

8. Jänner 2026

## Gesundheitsreihe für Ärzt\*innen – Selbstverteidigung

Auch 2026 setzen wir unsere Gesundheitsreihe für Ärzt\*innen fort! Gestartet wird wieder mit Selbstverteidigung. Unter der Leitung von **Nevena Lukic-Berger** – mehrfache **Europameisterin, Militärweltmeisterin und Olympionikin in Taekwondo** – erwartet Sie ein intensives und praxisnahes Training. In diesem Kurs lernen Sie, sich in unterschiedlichen Situationen effektiv zu verteidigen, Ihr Selbstvertrauen zu stärken und Ihre körperliche Fitness zu verbessern. Ob Einsteiger\*in oder mit Vorerfahrung – jede\*r ist willkommen!

Die Teilnehmerzahl ist **begrenzt**, um eine persönliche Betreuung und maximale Trainingsqualität zu gewährleisten.

### Kursdetails

**Wann:** Freitag, 23. Jänner 2026

**Wo:** 1060 Wien, Mariahilferstraße 51

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr / **Dauer:** ca. 90 Minuten

Anmeldung unter folgendem [LINK](#)