Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

Gefahrensituationen erkennen, selbstsicher handeln und wirksame Selbstverteidigungstechniken erlernen. Für mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und Handlungskompetenz.

Selbstbehauptung

Eigene Grenzen wahrnehmen, klar kommunizieren und selbstbewusst auftreten. Mit Übungen zu Stimme, Körpersprache und Präsenz stärken wir Handlungssicherheit im Alltag.

Techniktraining

Vertiefung und praktisches Üben von Selbstverteidigungstechniken. Für Teilnehmende mit Vorerfahrung, die ihre Fähigkeiten festigen und erweitern möchten.

WenDo

Grenzen wahrnehmen, sich behaupten und wirksam wehren. Mit praktischen Übungen und intersektional-feministischem Blick stärken wir Selbstvertrauen, Solidarität und Handlungsmöglichkeiten.



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

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

Stark auftreten. Grenzen setzen. Handeln können.



2026

27.09.	**SV Frauen** 10:00–17:00 Uhr // 80 €
18.10.	**SV Teens 14-18 Jahre** 10:00–14:00 Uhr // 60 €
24.10. **25.10**	**Mutter-Tochter 4.-6. Klasse** je 10:00–14:00 Uhr // 100 €
08.11.	**SV Mädchen 4.-6. Klasse** 10:00–14:00 Uhr // 60 €
13.12.	**WenDo FLINTA*** 10:00–16:30 Uhr // 80 €

FLINTA*: Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nicht binäre, trans und agender Personen



2027

16.01.	**Selbstbehauptung Frauen** 10:00–16:00 Uhr // 80 €
24.01. **21.02.** **20.03.** **24.04.**	**Techniktraining FLINTA*** je 14:30–16:30 Uhr // 100 €
30.01. **31.01.**	**WenDo FLINTA*** 10:00–16:30 Uhr // 140 €
27.02. **28.02.**	**SV Mutter-Tochter 1.-3. Klasse** 10:00–14:00 Uhr // 100 €
06.03.	**SV Mädchen 1.-3. Klasse** 10:00–14:00 Uhr // 60 €
07.03.	**SV Frauen** 10:00–17:00 Uhr // 80 €
21.03.	**SV/SB IWGR Teens 6.-8. Klasse**[1] 13:00–17:00 Uhr // 60 €
25.04.	**SV FLINTA* Teens 8.-11. Klasse** 13:00–17:00 Uhr // 60 €
02.05.	**SV Frauen Aufbautraining**[2] 10:00–17:00 Uhr // 80 €
03.07.	**Selbstbehauptung Frauen** 10:00–16:00 Uhr // 80 €

[1] mit Migrationserfahrungen zum Thema Rassismus und Antisemitismus im Rahmen der Wochen gegen Rassismus

[2] Vertiefung der Inhalte für Frauen, die bereits einen SV oder SB Kurs gemacht haben





Fotos: Frank Fischbach Photography

Jetzt anmelden!

Die Plätze sind begrenzt. Verbindliche Anmeldung über **anmeldung@innae.de**
Teilnahme nur bei Zahlung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn.
Trainingszeiten können sich ändern.
Bitte informieren Sie sich auf **www.innae.de**