

PRESSEAUSENDUNG

„Nicht mit mir“ wird ausgebaut: Selbstverteidigungsinitiative für Frauen und Mädchen 2026 an neun Standorten in Niederösterreich

Landbauer: „Die enorme Nachfrage im Pilotjahr bestätigt das Interesse und den Bedarf.“

Nach einem äußerst erfolgreichen Pilotjahr 2025 wird die Initiative „Nicht mit mir“ von SPORTLAND Niederösterreich im Jahr 2026 fortgesetzt und deutlich ausgebaut.

„Unsere Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren verbinden Sport mit gesellschaftlicher Verantwortung auf einzigartige Art und Weise. Die enorme Nachfrage im ersten Jahr zeigt, dass unser Kombi-Angebot für Selbstschutz, Selbstvertrauen und Bewegung ein absoluter Volltreffer ist“, betont Sportlandesrat und LH-Stellvertreter **Udo Landbauer**.

Unter der Schirmherrschaft von Judo-Olympia-Ass Michaela Polleres stehen in den kommenden Monaten insgesamt 270 Kursplätze zur Verfügung. Neben dem Judo Landesverband Niederösterreich sind künftig auch die Landesverbände im Jiu-Jitsu und Karate mit an Bord.

Angebot an neun Standorten

An neun Standorten in Niederösterreich wird es im Rahmen der Initiative 2026 ein Kursangebot geben: Brunn am Gebirge, Klosterneuburg, Krems an der Donau, Pressbaum, Purgstall an der Erlauf, Sankt Pölten, Sollenau, Stockerau und Wimpassing.

Pro Standort stehen jeweils 30 Kursplätze zur Verfügung. Jeder Kurs umfasst fünf Einheiten zu je zwei Stunden und wird von professionellen Coaches der Landesverbände im Judo, Jiu-Jitsu und Karate geleitet. Die Inhalte reichen von der Fallschule über einfache und effektive Abwehrtechniken bis hin zu gezielten Schlag- und Tritttechniken sowie der richtigen Einschätzung von Gefahrensituationen.

„Diese Kurse leisten einen wichtigen Beitrag zur Gewaltprävention und sind ein Sportangebot mit enormer gesellschaftlicher Relevanz. Jede Frau und jedes Mädchen hat

das Recht, sich sicher zu fühlen – im Alltag, auf dem Schulweg oder im öffentlichen Raum. Jede Teilnehmerin nimmt also nicht nur Techniken mit nach Hause, sondern auch Mut, Selbstvertrauen und Freude an der Bewegung“, so **Landbauer**.

Pro Teilnehmerin fällt lediglich ein symbolischer Selbstbehalt von 20 Euro an – die restlichen Kurskosten werden von SPORTLAND Niederösterreich getragen.

Jetzt anmelden – Plätze begrenzt

Alle Informationen zur Initiative sowie zur Anmeldung finden Sie auf der Projekt-Website:

sportlandnoe.at/nicht-mit-mir

Medienkontakt:

SPORTLAND Niederösterreich

Patrick Pfaller

Tel.: +43 2742 9000 19876 / +43 676 812 19876

patrick.pfaller@noe.co.at