



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

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



 innaekarlsruhe

 innaeKA



► Unsere Kurse

Selbstverteidigung (SV)

Mädchen, Frauen und Mutter-Tochter:

Wir können die Bereitschaft entwickeln, uns in vielen Situationen zu wehren, in der wir nicht mit Respekt behandelt werden.

Jungen und Vater-Sohn:

Ziel ist, die Wahrnehmung der Jungen für ihre eigenen Grenzen und die Grenzen anderer zu schärfen.



Karlsruher Kinderpass kann bei Kursen angerechnet werden.

Nia

Nia verbindet fernöstliche und westliche Bewegungsformen wie Tanz, Kampfsport, Yoga und Körpertherapien.

Feldenkrais

Feldenkrais ist eine ganzheitliche Lernmethode, in der Bewegung ein einfacher und für alle zugänglicher Weg ist.



Trainingszeiten können sich ändern. Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite: www.innae.de

► Über uns

Das Leitmotiv für die Werte unserer Vereinsarbeit ist **Achtung und Respekt**.

Die Vielfalt und Individualität aller Menschen sind uns als Verein wichtig. Das frauen- und Mädchenspezifische Training hat einen hohen Stellenwert. Unser Angebot richtet sich an alle Altersgruppen.

Unser Leitfaden in jedem Training ist:

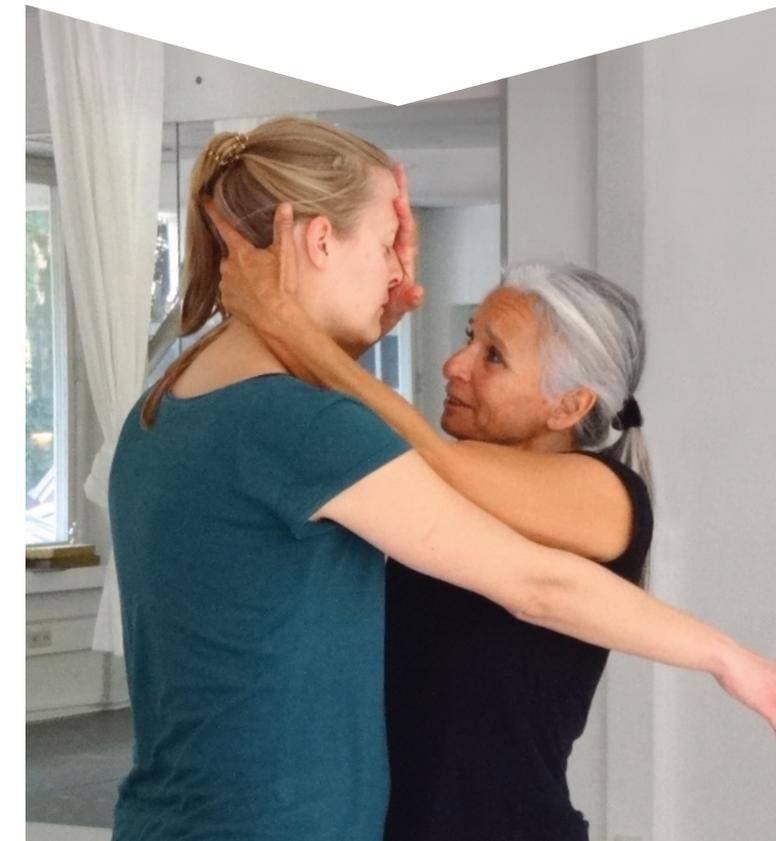
- Spaß an der Bewegung vermitteln
- Stärkung des Durchhaltevermögens
- ein gemeinsames, gleichberechtigtes Miteinander
- Achtung und Respekt als Haltung einnehmen

Weitere Informationen und das elektronische Anmeldeformular für Seminare und Trainings finden Sie auf unserer Internetseite:

www.innae.de



Kurse & Seminare 2025/2026



Oktober 2025

- 05.10. ▶ **SV Frauen**
10:00–17:00 Uhr // 80 €
- 11.10. ▶ **SV Mutter-Tochter (4.–6. Klasse)**
12.10. ▶ 10:00–14:00 Uhr // 100 €
- 18.10. ▶ **Feldenkrais: In Resonanz mit mir selbst und anderen**
12:00–18:00 Uhr // 60 €
- 19.10. ▶ **SV Mädchen (4.–6. Klasse)**
10:00–14:00 Uhr // 60 €
- 26.10. ▶ **SV Jungen (8–12 Jahre)**
10:00–14:00 Uhr // 60 €

November 2025

- 02.11. ▶ **SV Techniktraining Frauen¹**
14:30–16:30 Uhr // 25 €
- 09.11. ▶ **SV Mädchen (14–18 Jahre)**
14:00–18:00 Uhr // 60 €
- 29.11. ▶ **Nia: My body's way**
10:00–11:30 Uhr // 12 €

Dezember 2025

- 06.12. ▶ **Feldenkrais: Leichter Atem, beweglicher Kopf und Nacken**
14:00–18:00 Uhr // 60 €
- 07.12. ▶ **SV Aufbautraining Frauen²**
10:00–16:00 Uhr // 80 €

Januar 2026

- 17.01. ▶ **Selbstbehauptung Frauen (50+ Jahre)**
10:00–16:00 Uhr // 80 €

Februar 2026

- 07.02. ▶ **SV Mutter-Tochter (1.–3. Klasse)**
08.02. ▶ 10:00–14:00 Uhr // 100 €
- 14.02. ▶ **Nia: My sacred athlete**
10:00–11:30 Uhr // 12 €
- 28.02. ▶ **SV Mädchen (1.–3. Klasse)**
10:00–14:00 Uhr // 60 €

März 2026

- 07.03. ▶ **Feldenkrais: Wie steht's – wie geht's?**
13:00–17:00 Uhr // 60 €
- 14.03. ▶ **SV Jungen (8–12 Jahre)**
10:00–14:00 Uhr // 60 €
- 15.03. ▶ **SV Frauen**
10:00–17:00 Uhr // 80 €
- 22.03. ▶ **SV Mädchen/Jungen³ (10–13 Jahre)**
10:00–14:00 Uhr // 60 €
- 22.03. ▶ **SV Techniktraining Frauen¹**
14:30–16:30 Uhr // 25 €

April 2026

- 19.04. ▶ **SV Mädchen (14–18 Jahre)**
10:00–14:00 Uhr // 60 €

Mai 2026

- 10.05. ▶ **SV Aufbautraining Frauen²**
10:00–16:00 Uhr // 80 €
- 31.05. ▶ **SV FLINTA⁴ (ab 18 Jahre)** 
14:00–18:00 Uhr // 60 €

Juni 2026

- 13.06. ▶ **Nia: Finding my level**
10:00–11:30 Uhr // 12 €
- 20.06. ▶ **Feldenkrais: Leichte Schultern – leichter Sitz**
14:00–18:00 Uhr // 60 €
- 28.06. ▶ **SV Vater-Sohn (8–12 Jahre)**
10:00–14:00 Uhr // 70 €

Juli 2026

- 04.07. ▶ **Selbstbehauptung Frauen**
10:00–16:00 Uhr // 80 €

- ¹ Sportliches Selbstverteidigungstraining für Frauen, die schon einen Tagesworkshop/Mutter-TochterWE besucht haben.
- ² Vertiefung der Inhalte für Frauen, die bereits einen SV oder SB Kurs gemacht haben.
- ³ Mit Migrationserfahrungen zum Thema Rassismus und Antisemitismus im Rahmen der Wochen gegen Rassismus.
- ⁴ Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nicht-binäre, trans und agender Personen.

NEUE ANGEBOTE

Kiboga: Balance Through Boxing
Kraftvolle Energie des Kickboxens verbunden mit der Achtsamkeit des Hatha-Yoga.

Aerial Yoga

Klassische Yogahaltungen, die in einem großen, von der Decke hängenden Tuch ausgeführt werden.

Taekwondo Defense

Im Taekwondo haben sich heute eine Formen- und eine Freikampfrichtung entwickelt. TKDD verbindet deren Stärken zu realitätsnaher Selbstverteidigung und bietet allen Altersgruppen sichere, beherrschbare Techniken, um ihr Sicherheitsgefühl zu stärken.

2025:

20.09. ▶ 15:00–18:30 Uhr

04.10. / 08.11. / 06.12. ▶ 11:30–13:00 Uhr

2026:

10.01. / 21.02. / 28.03. / 25.04. / 23.05. /

20.06. / 18.07. ▶ 11:30–13:00 Uhr

Jede Trainingseinheit 15 €

Weitere Informationen und Termine auf www.innae.de

