

► Über uns

In Nae e.V. bietet Kurse und Vereinstraining in unterschiedlichen Kampfkünsten, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung sowie im Gesundheitssport an.

Frauen- und Mädchenspezifisches Training hat bei uns einen hohen Stellenwert. Das Angebot richtet sich dabei an alle Altersgruppen.

Auch bei der Prävention und Rehabilitation wird qualifiziertes Training großgeschrieben. Individuelle Begleitung und Beratung sind selbstverständlich. Einige Kurse werden von Krankenkassen bezuschusst.

Weitere Informationen sowie das elektronische Anmeldeformular finden Sie auf unserer Internetseite: www.innae.de



Fotos: ingaklas-foto.de



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

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



innaekarlsruhe

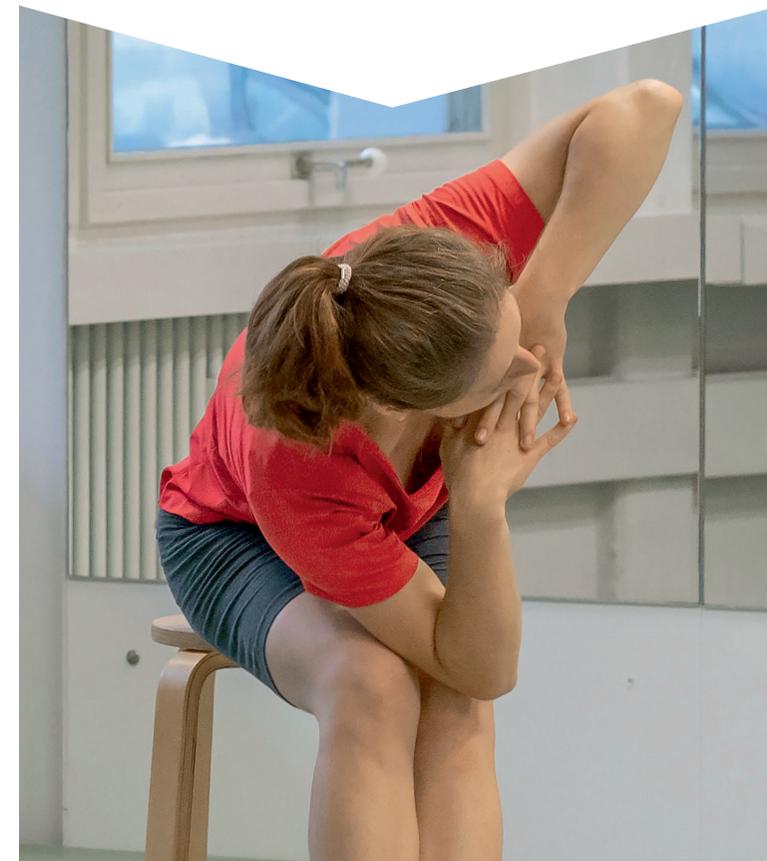


innaeKA



Gesundheit & Balance

Vorbeugen - Bewegen - Entspannen



► Unser Programm

Being in Balance

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

► Spannung & Entspannung im Wechsel

16.11.19 // 15:00 - 18:00 Uhr // 40 €

► Mobilität in der Aufrichtung

15.02.20 // 15:00 - 18:00 Uhr // 40 €

► Beweglichkeit durch Faszientraining

23.05.20 // 15:00 - 18:00 Uhr // 40 €



► BiB Training (Frauen)

Montags // 19:15 - 20:30 Uhr
Dienstags // 12:00 - 13:15 Uhr
Mittwochs // 19:00 - 20:00 Uhr
Freitags // 13:00 - 14:15 Uhr

10
Termine
90 €

► BiB Training (Frauen und Männer)

Freitags // 12:00 - 13:00 Uhr

Hatha Yoga

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

► Yoga Training

Mittwochs // 10:00 - 11:30 Uhr

10
Termine
90 €

Nia

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

► Joy of Movement

02.11.19 // 10:00 - 11:30 Uhr // 12,50 €

► Freedance! Wir tanzen aus der Reihe

14.03.20 // 10:00 - 11:30 Uhr // 12,50 €

► Die drei Körperebenen

27.06.20 // 10:00 - 11:30 Uhr // 12,50 €

Entspannung

Verschiedene Entspannungstechniken gegen Alltagsstress und seine Folgen.

► Entspannungskurse

07.12.19 // 15:00 - 16:30 Uhr // 12,50 €
25.04.20 // 15:00 - 16:30 Uhr // 12,50 €

► Entspannungstraining

Donnerstags // 20:15 - 21:15 Uhr

10
Termine
90 €

Qi Gong

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

► Nieren Qi Gong

19.10.19 // 11:00 - 16:30 Uhr // 60 €

► Winterseminar

14.12.19 // 11:00 - 16:30 Uhr // 60 €

► Frühlingseminar

28.03.20 // 11:00 - 16:30 Uhr // 60 €

► Qi Gong Training

Dienstags // 20:00 - 21:30 Uhr
Donnerstags // 19:00 - 20:10 Uhr

10
Termine
90 €

Reha-Sport

Für alle, die vorübergehend oder chronisch eine Bewegungseinschränkung haben. Nach Operationen und Erkrankungen, sowie für chronisch Erkrankte und als Fortführung von Rehamaßnahmen. Nur mit ärztlicher Verordnung.



► Über uns

In Nae e.V. bietet Kurse und Vereinstraining in unterschiedlichen Kampfkünsten, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung sowie im Gesundheitssport an.

Frauen- und Mädchenspezifisches Training hat bei uns einen hohen Stellenwert. Das Angebot richtet sich dabei an alle Altersgruppen.

Außerdem finden Sie bei uns:

- Spaß an der Bewegung
- Ausgleich zum Alltagsstress
- Intensives Auspowern
- Kampf und Selbstverteidigung
- Stärkung des Durchhaltevermögens

Weitere Informationen sowie das elektronische Anmeldeformular finden Sie auf unserer Internetseite: www.innae.de



Fotos: ingaklas-foto.de und In Nae e.V.



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

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



**Kampfkunst &
Selbstverteidigung**



► Kampfkunst

Taekwondo

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

► Einstieg (Kinder ab 6 Jahre)

Freitags // 15:45 - 16:45 Uhr

► Einstieg (Kinder ab 8 Jahre)

Montags // 16:30 - 17:45 Uhr

► Einstieg (Jugendliche ab 12 Jahre)

Montags // 17:45 - 19:15 Uhr

► Einstieg (Frauen)

Montags // 20:30 - 21:30 Uhr

Modern Arnis

Diese Stockkampfkunst wird mit einem/zwei Stöcken, Messer oder waffenlos trainiert.

► Einstieg

Dienstags // 18:30 - 20:00 Uhr

Donnerstags // 17:30 - 18:55 Uhr

Dance-Fight-Play

Beweglichkeit und Flexibilität von Tanz und Stockkampf werden miteinander verbunden.

► Seminar

12.10.19 // 12:00 - 18:00 Uhr

13.10.19 // 10:00 - 16:00 Uhr // 140 €

► Seminar

21.03.20 // 12:00 - 18:00 Uhr

22.03.20 // 10:00 - 16:00 Uhr // 150 €

► Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Mädchen, Frauen und Mutter-Tochter

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

- Formen der Gewalt erkennen
- Die eigene Sichtweise verändern
- Normalität täglicher Gewalt durchbrechen
- Handlungsstrategien für den Alltag

► Tagesworkshops (Frauen ab 16 Jahre)

22.09.19 // 10:00 - 16:00 Uhr // 60 €

14.03.20 // 12:00 - 18:00 Uhr // 60 €

► Aufbaukurse (Frauen ab 16 Jahre)

20.10.19 // 10:00 - 14:00 Uhr // 20 €

17.11.19 // 10:00 - 14:00 Uhr // 35 €

12.01.20 // 10:00 - 14:00 Uhr // 35 €

► Techniktraining (Frauen ab 16 Jahre)

20.06.20 // 15:00 - 18:00 Uhr // 30 €

► Grundkurs: Mutter-Tochter (6 - 8 Jahre)

23./24.11.19 // 10:00 - 13:00 Uhr // 80 €

► Grundkurse: Mutter-Tochter (8 - 12 Jahre)

18./19.01.20 // 10:00 - 14:00 Uhr // 90 €

09./10.05.20 // 10:00 - 14:00 Uhr // 90 €

► Grundkurse: Mädchen (8 - 12 Jahre)

08.02.20 // 09:30 - 13:30 Uhr // 40 €

02.05.20 // 10:00 - 14:00 Uhr // 40 €

► Training: Mädchen (ab 10 Jahre)

16.11.19, 07.12.19, 11.01.20, 15.02.20,

25.04.20, 23.05.20, 20.06.20

// je 12:30 - 14:30 Uhr // je 15 €

Jungen und Vater-Sohn

Ziel ist, die Wahrnehmung der Jungen für ihre eigenen Grenzen und die Grenzen anderer zu schärfen, um dadurch ihr Repertoire an Möglichkeiten zur Konfliktlösung zu erweitern. Alltägliche Konflikte mit Gleichaltrigen stehen genauso auf dem Programm wie Situationen, die Jungen mit Erwachsenen erleben und in denen Autorität, Sexualität und Gewalt bestimmende Elemente sind. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Thema Mobbing.

► Grundkurs: Jungen (8 - 12 Jahre)

08.02.20 // 14:00 - 18:00 Uhr // 40 €

► Grundkurs: Vater-Sohn (8 - 12 Jahre)

23.11.19 // 14:00 - 18:00 Uhr // 90 €

► Training: Jungen (ab 10 Jahre)

16.11.19, 07.12.19, 11.01.20, 15.02.20,

25.04.20, 23.05.20, 20.06.20

// je 10:00 - 12:00 Uhr // je 15 €

