



GESUNDES
ARDAGGER



Selbstverteidigung

für Teenies und Jugendliche

Lerne dich im Ernstfall richtig und effektiv zu wehren. Selbstverteidigung hilft dir dabei, Gefahrensituationen richtig zu deuten, Selbstvertrauen aufzubauen und deine Kraft zu nutzen. Stärke dein Selbstbewusstsein durch Schutz-, Abwehr- und Befreiungstechniken und lerne deine Körpersprache einzusetzen. **Zielgruppe dieses Kurses sind Teenies und Jugendliche von 12-16 Jahren.**



Start:

ab 9. Februar 2026, insgesamt 5 Einheiten
weitere Termine: 16. und 23. Februar sowie
2. und 9. März 2026 von 18 bis 20 Uhr

Ort:

Turnsaal Kindergarten Ardagger Stift
Stift 16, 3321 Ardagger Stift

Kosten:

€ 50,-- für 5 Einheiten
*mit € 20,-- gefördert von der Initiative tutgut
bzw. der Gesunden Gemeinde Ardagger*

Trainerin: Claudia Kapl

staatl. geprüfte Trainerin für Athletik, Fitness & Koordination, staatl. geprüfte Instruktorin für Jiu Jitsu, staatl. geprüfte Instruktorin für Haltungsprävention und Krafttraining

Infos | Anmeldung bis 20.1.2026

Marktgemeinde Ardagger
Sonja Amon
T: 07479/73 12
E: buergerservice@ardagger.gv.at

**Das Gesunde Gemeinde-Team
freut sich auf deine Teilnahme!**



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at