

FRAU IN DER WIRTSCHAFT

Selbstverteidigungs- kurs für Unternehmerinnen

4-teilige Kursreihe:
3.11., 17.11., 24.11.
und 1.12.2026 jeweils
18 - 20 Uhr

**Wirtschaftskammer
Oberwart**
Raimundgasse 36, 7400 Oberwart

Anmeldung: oberwart@wkgld.at

Selbstbewusst. Sicher. Stark. **Selbstverteidigungskurs für** **Unternehmerinnen**

Vorbereitet sein, selbstbewusst auftreten und in Gefahrensituationen richtig reagieren – gerade für Unternehmerinnen kann das Thema persönliche Sicherheit im beruflichen und privaten Alltag von großer Bedeutung sein. In unserem Selbstverteidigungskurs lernen Sie einfache, wirksame Techniken zur Gefahrenvermeidung und Selbstverteidigung sowie Strategien, um in kritischen Situationen selbstsicher und entschlossen zu handeln.

Frau in der Wirtschaft Oberwart, Güssing und Jennersdorf laden gemeinsam zu einem praxisorientierten Selbstverteidigungskurs für Unternehmerinnen ein. Der Kurs wird in Kooperation mit der Polizei durchgeführt. Die Trainer verfügen über mehr als 15 Jahre Erfahrung und vermitteln effektive Strategien, die sich einfach in Alltagssituationen anwenden lassen.

Der Kurs ist aufbauend gestaltet und besteht aus insgesamt **vier** Kurseinheiten. Die Teilnahme an allen Terminen ist erforderlich, da die Inhalte aufeinander aufbauen und nur so der größtmögliche Lernerfolg erzielt werden kann. **Die Kurseinheiten können nicht einzeln gebucht oder besucht werden.**

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



KommR Michaela Eckhard
Bezirksvorsitzende
Bezirk Jennersdorf

Sabine Trinkl
Bezirksvorsitzende
Bezirk Güssing

Sandra Grassel
Bezirksvorsitzende
Bezirk Oberwart

Termine: Dienstag, 3. November 2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Dienstag, 17. November 2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Dienstag, 24. November 2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Dienstag, 1. Dezember 2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Sollte eine Kurseinheit aufgrund eines unvorhersehbaren Polizeieinsatzes verschoben werden müssen, steht der Dienstag, 15. Dezember 2026, von 18:00 bis 20:00 Uhr als Ersatztermin zur Verfügung.

Ort: Wirtschaftskammer Burgenland - Regionalstelle Oberwart
Raimundgasse 36, 7400 Oberwart

Selbstverteidigungskurs für Unternehmerinnen:

Praktische Übungen und Abwehrtechniken unter fachkundiger Anleitung erfahrener Trainer der Polizei. Bitte tragen Sie bequeme, sportliche Kleidung und Turnschuhe.

Netzwerken & Austausch:

Im Anschluss an die Kurseinheiten bzw. in den Pausen besteht die Möglichkeit zum Austausch und Netzwerken. Für Kaffee, Wasser sowie einen kleinen Imbiss ist gesorgt.

Hinweis:

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 Teilnehmerinnen begrenzt. Die Vergabe der Plätze erfolgt nach dem Prinzip „First come - first served“.

Vielen Dank für Ihre Anmeldung bis spätestens **16. Oktober 2026**

E: oberwart@wkgld.at