Pressemitteilung, 19.10.2026

# SATyoURDAY: Sicher.Stark

**Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren**

**Samstag, 7. November 2026, 9.00–11.00 Uhr**
**Kristallsaal, Schloss Rothschild**
**Teilnahmegebühr: € 15,-**
**Anmeldung: waidhofen.at/satyourday**

Sicher auftreten, eigene Grenzen setzen und sich im Ernstfall behaupten können: Bei SATyourDAY „Sicher.Stark" lernen Frauen und Mädchen ab 14 Jahren unter der Anleitung von Kickbox-Weltmeister Robert Roseneder einfache und effektive Techniken zur Selbstverteidigung.
Neben praktischen Übungen stehen auch Körpersprache, Aufmerksamkeit und das richtige Verhalten in kritischen Situationen im Mittelpunkt. Denn Selbstverteidigung beginnt bereits im Alltag: die eigene Umgebung bewusst wahrzunehmen, Grenzen klar zu kommunizieren und in herausfordernden Situationen ruhig und entschlossen zu handeln.
Der Kurs vermittelt praxisnahe Fähigkeiten, stärkt das persönliche Sicherheitsgefühl und fördert das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



*Stadt mit eigenem Statut*
www.waidhofen.at
DVR 00 66 818

Magistrat Waidhofen
Oberer Stadtplatz 28
3340 Waidhofen a/d Ybbs

T +43 7442 511
F +43 7442 511 99
post@waidhofen.at