



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

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



 innaekarlsruhe

 innaeKA



## ► Unsere Kurse

### Selbstverteidigung

#### Mädchen, Frauen und Mutter-Tochter:

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

#### Jungen und Vater-Sohn:

Ziel ist, die Wahrnehmung der Jungen für ihre eigenen Grenzen und die Grenzen anderer zu schärfen.



Karlsruher Kinderpass kann bei Kursen angerechnet werden.

### Nia

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

### Feldenkrais

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

### Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Konzentrations-, Meditations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.  
Aktuelle Qi Gong Termine auf [www.innae.de](http://www.innae.de)

## ► 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

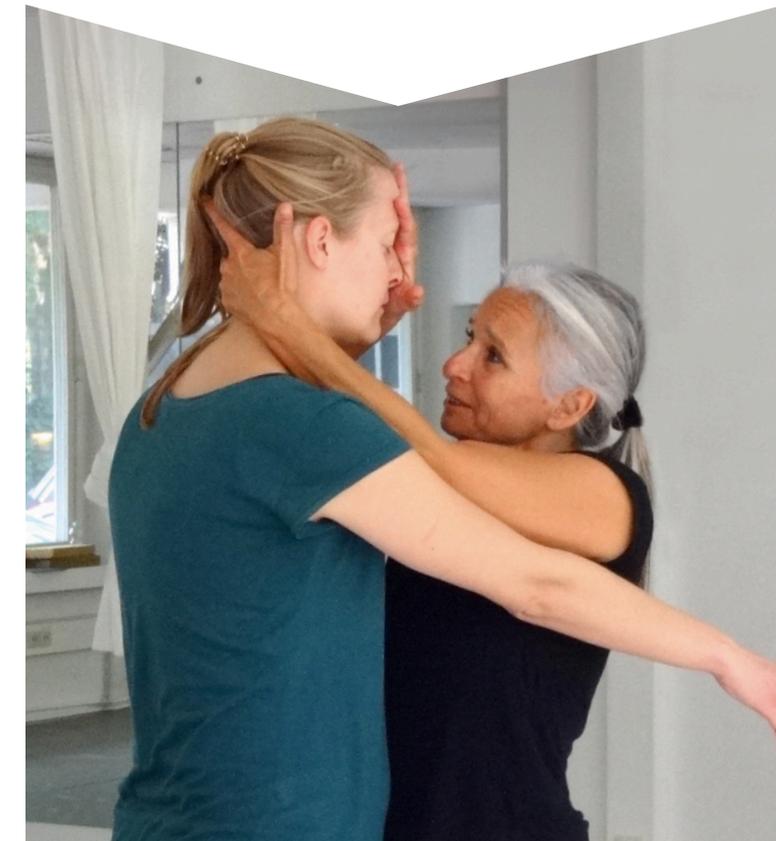
 Trainingszeiten können sich ändern. Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite.

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

[www.innae.de](http://www.innae.de)



## Kurse & Seminare 2024/2025



## September 2024

- 21.09. ▶ **Laufendes SV-Training**  
11:00–13:00 Uhr // 15 € Jungen  
13:30–15:30 Uhr // 15 € Mädchen
- 22.09. ▶ **SV Frauen**  
10:00–14:00 Uhr // 60 €

## Oktober 2024

- 05.10. ▶ **SV Jungen (8–12 Jahre)**  
12:00–16:00 Uhr // 60 €
- 06.10. ▶ **SV Mädchen (9–12 Jahre)**  
10:00–14:00 Uhr // 60 €
- 12.10. ▶ **SV Mutter-Tochter (6–8 Jahre)**  
13.10. 10:00–13:00 Uhr // 100 €
- 19.10. ▶ **Leicht und beweglich mit Feldenkrais**  
13:00–17:00 Uhr // 60 €



## November 2024

- 02.11. ▶ **Laufendes SV-Training**  
11:00–13:00 Uhr // 15 € Jungen  
13:30–15:30 Uhr // 15 € Mädchen
- 09.11. ▶ **SV Mädchern (14–18 Jahre)**  
10:00–14:00 Uhr // 60 €
- 16.11. ▶ **Nia: Mobilität – Stabilität**  
10:00–11:30 Uhr // 12 €
- 17.11. ▶ **SV Techniktraining Frauen**  
15:00–17:00 Uhr // 25 €

## Dezember 2024

- 07.12. ▶ **Leicht und beweglich mit Feldenkrais**  
13:00–17:00 Uhr // 60 €
- 14.12. ▶ **Laufendes SV-Training**  
11:00–13:00 Uhr // 15 € Jungen  
13:30–15:30 Uhr // 15 € Mädchen

## Januar 2025

- 12.01. ▶ **SV Frauen**  
10:00–16:00 Uhr // 80 €
- 18.01. ▶ **Laufendes SV-Training**  
11:00–13:00 Uhr // 15 € Jungen  
13:30–15:30 Uhr // 15 € Mädchen

## Februar 2025

- 08.02. ▶ **SV Mutter-Tochter (9–12 Jahre)**  
09.02. 10:00–14:00 Uhr // 100 €

## März 2025

- 01.03. ▶ **Laufendes SV-Training**  
11:00–13:00 Uhr // 15 € Jungen  
13:30–15:30 Uhr // 15 € Mädchen
- 08.03. ▶ **Aufbautraining SV Frauen**  
10:00–14:30 Uhr // 60 €
- 22.03. ▶ **SV Jungen (8–12 Jahre)**  
12:00–16:00 Uhr // 60 €
- 29.03. ▶ **Nia: Die 5 Körperenergien**  
10:00–11:30 Uhr // 12 €
- 29.03. ▶ **Leicht und beweglich mit Feldenkrais**  
13:00–17:00 Uhr // 60 €



## April 2025

- 12.04. ▶ **Laufendes SV-Training**  
11:00–13:00 Uhr // 15 € Jungen  
13:30–15:30 Uhr // 15 € Mädchen

## Mai 2025

- 03.05. ▶ **SV Mädchen (9–12 Jahre)**  
10:00–14:00 Uhr // 60 €
- 04.05. ▶ **SV Mädchen (14–18 Jahre)**  
10:00–14:00 Uhr // 60 €
- 04.05. ▶ **Techniktraining SV Frauen**  
15:00–17:00 Uhr // 25 €
- 10.05. ▶ **Laufendes SV-Training**  
11:00–13:00 Uhr // 15 € Jungen  
13:30–15:30 Uhr // 15 € Mädchen
- 17.05. ▶ **Laufendes SV-Training**  
11:00–13:00 Uhr // 15 € Jungen  
13:30–15:30 Uhr // 15 € Mädchen
- 18.05. ▶ **SV Frauen (50+ Jahre)**  
11:00–17:00 Uhr // 80 €
- 25.05. ▶ **SV Frauen**  
10:00–17:00 Uhr // 80 €



## Juli 2025

- 05.07. ▶ **Nia: 7 Stufen des Freedance**  
10:00–11:30 Uhr // 12 €
- 05.07. ▶ **Leicht und beweglich mit Feldenkrais**  
13:00–17:00 Uhr // 60 €
- 12.07. ▶ **SV Vater-Sohn (8–12 Jahre)**  
10:00–14:00 Uhr // 70 €