



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



 **innaekarlsruhe**



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)