

► 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