

## Presseinformation

19. März 2026

### **LH-Stv. Landbauer: Angebot an Selbstverteidigungskursen für Frauen und Mädchen wird 2026 deutlich ausgebaut**

#### **„Nicht mit mir“ – Enorme Nachfrage im Pilotjahr bestätigt Interesse und Bedarf**

Nach einem äußerst erfolgreichen Pilotjahr 2025 wird die Initiative „Nicht mit mir“ des 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 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.

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.

„Die 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

## Presseinformation

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. Am besten rasch anmelden, denn die Plätze sind begrenzt.

Alle Informationen zur Initiative sowie zur Anmeldung finden Sie auf der Projekt-Website: [www.sportlandnoe.at/nicht-mit-mir](http://www.sportlandnoe.at/nicht-mit-mir)



LH-Stellvertreter Udo Landbauer

© NLK Burchhart



LH-Stellvertreter Udo Landbauer

© NLK Burchhart