) und fortgeschrittene Thaiboxer*innen.

VON WEM

Kat (they/them - kein Pronomen) aus Berlin trainiert seit ca. 13 Jahren Muay Thai und hat 20 Kämpfe, ca. die Hälfte davon Pro Fights. Kat hat zudem langjährige Erfahrung als Trainer*in.

MITBRINGEN

Komplette Schutzausrüstung: Handschuhe, Schienbein-, Knie- und Ellboegenschoner, Zahnschutz, wenn vorhanden Springseil.

KOSTEN

Spendenempfehlung 60-80€ nach Selbsteinschätzung
für das ganze Wochenende

ANMELDUNG

per Mail bis zum 24.04.26 an
thaibox_workshop_fr@systemli.org