Presseinformation

5. September 2025

„Nicht mit mir“: Angebot für Selbstverteidigungskurse – Restplätze in Wr. Neustadt, Deutsch Wagram und Zwettl

LH-Stv. Landbauer: Die große Resonanz zeigt die Bedeutung dieser Initiative – wer noch keinen Platz hat, hat in Wr. Neustadt, Deutsch Wagram und Zwettl die Chance

Mit der neuen Initiative „Nicht mit mir“ setzt SPORTLAND Niederösterreich seit Juni diesen Jahres ein starkes Zeichen für mehr Sicherheit, Selbstbewusstsein und Lebensfreude von Frauen und Mädchen und bietet zugleich einen attraktiven und einfachen Einstieg in die Welt des Sports. Nach dem erfolgreichen Auftakt in Purgstall starten in Kürze die Angebote an vier weiteren Standorten. Die Nachfrage ist enorm: Bereits jetzt ist der Kurs in St. Pölten restlos ausgebucht. In Wr. Neustadt, Deutsch Wagram und Zwettl gibt es noch wenige Restplätze. „Jede Frau und jedes Mädchen in unserem Land hat das Recht, in Sicherheit und Freiheit zu leben. Mit der Initiative ‚Nicht mit mir‘ haben wir einen Nerv getroffen. Die überwältigende Resonanz zeigt, dass es wichtig und richtig ist, Mädchen und Frauen das Thema Selbstverteidigung näherzubringen“, erklärt Sportlandesrat und LH-Stellvertreter Udo Landbauer.

Die Initiative richtet sich an alle Niederösterreicherinnen ab 14 Jahren und bietet generationenübergreifende Kurse in Selbstverteidigung und Bewegung – barrierearm, praxisnah und motivierend. „Das geplante Angebot war binnen kürzester Zeit ausgebucht, obwohl an den meisten Standorten noch nicht mal die Termine fixiert waren. Wer also ebenfalls dabei sein möchte, hat in Wiener Neustadt, Deutsch Wagram und Zwettl noch die Chance, sich einen der letzten Plätze zu sichern“, betont Landbauer.

Im Rahmen des Pilotjahres werden insgesamt 150 Kursplätze angeboten – pro Standort je 30 Plätze. Jeder Kurs umfasst fünf Einheiten zu je zwei Stunden und wird von professionellen Coaches des Judo Landesverband Niederösterreich durchgeführt. Die Teilnahme umfasst dabei immer alle fünf Kurseinheiten pro Standort, die ein in sich geschlossenes Programm bilden.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse

Mag. (FH) Kathrin Vollkrann, MLS
E-Mail: presse@noel.gv.at

Presseinformation

Die Kursinhalte sind praxisnah aufgebaut und reichen von Fallschule über gezielte Schlag- und Tritttechniken bis hin zu Gefahrenerkennung und mentalem Training. Dabei kommt eine spezielle Schutzausrüstung zum Einsatz, die ein sicheres und realistisches Üben ermöglicht. Für die Teilnehmerinnen fällt lediglich ein symbolischer Selbstbehalt von 15 Euro an – die restlichen Kosten werden von SPORTLAND Niederösterreich übernommen.

„Es geht bei ‚Nicht mit mir' um weit mehr als nur Sport. Wir wollen Mädchen und Frauen ermutigen, ihre eigenen Stärken zu entdecken, Grenzen zu setzen und selbstbewusst sowie durchsetzungsfähig aufzutreten. Diese Fähigkeiten wirken weit über den Kurs hinaus – im Alltag, am Arbeitsplatz oder auf dem Schulweg", betont Landbauer.

Neben der Vermittlung von Selbstverteidigungstechniken verfolgt die Initiative auch das Ziel, Frauen und Mädchen einen leichteren Zugang zu Kampfsportarten wie Judo, Kickboxen oder Jiu-Jitsu zu eröffnen. Damit wird eine Brücke zum bereits bestehenden Projekt „Umwerfend mit Michi" geschlagen, das seit 2023 Judo-Einheiten an niederösterreichischen Volksschulen anbietet und mittlerweile mehr als 11.000 Kinder erreicht hat.

„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", ergänzt Thomas Stückler, Präsident von Judo Niederösterreich.

Alle Termine finden Sie auf der Projekt-Website. Die Anmeldung ist weiterhin unter sportlandnoe.at/nicht-mit-mir möglich. Da die Plätze limitiert sind, gilt das First-Come-First-Served-Prinzip. Schnell sein zahlt sich also aus!

Weitere Informationen: SPORTLAND Niederösterreich, Patrick Pfaller, Tel.: +43 2742 9000 19876 oder +43 676 812 19876, E-Mail: patrick.pfaller@noe.co.at

Mag. (FH) Kathrin Vollkrann, MLS
E-Mail: presse@noel.gv.at

Presseinformation

Erfolg für Initiative „Nicht mit mir“: Johanna Grames, Vizepräsidentin Judo Niederösterreich , Selbstverteidigungstrainer Thomas Lampl, LH-Stellvertreter Udo Landbauer und Thomas Stückler, Präsident Judo Niederösterreich.

© NLK Burchhart

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse

Mag. (FH) Kathrin Vollkrann, MLS
E-Mail: presse@noel.gv.at