

## ► 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)



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

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



innaekarlsruhe



innaeKA



## Selbstverteidigung & Selbstbehauptung



## ► Feministische Selbstverteidigung und Selbstbehauptung nach dem System von Sunny Graff®

### Mädchen, Frauen und Mutter-Tochter

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

### Grundlagentrainings

- **Mädchen 9 - 12 Jahre**  
23.10.22 // 10:00-14:00 Uhr // 55 €  
20.05.23 // 10:00-14:00 Uhr // 55 €
- **Mädchen 14 - 16 Jahre**  
12.03.23 // 10:00-14:00 Uhr // 55 €
- **Junge Frauen 16 - 21 Jahre**  
13.11.22 // 10:00-14:00 Uhr // 55 €  
19.03.23 // 10:00-14:00 Uhr // 55 €
- **Frauen**  
09.10.22 // 10:00-14:00 Uhr // 55 €  
04.02.23 // 12:00-18:00 Uhr // 75 €  
18.06.23 // 10:00-14:00 Uhr // 55 €
- **Frauen über 60 Jahre**  
21.05.23 // 15:00-17:30 Uhr // 25 €
- **Mutter-Tochter 6 - 8 Jahre**  
19./20.11.22 // 10:00-13:00 Uhr // 95 €
- **Mutter-Tochter 9 - 12 Jahre**  
28./29.01.23 // 10:00-14:00 Uhr // 95 €  
06./07.05.23 // 10:00-14:00 Uhr // 95 €



### Auffrischungstraining

- **Frauen**  
01.10.22 // 10:00-13:00 Uhr // 30 €  
04.03.23 // 10:00-13:00 Uhr // 30 €

Auffrischung der bei uns bereits erlernten Inhalte.

### Aufbautrainings

- **Frauen**  
17.06.23 // 15:00-18:00 Uhr // 55 €
- **Techniktraining Frauen**  
09.07.23 // 15:00-17:00 Uhr // 25 €
- **Mutter-Tochter 9 - 12 Jahre**  
auf Anfrage  
Sa/So // 10:00-14:00 Uhr // 95 €



### Fortlaufende Trainings

- **Mädchen ab 10 Jahre**  
24.09.22, 17.12.22, 21.01.23,  
11.03.23, 01.04.23, 13.05.23  
je 13:30-15:30 Uhr // je 15 €  
Gemeinsames Training mit Jungen:  
26.11.22 // 11:00-13:00 Uhr // 15 €  
15.07.23 // 11:00-13:00 Uhr // 15 €



### KOMBIPAKET

1 Grundlagentraining  
+ 2 Aufbautrainings

Für Frauen: Trainings nach Wahl // 110 €

### Jungen und Vater-Sohn

Ziel ist, die Wahrnehmung der Jungen für ihre eigenen Grenzen und die Grenzen anderer zu schärfen. Dadurch kann ihr Repertoire an Möglichkeiten zur Konfliktlösung erweitert werden. Alle Trainings finden auf der Grundlage des feministischen Ansatzes statt:

- Achtung und Respekt gegenüber allen Menschen
- Gleichberechtigung aller Menschen

### Grundlagentrainings

- **Jungen 8 - 12 Jahre**  
02.10.22 // 12:00-16:00 Uhr // 55 €  
02.04.23 // 12:00-16:00 Uhr // 55 €
- **Vater-Sohn 8 - 12 Jahre**  
17.06.23 // 10:00-14:00 Uhr // 65 €

### Fortlaufende Trainings

- **Jungen ab 10 Jahre**  
24.09.22, 17.12.22, 21.01.23,  
11.03.23, 01.04.23, 13.05.23  
je 11:00-13:00 Uhr // je 15 €  
Gemeinsames Training mit Mädchen:  
26.11.22 // 11:00-13:00 Uhr // 15 €  
15.07.23 // 11:00-13:00 Uhr // 15 €

