

► 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. Einige Angebote werden von Krankenkassen bezuschusst.

Unser Leitfaden in jedem Training ist:

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

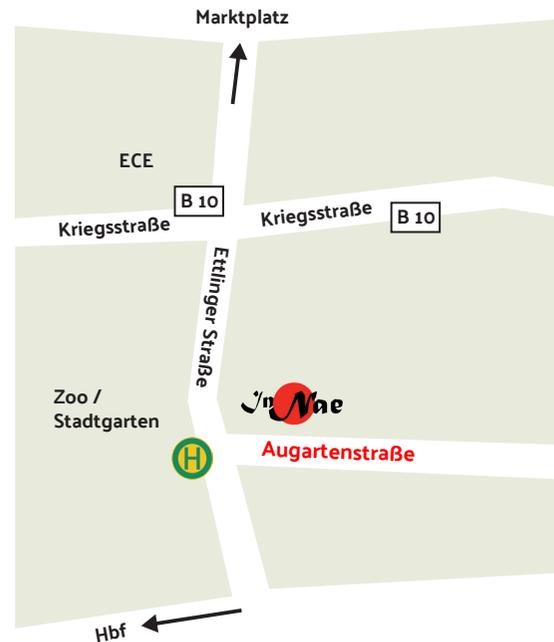
Weitere Informationen und das elektronische Anmeldeformular für Seminare und Trainings finden Sie auf unserer Internetseite:

www.innae.de



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

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



Gesundheit & Balance

Vorbeugen - Bewegen - Entspannen



► Unser Programm

Being in Balance

Dehnen, entspannen und kräftigen der Muskulatur für einen elastischen Körper und eine gute Haltung.

► Training für Frauen

10-er Karte

Montags // 19:00–20:00 Uhr ◀ Auch Online

Mittwochs // 19:00–20:00 Uhr ◀ Auch Online

Freitags // 13:00–14:00 Uhr ◀ Auch Online

Rehabilitationssport

Für alle, die vorübergehend oder chronisch eine Bewegungseinschränkung haben. Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung.

► Orthopädie

Mittwochs // 15:00–16:00 Uhr

Donnerstags // 10:00–11:00 Uhr

Donnerstags // 16:30–17:30 Uhr

► Sport nach Krebs

Dienstags // 15:30–16:30 Uhr ◀ Online auf Anfrage



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

10-er Karte

10 Termine: 110 €
Gilt für alle regelmäßig stattfindenden Gesundheitstrainings.

Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Konzentrations-, Meditations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

► Training für Frauen

10-er Karte

Donnerstags // 18:50–19:50 Uhr ◀ Auch Online

► Seminar für Frauen

Winter 02.12.23 // 11:00–16:00 Uhr // 70 €

Frühling 16.03.24 // 11:00–16:00 Uhr // 70 €

► Seminar Shibashi – Die 18 Bewegungen

Einstieg 14.10.23 // 15:00–17:30 Uhr // 35 €

Vertiefung 27.01.24 // 15:00–17:30 Uhr // 35 €

Feldenkrais

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

► Leicht und beweglich mit Feldenkrais

30.09.23 // 13:00–17:00 Uhr // 60 €

09.12.23 // 13:00–17:00 Uhr // 60 €

02.03.24 // 13:00–17:00 Uhr // 60 €

29.06.24 // 13:00–16:00 Uhr // 60 €

Nia

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

► Die Wirbelsäule

07.10.23 // 10:00–11:30 Uhr // 12 €

► Mobilität – Stabilität

25.11.23 // 10:00–11:30 Uhr // 12 €

► Die fünf Körperenergien

02.03.24 // 10:00–11:30 Uhr // 12 €

► Die sieben Stufen des Feedance

29.06.24 // 10:00–11:30 Uhr // 12 €

Hatha Yoga

Mit Yoga zu mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit, Sanftheit und Konzentration – auf eine bequeme und mühelose Art.

► Training

10-er Karte

Mittwochs // 10:00–11:30 Uhr ◀ Auch Online



► 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



Trainingszeiten können sich ändern. Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite.

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

www.innae.de



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

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



innaekarlsruhe



innaeKA



Selbstverteidigung & Selbstbehauptung



► Feministische Selbstverteidigung und Selbstbehauptung nach dem System von Sunny Graff®

Mädchen, Frauen und Mutter-Tochter

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

Grundlagentrainings

- **Mädchen 9 - 12 Jahre**
08.10.23 // 10:00-14:00 Uhr // 60 €
04.05.24 // 10:00-14:00 Uhr // 60 €
- **Mädchen 14 - 18 Jahre**
11.11.23 // 10:00-14:00 Uhr // 60 €
05.05.24 // 10:00-14:00 Uhr // 60 €
- **Junge Frauen 18 - 21 Jahre**
13.11.22 // 10:00-14:00 Uhr // 55 €
- **Frauen**
24.09.23 // 10:00-14:00 Uhr // 60 €
14.01.24 // 10:00-16:00 Uhr // 80 €
16.06.24 // 10:00-17:00 Uhr // 80 €
- **Frauen über 50 Jahre**
19.05.24 // 11:00-17:00 Uhr // 80 €
- **Mutter-Tochter 6 - 8 Jahre**
14./15.10.23 // 10:00-13:00 Uhr // 80 €
- **Mutter-Tochter 9 - 12 Jahre**
27./28.01.24 // 10:00-14:00 Uhr // 100 €

Auffrischungstraining

- **Frauen**
01.10.22 // 10:00-13:00 Uhr // 30 €
04.03.23 // 10:00-13:00 Uhr // 30 €

Auffrischung der bei uns bereits erlernten Inhalte.

Aufbautrainings

- **Frauen**
14.04.24 // 10:00-14:30 Uhr // 60 €
- **Techniktraining Frauen**
05.05.24 // 15:00-17:00 Uhr // 25 €
- **Mutter-Tochter 9 - 12 Jahre**
auf Anfrage
Sa/So // 10:00-14:00 Uhr // 95 €



Fortlaufende Trainings

- **Mädchen ab 10 Jahre**
23.09.23, 16.12.23, 20.01.24,
24.02.24, 13.04.24, 11.05.24
je 13:30-15:30 Uhr // je 15 €
Gemeinsames Training mit Jungen:
04.11.23 // 11:00-13:00 Uhr // 15 €
15.06.24 // 11:00-13:00 Uhr // 15 €



KOMBIPAKET

1 Grundlagentraining
+ 2 Aufbautrainings

Für Frauen: Trainings nach Wahl // 110 €

Jungen und Vater-Sohn

Ziel ist, die Wahrnehmung der Jungen für ihre eigenen Grenzen und die Grenzen anderer zu schärfen. Dadurch kann ihr Repertoire an Möglichkeiten zur Konfliktlösung erweitert werden. Alle Trainings finden auf der Grundlage des feministischen Ansatzes statt:

- Achtung und Respekt gegenüber allen Menschen
- Gleichberechtigung aller Menschen

Grundlagentrainings

- **Jungen 8 - 12 Jahre**
07.10.23 // 12:00-16:00 Uhr // 60 €
27.04.24 // 12:00-16:00 Uhr // 60 €
- **Vater-Sohn 8 - 12 Jahre**
30.06.24 // 10:00-14:00 Uhr // 70 €

Fortlaufende Trainings

- **Jungen ab 10 Jahre**
23.09.23, 16.12.23, 20.01.24,
24.02.24, 13.04.24, 11.05.24
je 11:00-13:00 Uhr // je 15 €
Gemeinsames Training mit Mädchen:
04.11.23 // 11:00-13:00 Uhr // 15 €
15.06.24 // 11:00-13:00 Uhr // 15 €



► 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



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

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



innaekarlsruhe



innaeKA



Kampfkunst



► Kampfkunst

Taekwondo

Taekwondo ist eine dynamische Kampfkunst bei der vor allem Fußtechniken dominieren.

► Training für Frauen

Montags // 20:15–21:30 Uhr
Mittwochs // 20:15–21:30 Uhr

◀ Einstieg möglich

► Training für alle ab 16 Jahre

Dienstag // 20:00–21:30 Uhr

► Training für Jugendliche

Montags // 17:15–18:45 Uhr
Mittwochs // 17:00–18:30 Uhr
Freitags // 18:15–19:45 Uhr

◀ Einstieg möglich

◀ Einstieg möglich

► Training für Kinder ab 9 Jahre

Montags // 17:15–18:45 Uhr
Mittwochs // 17:00–18:30 Uhr

◀ Einstieg möglich

◀ Einstieg möglich

► Training für Kinder ab 6 Jahre

Freitags // 15:30–16:45 Uhr

◀ Einstieg möglich

► Training für Fr/MmgB*

Dienstag // 17:00–18:00 Uhr

◀ Einstieg möglich

* Frauen und Mädchen mit geistiger Beeinträchtigung.



Vier Wochen kostenloses Probetraining.

Aikido

Eine sanfte und defensive Form der Selbstverteidigung, bei der die Angriffskraft genutzt und umgeleitet wird.

► Training

Donnerstags // 20:00–21:30 Uhr

◀ Einstieg möglich

Modern Arnis

Diese philippinische Stockkampfkunst wird mit Stöcken, Messer oder waffenlos trainiert.

► Training

Dienstag // 18:30–19:45 Uhr
Donnerstag // 17:40–18:40 Uhr

◀ Einstieg möglich

► Training für Jugendliche ab 11 Jahre

Freitag // 17:00–18:00 Uhr

◀ Einstieg möglich



Vier Wochen kostenloses Probetraining.

Dance-Fight-Grow

Wir verbinden Beweglichkeit und Flexibilität durch Tanz und Stockkampf.

► Seminar

15.10.22 // 12:00–18:00 Uhr

16.10.22 // 10:00–16:00 Uhr // 160 €



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