

Presseinformation

2. Dezember 2025

Selbstverteidigungskurse für Frauen & Mädchen: „Nicht mit mir“ geht 2026 in die 2. Runde

LH-Stv. Landbauer: „Großer Andrang auf Angebot zeigt klare Notwendigkeit“

Rund 150 Niederösterreicherinnen sagten in den vergangenen Monaten selbstbewusst „Nicht mit mir“ und absolvierten die von NÖ Sportlandesrat LH-Stellvertreter Udo Landbauer initiierten und von SPORTLAND Niederösterreich umgesetzten Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren. Die letzte Kurseinheit konnte gestern in der Landeshauptstadt erfolgreich abgeschlossen werden.

Das Pilotprojekt, das in Purgstall, Zwettl, Deutsch-Wagram, Wr. Neustadt und St. Pölten angeboten wurde, schafft es wie kaum ein anderes, die Themen Sicherheit und Sport nahtlos zu verbinden.

„Mit ‚Nicht mit mir‘ geben wir Mädchen und Frauen das nötige Rüstzeug in die Hand, um selbstbewusst Grenzen zu setzen und sich schützen zu können. Das schafft Sicherheit im Alltag, stärkt das Selbstvertrauen und bietet zudem eine niederschwellige Möglichkeit, in unterschiedliche Kampfsportarten hineinzuschnuppern“, betont der LH Stellvertreter.

Das vom Judo Landesverband betreute Projekt hat es sich zur Aufgabe gemacht, Inhalte – von der Fallschule über gezielte Schlag- und Tritttechniken bis hin zu Gefahrenerkennung und mentalem Training – praxisnah zu vermitteln. Eine spezielle Schutzausrüstung ermöglicht dabei sicheres und realitätsnahes Üben. Die Kurskosten übernimmt SPORTLAND Niederösterreich, für Teilnehmerinnen fällt lediglich ein symbolischer Selbstbehalt von 15 Euro an.

„Wir sehen es als unsere Aufgabe, Barrieren abzubauen und Frauen die Möglichkeit zu geben, sich in einem geschützten und professionellen Rahmen mit Kampfsport auseinanderzusetzen. Mit der Initiative ‚Nicht mit mir‘ setzen wir einen wichtigen Schritt in diese Richtung“, so Thomas Stückler, Präsident von Judo

Presseinformation

Niederösterreich.

Das Angebot im Pilotjahr traf einen Nerv, es war binnen kürzester Zeit ausgebucht – zu einem Zeitpunkt, an dem an den meisten Standorten noch nicht einmal die Termine fixiert waren. „Diese eindeutige Rückmeldung der Niederösterreicherinnen ist für uns ein klarer Auftrag, das Projekt auch 2026 weiterzuführen“, kündigt Landbauer Kurse für das kommende Jahr an.

Interessierte können sich bereits jetzt unter www.sportlandnoe.at/projekte/nicht-mit-mir mit ihrer E-Mailadresse vormerken.

Weitere Informationen im Büro LH-Stellvertreter Udo Landbauer, Alexander Murlasits, Leitung Presse und Öffentlichkeitsarbeit, Telefon 0676/81213742, E-Mail: alexander.murlasits@noel.gv.at