

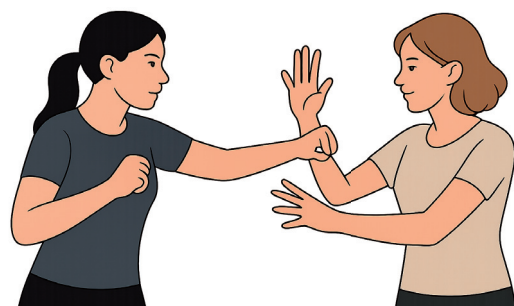


GESUNDES
ARDAGGER



Stark & Selbstbewusst Selbstverteidigung für Frauen

Stärke dein Selbstvertrauen und lerne einfache, wirkungsvolle Techniken, um dich in Gefahrensituationen besser schützen zu können. Unser Kurs vermittelt praxisnahe Tipps, schult dein Bewusstsein für mögliche Risiken und zeigt, wie du in entscheidenden Momenten richtig reagierst. Mach mit und fühl dich sicherer im Alltag! Zielgruppe dieses Kurses sind Frauen ab 17 Jahren.



Start:	ab 9. Februar 2026, insgesamt 5 Einheiten weitere Termine: 16. und 23. Februar sowie 2. und 9. März 2026 von 20 bis 22 Uhr
Ort:	Turnsaal Kindergarten Ardagger Stift Stift 16, 3321 Ardagger Stift
Kosten:	€ 50,-- für 5 Einheiten <i>mit € 20,-- gefördert von der Initiative tutgut bzw. der Gesunden Gemeinde Ardagger</i>

Trainerin: Claudia Kapl

staatl. geprüfte Trainerin für Athletik, Fitness & Koordination, staatl. geprüfte Instruktoren für Jiu Jitsu, staatl. geprüfte Instruktoren 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