

► Über uns

In Nae e.V. steht für Bewegung, Begegnung und persönliche Entwicklung. Achtung und Respekt prägen unser Miteinander. Die Vielfalt und Individualität aller Menschen sind uns wichtig. Besonders am Herzen liegt uns die Förderung von Frauen, Mädchen und FLINTA*-Personen.

Unser Training steht für:

- Freude an Bewegung und Lernen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Handlungskompetenz
- Solidarität und gegenseitige Unterstützung
- Ein wertschätzendes und diskriminierungssensibles Miteinander

Weitere Informationen: www.innae.de

**In Nae e.V. // Augartenstr. 1
76137 Karlsruhe-Südstadt**
Eingang im Hof
Haltestelle Augartenstraße

Tel.: 0721 / 933 93 79
info@innae.de



innaekarlsruhe



Bewegung neu erleben

Kraft. Leichtigkeit. Präsenz.



KIBOGA – Balance Through Boxing

Die Energie des Kickboxens trifft auf die Achtsamkeit des Yoga.



NIA

Freude an Bewegung durch die Verbindung von Tanz, Kampfkünsten und Yoga.

FELDENKRAIS®

Neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken und mehr Leichtigkeit im Alltag entwickeln.



Fotos: Frank Fischbach Photography (Titel);
Inga Klas Fotografie (FELDENKRAIS®);
In Nae (KIBOGA)

2026

- 15.08. ► **KIBOGA**
10:00-13:00 Uhr // 45 €
- 22.11. ► **KIBOGA**
10:00-13:00 Uhr // 45 €
- 05.12. ► **FELDENKRAIS®**
Bewegtes Becken
13:00-17:00 Uhr // 60 €

2027

- 09.01. ► **Nia gegen den „Winterblues“**
10:00-11:30 Uhr // 12 €
- 23.01. ► **FELDENKRAIS®**
Wie steht's – wie geht's?
13:00-17:00 Uhr // 60 €
- 13.03. ► **NIA – Die Wirbelsäule**
10:00-11:30 Uhr // 12 €
- 17.04. ► **Die 3 Kampfsportarten im NIA**
10:00-11:30 Uhr // 12 €
- 05.06. ► **FELDENKRAIS®**
Rund um das Gleichgewicht
13:00-17:00 Uhr // 60 €

► Jetzt anmelden!

Anmeldung über anmeldung@innae.de
Teilnahme nur bei Zahlung bis spätestens
eine Woche vor Kursbeginn.

Trainingszeiten können sich ändern.

Bitte informieren Sie sich auf www.innae.de