



Taekwondo

Modern
Arnis

Modern Arnis

► 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



Kampfkunst

Bewegung und Gemeinschaft



Taekwondo

Taekwondo

Eine dynamische Kampfkunst, die besonders durch vielseitige Fußtechniken, Beweglichkeit und Körperkontrolle geprägt ist.

▶ Training für Frauen

Montag // 20:15–21:30 Uhr
Mittwoch // 20:15–21:30 Uhr

▶ Training für Kinder & Jugendliche

Montag // 17:15–18:45 Uhr // ab 9 J.
Dienstag // 20:00–21:00 Uhr // ab 16 J.
Mittwoch // 17:15–18:45 Uhr // ab 9 J.
Freitag // 15:30–16:45 Uhr // ab 6 J.
Freitag // 18:15–19:45 Uhr // ab 16 J.

▶ Training für Fr/MmgB*

Dienstag // 17:00–18:00 Uhr

* Frauen und Mädchen mit geistiger Beeinträchtigung



Taijiquan (Chen-Stil)

Chinesische Kampfkunst, meditativ und körperkräftigend sowohl therapeutisch als auch zu Selbstverteidigung einsetzbar.

▶ Training

Freitag // 10:00–11:30 Uhr



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
Freitag // 17:00–18:00 Uhr // ab 11 J.



Seminar: Taekwondo Defense

TKDD verbindet Elemente aus Formenlauf und Freikampf zu einer praxisnahen Selbstverteidigung. Die Teilnehmenden lernen sichere und wirksame Techniken, um Handlungssicherheit zu gewinnen und ihr Sicherheitsgefühl zu stärken.

▶ Training

19.09. // 11:30–13:00 Uhr
12.12. // 11:30–13:00 Uhr

Teilnahme ab 14 Jahre

Erwachsene: 10€, Jugendliche: frei

Aikido

Eine sanfte und effektive Form der Selbstverteidigung, bei der die Kraft eines Angriffs aufgenommen, umgeleitet und kontrolliert wird.

▶ Training

Donnerstag // 20:00–21:30 Uhr



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

Vier Wochen kostenloses Probetraining.
Anmeldung über **anmeldung@innae.de**

Fotos: Frank Fischbach Photography (Taekwondo und Modern Arnis); Markus Breig (Taijiquan)

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

Gefahrensituationen erkennen, selbstsicher handeln und wirksame Selbstverteidigungstechniken erlernen. Für mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und Handlungskompetenz.

Selbstbehauptung

Eigene Grenzen wahrnehmen, klar kommunizieren und selbstbewusst auftreten. Mit Übungen zu Stimme, Körpersprache und Präsenz stärken wir Handlungssicherheit im Alltag.

Techniktraining

Vertiefung und praktisches Üben von Selbstverteidigungstechniken. Für Teilnehmende mit Vorerfahrung, die ihre Fähigkeiten festigen und erweitern möchten.

WenDo

Grenzen wahrnehmen, sich behaupten und wirksam wehren. Mit praktischen Übungen und intersektional-feministischem Blick stärken wir Selbstvertrauen, Solidarität und Handlungsmöglichkeiten.



► 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.

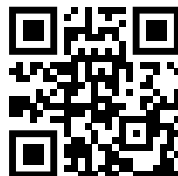
Unser Training steht für:

- 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



Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

**Stark auftreten. Grenzen setzen.
Handeln können.**



2026	
27.09.	► SV Frauen 10:00–17:00 Uhr // 80 €
18.10.	► SV Teens 14-18 Jahre 10:00–14:00 Uhr // 60 €
24.10. 25.10	► Mutter-Tochter 4.-6. Klasse je 10:00–14:00 Uhr // 100 €
08.11.	► SV Mädchen 4.-6. Klasse 10:00–14:00 Uhr // 60 €
13.12.	► WenDo FLINTA* 10:00–16:30 Uhr // 80 €

FLINTA*: Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nicht binäre, trans und agender Personen



2027	
16.01.	► Selbstbehauptung Frauen 10:00–16:00 Uhr // 80 €
24.01. 21.02. 20.03. 24.04.	► Techniktraining FLINTA* je 14:30–16:30 Uhr // 100 €
30.01. 31.01.	► WenDo FLINTA* 10:00–16:30 Uhr // 140 €
27.02. 28.02.	► SV Mutter-Tochter 10:00–14:00 Uhr // 100 €
06.03.	► SV Mädchen 1.-3. Klasse 10:00–14:00 Uhr // 60 €
07.03.	► SV Frauen 10:00–17:00 Uhr // 80 €
21.03.	► SV/SB IWGR Teens 6.-8. Klasse¹ 13:00–17:00 Uhr // 60 €
11.04.	► SV FLINTA* Teens 8.-11. Klasse 13:00–17:00 Uhr // 60 €
11.04.	► SV Frauen Aufbautraining² 10:00–17:00 Uhr // 80 €
03.07.	► Selbstbehauptung Frauen 10:00–16:00 Uhr // 80 €

¹ mit Migrationserfahrungen zum Thema Rassismus und Antisemitismus im Rahmen der Wochen gegen Rassismus

² Vertiefung der Inhalte für Frauen, die bereits einen SV oder SB Kurs gemacht haben



Fotos: Frank Fischbach Photography

► Jetzt anmelden!

Die Plätze sind begrenzt. Verbindliche 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**

► 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 und 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

- 19.01.** ► **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