



Der Steirische Seniorenbund präsentiert GRATIS-Kurse

SELBST- SCHUTZ

ab 13. März 2025
für Seniorinnen und Senioren

mit Norbert Pelzl
ehemaliger Militär und Polizei-Ausbilder
im In- und Ausland



In Kooperation mit
BEST FITNESS STUDIO
Abstallerstraße 18
8053 Graz

SELBSTSCHUTZKURSE für SeniorInnen des Steirischen Seniorenbundes

NIEMAND IST WEHRLOS!



Von 2010 bis 2020 führte der **Steirische Seniorenbund** GRATIS Selbstschutzkurse mit rund 1.000 TeilnehmerInnen durch.

Diese in Österreich einmalige Erfolgsserie - geleitet und organisiert vom ehem. Ex-Oberst und Militär- und Polizei Ausbilder **NORBERT PELZL** - wurde dann abrupt von der CORONA Pandemie unterbrochen, jedoch ab 2023 erfolgreich weitergeführt.

Grund der großen Nachfrage, bedingt durch die aktuelle Messer-Problematik, beginnt mit **Donnerstag, 13. März 2025 von 14:30 bis 16:00 Uhr** in Kooperation mit dem **BEST FITNESS STUDIO** in 8020 Graz, Abstallerstraße 18, ein weiterer **kostenloser Kurs** für Personen ab 50 Jahren.

Kursinhalt:

Geboten werden an Abwehren:

gegen Anfassen (Grapschen) | Umklammerungen | Festhalten an den Armen/Körper | Würgeangriffe | Schläge und Tritte | Messerattacken

Handhabung von Selbstschutzmittel:

Pfefferspray | Schriill-Alarm | Schirm/Stock | Wasserflaschen | Buch, Taschen

Rahmenprogramm:

Reaktionsübungen | Handlungsspiele | Verhaltenstraining in Krisensituationen
Rechtsgrundlagen (Notwehr/Nothilfe) | Fallbeispiele | Moderate Körperschule

Kursziel:

Sicherheit im Umgang mit verbalen und körperlichen Attacken zu erlangen und dabei die eigene Handlungskompetenz erweitern. Hebung der persönlichen Sicherheit!

Mit dem Kursleiter steht einer der erfahrensten und bestens ausgebildeten Selbstverteidigungs-Experten Europas **NORBERT PELZL**, ausgebildet in Deutschland und Asien, Ex-Oberst sowie Militär und Polizei-Ausbilder im In- und Ausland, mit einer 55-jährigen Trainer-Erfahrung zur Verfügung.

Schriftliche Anmeldungen an:

Steirischer Seniorenbund
8010 Graz | Karmeliterplatz 5
Telefon: 0316 82 21 30
Mail: office@steirischer-seniorenbund.at
www.steirischer-seniorenbund.at

Teilnehmerzahl begrenzt!

Teilnahme auch für Nicht-Mitglieder!

KURSDATEN

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025

Zeit: 14:30 bis 16:00 Uhr

Dauer: 4 Wochen (jeweils Mittwochs)

Kosten: ab dem 50. Lebensjahr kostenlos

Kursort: BEST FITNESS | 8053 Graz | Abstallerstrasse 18

Ausrüstung: Straßenkleidung, bequeme Freizeitkleidung, Turnschuhe

