

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.

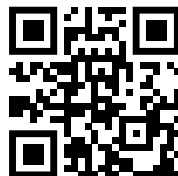
Unser Training steht für:

- 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



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 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. Klasse¹ 13:00–17:00 Uhr // 60 €
11.04.	► SV FLINTA* Teens 8.-11. Klasse 13:00–17:00 Uhr // 60 €
02.05.	► SV Frauen Aufbautraining² 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**