



# 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**  
*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](mailto:buergerservice@ardagger.gv.at)

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

