Ländliches Fortbildungs Institut LFI

Steiermark

Selbstverteidigungskurs für Frauen

In diesem Workshop für Frauen stehen Sicherheit, Selbstvertrauen und klare Handlungsfähigkeit im Alltag im Mittelpunkt. Die Teilnehmerinnen lernen, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden, sich verbal klar abzugrenzen und wirksam Grenzen zu setzen. Darüber hinaus werden einfache, effektive Selbstverteidigungstechniken vermittelt, die unabhängig von Körpergröße oder Fitness funktionieren. Der Workshop ist für Frauen aller Altersgruppen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Inhalte werden verständlich erklärt, Schritt für Schritt aufgebaut und in einem geschützten, respektvollen Rahmen geübt. Realistische Selbstverteidigung wird mit mentaler Stärke und Stressregulation verbunden – mit Fokus auf das, was im echten Leben wirklich funktioniert.

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	50,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Für alle interessierten Personen

Verfügbare Termine

28.11.2026 10:00, Ratten

Ort	Ratten
Beginn	28.11.2026 10:00
Ende	28.11.2026 13:00
Örtlichkeit	Mehrzweckhalle Ratten, Kirchenviertel 156, 8673 Ratten
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at, Anmeldung bei: GB Roswitha Kargl, Tel. 0664 3708990
Kursnummer	6-0021726
Trainer:in	Enis Ugur
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark

05.12.2026 09:00, Rohrbach an der Lafnitz

Ort	Rohrbach an der Lafnitz
Beginn	05.12.2026 09:00
Ende	05.12.2026 12:00
Örtlichkeit	Volksschule Rohrbach, Bahnhofstraße 8, 8234 Rohrbach an der Lafnitz
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at, Anmeldung bei: GB Anita Terler, Tel. 0664 2132813; GB Carina Glatz, Tel. 0664 1473953
Kursnummer	6-0021727
Trainer:in	Enis Ugur
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark

26.02.2027 18:00, Bad Schwanberg

Ort	Bad Schwanberg
Beginn	26.02.2027 18:00
Ende	26.02.2027 21:00
Örtlichkeit	Bad Schwanberg-Halle, Schulgasse 11, 8541 Bad Schwanberg
Information	Melanie Prandstätter, melanie.prandstaetter@lk-stmk.at, Anmeldung bei der Gemeindebäuerin Maria Reinisch 0676/4415385
Kursnummer	6-0021613
Trainer:in	Enis Ugur
Veranstalter	Regional-LFI Südweststeiermark

© 2026 - lfi.at