

Presseinformation

7. Oktober 2026

„Nicht mit mir“: Anmeldung für Selbstverteidigungskurse in Purgstall und Wimpassing startet

Landbauer: „Durch das Erlernen wirkungsvoller Selbstverteidigungstechniken stärken wir Frauen und Mädchen und bieten ihnen zeitgleich einen niederschweligen Zugang zum Sport.“

Die landesweite Selbstverteidigungsinitiative „Nicht mit mir“ von SPORTLAND Niederösterreich geht in den Endspurt: An sechs Standorten wurden die Kurse 2026 bereits erfolgreich durchgeführt, auch in Krems an der Donau fand die erste Einheit bereits statt. Nun stehen auch die Termine für die beiden Kursreihen in Purgstall an der Erlauf und Wimpassing im Schwarzatale fest.

„Jedes Mädchen und jede Frau hat in ihrem eigenen Land das Recht auf Sicherheit. Selbstverteidigung ist weit mehr als das Erlernen einzelner Techniken. Es geht um Bewegung, Reaktionsfähigkeit und Selbstvertrauen. Gleichzeitig helfen unsere Kurse, Situationen richtig einzuschätzen, klare Grenzen zu setzen und mit mehr Selbstvertrauen durch den Alltag zu gehen. Die starke Resonanz auf unsere Initiative ‚Nicht mit mir‘ zeigt, dass wir damit einen wichtigen Nerv treffen“, sagt Sportlandesrat und LH-Stellvertreter Udo Landbauer.

In Purgstall an der Erlauf startet der Kurs am Samstag, 14. November 2026. Die weiteren Einheiten finden jeweils donnerstags und samstags statt. Den Abschluss der diesjährigen Initiative bildet Wimpassing im Schwarzatale. Dort beginnt der Kurs am Freitag, 4. Dezember 2026. Weitere Termine folgen samstags und freitags.

Pro Standort stehen wieder 30 Kursplätze zur Verfügung. Jeder Kurs umfasst fünf Einheiten zu je zwei Stunden und wird von professionellen Coaches durchgeführt. Vermittelt werden unter anderem die richtige Einschätzung von Gefahrensituationen, einfache und effektive Abwehrtechniken, Fallschule sowie gezielte Schlag- und Tritttechniken.

„Jede Frau und jedes Mädchen hat das Recht, sich sicher zu fühlen. Im Alltag, auf dem Schulweg und im öffentlichen Raum. Mit ‚Nicht mit mir‘ zeigen wir, was Sport leisten kann: Er stärkt Körper und Persönlichkeit, schafft Selbstvertrauen und vermittelt ganz konkrete Fähigkeiten. Die Teilnehmerinnen nehmen aus den

Presseinformation

Kursen daher nicht nur konkrete Techniken, sondern auch Mut, ein besseres Körpergefühl und Freude an der Bewegung mit“, so Landbauer.

Nach dem erfolgreichen Pilotjahr 2025 wurde „Nicht mit mir“ heuer deutlich ausgebaut. Insgesamt umfasst das Angebot neun Standorte in Niederösterreich: Brunn am Gebirge, Klosterneuburg, Krems an der Donau, Pressbaum, Purgstall an der Erlauf, St. Pölten, Sollenau, Stockerau und Wimpassing im Schwarzatale. Insgesamt stehen damit 270 Kursplätze für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren zur Verfügung.

Neben dem Judo Landesverband Niederösterreich sind 2026 auch die Landesverbände im Jiu-Jitsu und Karate Teil der Initiative. Unter der Schirmherrschaft von Judo-Olympia-Ass Michaela Polleres verbindet „Nicht mit mir“ Bewegung und Kampfsport mit Gewaltprävention und der Stärkung des persönlichen Sicherheitsgefühls. Pro Teilnehmerin fällt lediglich ein symbolischer Selbstbehalt von 20 Euro an, die restlichen Kurskosten werden von SPORTLAND Niederösterreich getragen. Alle Informationen zur Initiative sowie zur Anmeldung gibt's auf der Projekt-Website: sportlandnoe.at/nicht-mit-mir

Weitere Informationen: Sportland Niederösterreich, Patrick Pfaller, Telefon: 0676/81219876, E-Mail: patrick.pfaller@noe.co.at