



# SELBST- SCHUTZ

## Pressespiegel

2010 - 2024

Gemeinsam mit:





## Inhaltsverzeichnis

### 1993

04.1993	Regimentskurier des LWSR 53.....	2
---------	----------------------------------	---

### 2010

6/2010	Die Gute Stunde.....	3
--------	----------------------	---

### 2011

2/2011	Die Gute Stunde.....	4
--------	----------------------	---

### 2012

6/2012	Die Gute Stunde.....	5
--------	----------------------	---

### 2013

10.03.2013	Kleine Zeitung .....	6
2/6 2013	zeitlos .....	7
4/6 2013	zeitlos .....	8

### 2014

02.12.2014	Kleine Zeitung .....	9
1/6 2014	zeitlos .....	10
3/4 2014	zeitlos .....	11
6/2014	zeitlos .....	12

### 2015

3/2015	zeitlos .....	13
--------	---------------	----

### 2016

4/2016	zeitlos .....	14
6/2016	zeitlos .....	15
30.10.2016	der Grazer .....	16

### 2017

4/2017	zeitlos .....	17
28.12.2017	Kleine Zeitung .....	18

### 2020

4/2020	zeitlos .....	19
--------	---------------	----

### 2023

25.09.2023	Kronen Zeitung .....	20
09.2023	Kleine Zeitung .....	21
2023	Die Woche .....	22

### 2024

4/2024	zeitlos .....	23
--------	---------------	----

### 2025

24.09.2025	Kronen Zeitung.....	24
25.09.2025	Die Woche/Mein Bezirk.....	25

Medium: Regimentskurier des Landeswehrstammregiments 53

Datum: 1993

Seite:

## AUSBILDUNG

9 Die 53er

**M**it besonderem Erfolg wurde beim LWSR 53 vom 15. bis 25. März 93 eine Nahkampfausbildung durch den hervorragenden und international wirkenden Nahkampfausbilder Hptm Norbert Pelzl in zwei Ausbildungsgruppen durchgeführt.

Allgemein wurde uns Soldaten des LWSR 53 und beiden Kasernenkommanden ein feststehendes Ausbildungsprogramm (20 bis 30 Abwehrgriffe, sowie ein Rahmenprogramm mit Grundlagentechniken, Bewegungslehre, Kampfstellungen, Verhebelungen, Paraden, Schlag-, Stoß- und Tritt-Elementen etc.) vermittelt.

Darüberhinaus wurden 30 Kadersoldaten zum Ausbilder geschult. Seit dem 1. April 93 wird die weitere Nahkampfausbildung kompanieweise durch diese neuen Nahkampfausbilder durchgeführt.

Daß diese Ausbildung ein Volltreffer geworden ist, beweist die bemerkenswerte Tatsache, daß alle mit besonderer Freude und Elan mitmachten (vom Kommandanten bis zum Wehrmann) und daß es keinen vom Arzt „Befreiten“ gab. Immerhin machten auch alle über 50jährigen Kadersoldaten mit und es gab keinen einzigen, der Kritik übte.

Ist diese besondere Art der Ausbildung überhaupt noch zeitgemäß und notwendig? Die Antwort heißt eindeutig „Ja“. Sie ist mehr denn je notwendig, weil

- der Kampf der Infanterie weiterhin zu 90 Prozent aus Nahkampf um und in Wäldern bei Ortschaften besteht und überraschend auftretender Feind zum Kampf Mann gegen Mann zwingt,

- im derzeitigen täglichen Dienst jederzeit ein gefährlicher Verbre-

## Nahkampfausbildung durch Hptm Pelzl ein Volltreffer

*Nahkampfausbildung ist mehr denn je notwendig. Beim LWSR 53 bildete ein absoluter Profi Kader und Grundwehrdiener aus.*

cher überwältigt werden könnte. Zum Beispiel als Wache, Posten, Streife, Bedeckung/Eskortierung oder als Dienst vom Tag (OvT, UOvT, ChvT),

- beide wahrscheinlichen Einsätze des Bundesheeres (Assistenz-einsatz und Sicherungseinsatz an der österreichischen Staatsgrenze) dahingehend große Gefahren mit sich bringen. Zum Beispiel bei den Personen- und Kfz-Kontrollen oder beim Durchkämmen von Räumen, Wäldern oder Ortschaften. Sicherlich auch bei der Bereinigung von Grenzraumverletzungen, wo schließlich der Nahkampf die Entscheidung bringen könnte,

- die internationale Lage-Entwicklung (anhaltender Flüchtlingsstrom, zunehmender illegaler Waffenhandel und Autoschieberei) und die allgemeine Tendenz zu Extremismen erhöhte Sicherheitsmaßnahmen erfordern,

- wir Soldaten im Rahmen der Notwehr und Nothilfe verpflichtet sind, die richtigen und gegebenenfalls gelinderten Mittel einzusetzen und der Schußwaffengebrauch in solchen Situationen unangebracht bzw. verboten ist,

- die Kriminalität in Österreich weiterhin im Steigen ist. Ein Plus von 7,2 Prozent 1991/1992 und



Hptm Norbert Pelzl (rechts) beim Nahkampftraining.

502.440 aktenkundige Delikte beweisen diese Tatsache leider nur zu gut! In den Nachbarstaaten lag die Steigerungsrate sogar zwischen 10 und 15 Prozent. Bemerkenswert dabei ist, daß 20,8 Prozent (also jeder Fünfte) der ermittelten Tatverdächtigen ein Ausländer oder Fremder war!

Ein Höhepunkt dieser Nahkampfausbildung wird in weiterer Folge das Zielen und Feuern mit der jeweils orgplanmäßigen bzw. dienstlich zugewiesenen Waffe sein.

Dabei sind vor allem das Zielen und Feuern aus allen Körperlagen und Umständen (zum Beispiel das Ausweichen bzw. Zurückgehen während der Verfolgung und aus Deckungen) von größter Bedeutung und ein Hauptzweck der Übung!

Nach diesen vielen aufgezählten Gründen, die diese besondere Art der Ausbildung als unbedingt notwendig herausstellen, kann si-

cherlich behauptet werden, daß die Nahkampfausbildung für sämtliche Soldaten des österreichischen Bundesheeres mehr denn je von Bedeutung, ja sogar unabdingbar ist.

VZLT VINZENZ ORNIGG ■



Die Strasser Soldaten waren begeistert von der Nahkampfausbildung.



Medium: Die Gute Stunde  
Datum: 6/2010  
Seite: 14/Aktuelles

14

Aktuelles

6/2010

DIE GUTE

Die täglichen Schlagzeilen in den Zeitungen mit Gewalttaten und Übergriffen lassen vor allem bei älteren Menschen ein subjektives Gefühl der Unsicherheit und Bedrohung aufkommen. Naturgemäß suchen sich Täter vorrangig schwach erscheinende Opfer aus, von denen kaum oder wenig Gegenwehr zu erwarten ist – und das sind im Besonderen Frauen und ältere Menschen. Dem muss nicht so sein. Einer Studie der Deutschen Kriminalpolizei zufolge sind gezielte Abwehrhandlungen nebst selbstbewusstem Auftreten und Schreien die beste Gegenwehr bei tätlichen Angriffen. In 80% der Fälle waren die Angegriffenen selbst mit ihrer Instinktivabwehr erfolgreich. Dies alles spricht für eine zielorientierte Selbstverteidigungs- bzw. Selbstbehauptungsausbildung, um die Erfolgsaussichten zu erhöhen. Dennoch ist Selbstverteidigung kein Allheilmittel, es bleibt immer ein Restrisiko. Dieses zu minimieren ist Ziel derartiger Selbstschutz-Ausbildungen! Dieser Erkenntnis Rechnung tragend bot der Steirische Seniorenbund, Bezirksgruppe Graz-St. Peter, erstmals in Graz einen kostenlosen Selbstschutzkurs für Senioren an. Auf Initiative des österreichischen Selbstverteidigungsexperten und Kampfsport-

## Senioren wehren sich

*Selbstschutz-Aktion des Steirischen Seniorenbundes ist ein großer Erfolg*

*Den Senioren wurde eine äußerst anspruchsvolle, spannende Ausbildung geboten.*



Kampfsportpionier Peter Seniorenbund-LGF Frit

pioniers seit 1968, Norbert Pelzl (7. Dan), ausgebildet beim Deutschen Bundesgrenzschutz und auf Taiwan von Experten der dortigen Polizei-Akademie, wurde den Interessenten eine äußerst anspruchsvolle, spannende Ausbildung geboten. Gesponsert von der Raiba Graz-St. Peter, dem Bezirksrat Waltendorf sowie der Firma SIS-Security (Dobl) konnten sich die über 50 Damen und Herren kostenlos und unverbindlich an sechs Abenden in der Volksschule Waltendorfer Haupt-

straße einfache, jedoch modernste Methoden des Selbstschutzes aneignen, basierend auf dem Dreisäulen-Modell Prävention-Selbstbehauptung-Gegenwehr. Daneben wurde ein spezielles Fitness-Programm für ältere Menschen unterwiesen, das nicht überfordert. Die Ausbildung erfolgte in einer lockeren, amüsanten Atmosphäre. Selbst bei einer ernsthaften Sache soll der Spaß nicht zu kurz kommen. Rollenspiele, Handlungsübungen sowie Reaktionstraining rundeten das Programm

ab. Aufgrund der großen Nachfrage seitens der Teilnehmer wurde Anfang Dezember ein verpflichtiger Fortsetzungskurs Dauer von sieben Abenden in Form von Abendzirkeln, die derartige Selbstschutz-Kurse organisieren, wenden sich an Norbert Pelzl, Tel. 0664/5360005 bzw. n.pelzl@gmx.at. Benötigt wird ein Übungsraum (Turnsaal, Turnhalle, etc.), 20 bis 30 Teilnehmer, die bereit sind für einen Kurs etwa 60 Euro zu zahlen, oder entsprechende Sp

Medium: Die Gute Stunde

Datum: 2/2011

Seite: 16/Aktuelles

16

Aktuelles

2/2011

DIE GUTE STUNDE

## 2. Selbstschutzkurs

Wiederum 50 Teilnehmer: großer Erfolg für die Bezirksgruppe Graz-St. Peter



Die Gruppe der Selbstschützer mit LGF Roll, BO Gutjahr und Kursleiter Pelzl.



LGF Roll legt im Rahmen der Begrüßung der Kursteilnehmer persönlich Hand an Kursleiter Pelzl. Dieser hat ihn „schonend“ umgelegt.

Nach dem großen Erfolg des 1. Selbstschutzkurses für Senioren des Steirischen Seniorenbundes, Bezirksgruppe Graz-St. Peter, im Herbst 2010 mit über 50 Teilnehmern, organisierte der Initiator dieser Kurse, der internationale Selbstverteidigungsexperte Norbert Pelzl (7. Dan Allkampf, 5. Dan Taekwondo u. a.), ausgebildet beim Deutschen Bundesgrenzschutz (BGS), auf Taiwan, in Hongkong und Korea, ehemals Ausbilder von Polizei-Sondereinheiten im In- und Ausland, einen 2. Selbstschutzkurs im März 2011, wiederum in der Volksschule Waltendorfer Hauptstraße 17.

Durch die Sponsoren Raiffeisenbank Graz-St. Peter, die Firma SiS-Security und Sicherheitstechnik (Dobl) und den Bezirksrat Graz-St. Peter konnte auch dieser Kurs in der Dauer von sechs Abenden zu eineinhalb Stunden wiederum kostenlos angeboten werden. Medial durch die „Kleine Zeitung“ unterstützt, fanden sich neuerlich 50 Damen und Herren im fortgeschrittenen Alter als Teilnehmer ein, wobei zahlreiche Interessenten mangels Platz abgewiesen werden mussten.

Ziel dieser Sicherheits- und Selbstbehauptungsbildung ist es, dass sich ältere Frauen und Männer ernsthaft und vor allem praktisch mit diesem aktuellen Thema beschäftigen, ihr Selbst-

vertrauen stärken, ihre Selbstbehauptungsfähigkeiten entwickeln und mit den vermittelten Abwehrtechniken nebst Verhaltensweisen der Prävention, nicht so leicht Opfer von Gewalttättern werden.

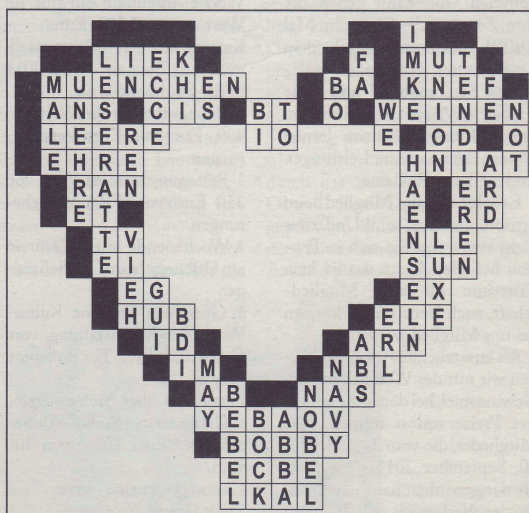
Der Fall Dominik Brunner in München und andere Anlassfälle zeigen, dass jeder, ob Frau oder Mann, zum Opfer werden kann. Oft reicht situationsgerechtes Verhalten, um Schlimmes zu verhindern. Trotz des tragischen Falls in München, wobei das Opfer bedauerlicherweise im Rahmen der Nothilfe zuerst körperliche Gewalt anwandte, rät etwa die Deutsche Kriminalpolizei zur Gegenwehr.

Bei Angriffen auf Frauen im öffentlichen Bereich waren einer Studie der Kripo Hannover zufolge 80% der Frauen, die sich massiv mit Schlagen, Treten und Schreien gewehrt haben, bei ihrer Gegenwehr erfolgreich, was für eine derartige Sicherheitsausbildung spricht. Auch kann damit die viel zitierte Zivilcourage gefördert werden, wenn Frau und Mann wissen, was in Notfallsituationen zu tun, oder aber zu unterlassen ist, ohne sich selbst zu gefährden.

Der Landesgeschäftsführer des Seniorenbundes, Friedrich Roll, und der Obmann der Bezirksgruppe, Siegfried Gutjahr, ließen es sich nicht nehmen, die

Damen und Herren persönlich zu begrüßen. Der Bürgermeister der Stadt Graz, Mag. Siegfried Nagl, ehemaliger Allkampf/Taekwondo-Schüler von Kursleiter Pelzl, wurde durch Stadtgruppenobfrau Gerda Gesek vertreten. Im Rahmen des Kurses gab es zusätzlich am 30. März einen Vortragsabend im Gasthof zum grünen Baum, mit den Themen Einbruch, Diebstahl, Trickbetrug und Jugendgewalt. Vortragende waren Chefinspektor Herbert Schreiner vom Landeskriminalamt und Paul Morak

von der Firma SiS-Sicherheitstechnik. Auch diese Veranstaltung, unterstützt durch die Raiba Graz-St. Peter, fand großen Zuspruch. Aufgrund des großen Erfolgs wird es voraussichtlich im Herbst 2011 einen 3. Senioren-Selbstschutzkurs geben. Kursleiter Pelzl steht weiteren interessierten Bezirksgruppen und Vereinen für derartige Kurse, auch in Wochenend-Versionen (z. B. Freitag-Samstag-Sonntag) jederzeit zur Verfügung. Kontaktaufnahme unter E-Mail [n.pelzl@gmx.at](mailto:n.pelzl@gmx.at) oder Tel. 0664/5360005.



Medium: Die Gute Stunde

Datum: 6/2012

Seite: 86/Selbstverteidigung

86

SELBSTVERTEIDIGUNG ■ 6/2012

## Selbstverteidigung

Weiterer Gratis-Kurs für Senioren in Graz-Waltendorf mit großer Beteiligung

Nach den großen Erfolgen der kostenlosen Selbstschutzkurse des Steirischen Seniorenbundes, Bezirksgruppe Graz-St. Peter, ist es dem Initiator und Ausbildungsleiter Norbert Pelzl (7. Dan Allkampf, 5. Dan Taekwondo, 4. Dan Jiu-Jitsu u. a.) wiederum gelungen, dank der Sponsoren Bezirksrat Graz-Waltendorf, Raiffeisenbank Graz-St. Peter, SIS-Security Gebäudetechnik GmbH (Lieboch) einen sechswöchigen Gratiskurs ab Oktober 2012 in der Volksschule Waltendorf anbieten zu können. Alle drei Sponsoren sind langjährige Förderer dieses Projekts. An die 40 Damen und Herren aus allen Bezirken der Stadt Graz nahmen dieses in Österreich einzigartige Senioren-Programm in Anspruch und nahmen mit großer Begeisterung an dieser einmaligen Sicherheits- und Fitnessausbildung teil.

Gerade ältere Menschen und vor allem Frauen werden vorrangig das Ziel von Gewalttätigen, erscheinen sie doch als leichte Opfer ohne ernsthafte Gegenwehr. Einer Studie der Deutschen Kripo zufolge waren Frauen, aber auch ältere Personen, die sich bei Angriffen gezielt und massiv wehren, in einem hohen Maß bei der Abwehr erfolgreich, was Mut macht und für eine derartige Ausbildung spricht. Niemand muss Opfer werden!

Natürlich ist Selbstverteidigung kein Allheilmittel. Man kann – bei entsprechender Ausbildung – und das vorausgesetzt – kritische Situationen besser meistern. Zudem wird mit derartigen Kursen die vielzitierte Zivilcourage gefördert. Einschreiten, helfen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Keinesfalls soll falsches Heldentum produziert werden! Nicht wegschauen, die Polizei rufen und nötigenfalls andere Passanten zu aktivem Handeln bewegen, das ist das erklärte Ziel.



Kursleiter und Initiator Norbert Pelzl (7. Dan Allkampf), Gründungsvater verschiedener Kampfsportarten in Österreich, demonstriert die Befreiung aus einer Handgelenkumklammerung.

Kursleiter Norbert Pelzl, ausgebildet auf Taiwan, Hongkong, Korea und beim damaligen Deutschen Bundesgrenzschutz, Gründungsvater verschiedener Kampfsportarten in Österreich, wie z. B. Taekwondo, Hapkido, Aikido, Kung-Fu, Jiu-Jitsu u. a., verfügt über eine 40-jährige Trainerpraxis mit tausenden von Schülern im In- und Ausland und hat auch diverse Sondereinheiten unterwiesen. In dem von ihm entwickelten Senioren-Programm werden neben einfachen Abwehrtechniken, Formen der Gefahrenerkennung und -vermeidung und der Selbstbehauptung geübt, wobei Spaß und gute Laune nicht zu kurz kommen. Unter Gleichgesinnten werden das Selbstvertrauen gestärkt, die Reaktion verbessert, die persönliche Fitness gehoben und die eigene Wehrfähigkeit entwickelt. Auch wird der Einsatz von Selbstschutzmitteln (wie z. B. Schriallarm, Pfefferspray, aber auch Schirme u. a.) behandelt. Kurzvorträge der Sponsoren und eine Prä-

sentation von Selbstschutzgeräten der Firma Siegert-Waffen runden das Kursprogramm ab. Für den Frühjahrskurs 2013 (voraussichtlich ab März 2013) können bereits jetzt Platzreservierungen beim Steirischen Seniorenbund (Roman Riedl), Tel. 0316/822130 oder per E-Mail: seniorenbund@stvp.at, vorgenommen werden. Der genaue Starttermin wird

zeitgerecht übermittelt. Kurszeiten: jeweils montags von 18 bis 19.30 Uhr in der VS Waltendorfer Hauptstraße 17. Interessierten Ortsgruppen in der gesamten Steiermark, die ebenfalls derartige Kurse durchführen wollen, steht der Kursleiter Norbert Pelzl unter Mobil: 0664/5360005 oder E-Mail: N.Pelzl@gmx.at für allfällige Informationen zur Verfügung.



Auch bei diesem Kurs dominierte der Anteil weiblicher Teilnehmer, was von einem erhöhten Sicherheitsbedürfnis bei Frauen zeugt. Mit großer Freude und Spaß, aber auch Ernsthaftigkeit, wurden die einzelnen Abwehrgriffe geübt.

Medium: Kleine Zeitung

Datum: Sonntag, 10. März 2013

Seite: 36/Steiermark

36 | STEIERMARK



**Gratis-Angebot: Selbstschutzkurs  
für Menschen über 50** BEHOUNEK

## Sich zu wehren zahlt sich aus

Neuer Selbstschutzkurs  
für Menschen über 50.

**GRAZ.** 145 Menschen über 65 Jahre wurden im Vorjahr Opfer eines Straßenraubs, so die Zahlen des Bundeskriminalamts. Einer Studie zufolge sind Personen, die sich bei Angriffen gezielt und heftig wehren, in fast 80 Prozent mit ihrer Gegenwehr erfolgreich. Darauf baut das Konzept des Selbstschutzkurses für Menschen über 50 Jahre auf, den der Seniorenbund ab Montag wieder kostenlos anbietet. Der von Kampfsportpionier Norbert Pelzl geleitete fünfwöchige Kurs bietet auch ein leichtes Fitness- und Reaktionstraining, wobei Spaß und gute Laune nicht zu kurz kommen. Beginn ist am Montag, 18 Uhr, in der Volksschule Waltendorfer Hauptstraße 17. Mitzubringen ist Turn- bzw. Sportbekleidung, die Teilnahme ist kostenlos.

Medium: zeitlos  
Datum: 2/6 2013  
Seite: 27/Service

2/6 2013

• Service



Spaß und Unterhaltung kommen nicht zu kurz.



Trainer Norbert Pelzl demonstriert Abwehrtechniken.

## Sich wehren lernen

Weiterer erfolgreicher Selbstverteidigungskurs des Steirischen Seniorenbundes

In Kooperation mit dem Bezirksrat Graz-Waltendorf, der Firma Siegert-Waffen und dem Sicherheitsunternehmen G4S Secure Solution ist es dem Initiator und Ausbildungsleiter Norbert Pelzl (7. Dan Allkampf, 5. Dan TaekwonDo u. a.) auch in diesem Frühjahr gelungen, einen fünfwöchigen Gratis-Selbstverteidigungskurs in der Volksschule Waltendorf zu organisieren.

Mit medialer Unterstützung durch die Kleine Zeitung war die Beteiligung diesmal besonders groß. Über 50 Personen aus allen Bezirken der Stadt Graz haben dieses Angebot des Steirischen Seniorenbundes angenommen. Die Aktion ist übrigens einmalig in Österreich.

In einer lockeren Atmosphäre, in der Spaß und Unterhaltung nicht zu kurz kamen, wurden die Themen Prävention, Selbstbehauptung und körperliche Gegenwehr von den Damen und Herren im meist fortgeschrittenen Alter mit großer Begeisterung, aber auch Engagement

intensiv behandelt. Die Lehrmethode, aber auch die Persönlichkeit des Ausbildungsleiters Norbert Pelzl mit seiner 45-jährigen Trainererfahrung und an die 20.000 Schüler europaweit, haben entscheidenden Anteil am Erfolg und Gelingen dieser Kurse, die von Jahr zu Jahr mehr Zuspruch finden. Gelingen ist auch, die Vorurteile zu entkräf-

ten, dass eine derartige Sicherheitsausbildung für Senioren zu anstrengend, zu überfordernd oder gar gefährlich sei. Mit moderater Körperschule, anspruchsvollen Partner- und Reaktionsübungen konnten die Damen und Herren auch viel für ihre persönliche Fitness tun. Im Rahmen einer Übungseinheit wurden durch die Firma Siegert diverse

Selbstschutzmittel wie Pfefferspray, Schrällalarm, E-Schocker und anderes mehr vorgestellt. Diese Präsentation fand ebenfalls großen Anklang. Eine weitere Einheit fand im „Injoy Süd“ (Inh. Martin Wirth) in Graz-Straßgang (Abstallerstraße) statt, wo sich die Teilnehmer mit neuesten Fitness-Trends vertraut machen konnten. Aufgrund des großen Erfolgs und der starken Nachfrage wird es voraussichtlich im Herbst 2013 (September/Oktober) einen weiteren Gratis-Basiskurs geben. Der Beginn des neuen Kurses wird zeitgerecht über die Medien und hier im Seniorenmagazin „Zeitlos“ verlautbart. Diese Kurse sind für jedermann offen, unabhängig von einer Mitgliedschaft im Steirischen Seniorenbund. Interessierten Ortsgruppen in der gesamten Steiermark steht Kursleiter Norbert Pelzl für derartige Kurse, auch in Wochenend-Seminarform, zur Verfügung. Kontakt: Tel.: 0664/5360005 oder per E-Mail: n.pelzl@gmx.at



Schmerzhaftes Griffen gegen Angreifer.

Fotos: Hrastrnig

Medium: zeitlos  
Datum: 4/6 2013  
Seite: 27/Service

4|6  
2013

• Service



Kursleiter Norbert Pelzl zeigt die Abwehr einfacher Körperangriffe. Foto: Hrasnig

## Wehrhafte Senioren

Kostenloser Selbstschutzkurs für alle über 50 Jahren

Gegenwehr bei tätlichen Angriffen und Überfällen lohnt sich. Das ist die Erkenntnis einer Studie der Polizei von Hannover.

Ein Ergebnis dieser Studie war: 93 Prozent der Frauen, die sich im öffentlichen Bereich massiv durch Treten, Schlagen oder Schreien zur Wehr setzten, konnten den Angreifer zum Rückzug bewegen. Auch wenn das Erlernen von Selbstverteidigungstechniken kein Allheilmittel ist, spricht alles für eine zielorientierte, längerfristige Sicherheitsausbildung. Auch der „Weiße Ring“ (Kriminalitäts-Opferhilfe) empfiehlt Selbstverteidigungskurse.

Aufgrund des großen Erfolgs der Vorjahre und der starken Nachfrage, führt der Steirische Seniorenbund in Kooperation mit der Raiba Graz-St. Peter und anderen Partnern in Graz-St. Peter im Oktober 2013 einen weiteren Gratis-Selbstschutzkurs für alle interessierten Damen und Herren ab 50 Jahren durch. Die Kursteilnahme ist nicht an eine Mitgliedschaft gebunden.

Kursleiter und Initiator dieser Kurse, der heimische Selbstverteidigungsexperte Norbert Pelzl (7. Dan Allkampf u. a.), Gründungsvater verschiedener fernöstlicher Kampfsportarten in Österreich, bietet den Teilneh-

mern ein seniorentaugliches, vielseitiges und attraktives Sicherheits- und Fitnessprogramm, ohne ältere Menschen zu überfordern oder einer Verletzungsgefahr auszusetzen. Gute Laune und Spaß kommen trotz der ernstesten Themen nicht zu kurz!

Mit der 45-jährigen internationalen Trainererfahrung des Kursleiters und rund 15 000 Schülern europaweit sind die Teilnehmer in besten Händen.

Programminhalte: Abwehr einfacher Körperangriffe aller Art, Verteidigung gegen Schläge und Tritte, Rollenspiele, Reaktionstraining, Handlungsübungen u. v. m. Mit all diesen Ausbildungselementen soll das Selbst-

vertrauen gestärkt, die Reaktion verbessert, die persönliche Fitness gehoben und die eigene Wehrhaftigkeit gehoben werden. Unterwiesen wird auch der Einsatz von Hilfsmitteln wie z. B. Schreialarm, Pfefferspray, Elektro-Schocker u. a.

### KURSDetails

Kursbeginn: Montag, 7. Oktober, 18 bis 19.30 Uhr

Kurszeiten: jeweils 18 bis 19.30 Uhr

Kursort: Graz, Volksschule Waltendorfer Hauptstraße 17

Anmeldung: vor Ort  
(Tel. Info: 0664/536 00 05)

Ausrüstung: Turn- und Sportkleidung

Medium: Kleine Zeitung

Datum: Dienstag, 02. Dezember 2014

Seite: 13/Steiermark

## STEIERMARK

Dienstag, 2. Dezember 2014, Seite 13

### Mister Selbstverteidigung

Seit 45 Jahren lehrt der Grazer Norbert Pelzl Kampftechniken aus Fernost. Viele brachte erst er nach Österreich.

Als „Robin Hood der Obersteiermark“ wurde er einmal in einer Zeitung titulierte. Pfeil und Bogen hat der in Liezen geborene Norbert Pelzl aber nie gebraucht. Seine „Waffen“ heißen Körper und Geist. Seit 45 Jahren lebt und lehrt der frühere Heeresbeamte fernöstliche Kampfsportarten – viele davon hat er erst nach Österreich gebracht.

Die Liste seiner Referenzen und Lehrmeister ist lang und würde diese Seite sprengen. Mit knapp 18 Jahren ließ er sich von einem Bekannten aus Deutschland für Budo (Sammelbegriff für asiatische Kampfsportarten) begeistern. Kurz darauf hatte der heute 64-Jährige schon seine ersten Selbstverteidigungsvereine im Ennstal gegründet, mit 21 war Pelzl Vizepräsident des österreichischen Jiu-Jitsu-Verbandes und Gründervater des Taekwon-Do in Österreich. Als einer der ersten Europäer wurde der Steirer in Taiwan zur Kung-Fu-Trainerausbildung zugelassen. Auch in Hongkong und Korea ließ er sich ausbilden, ebenso in Deutschland – etwa beim Chefausbilder der Antiterrorereinheit GSG 9.

Ab 1971 gab er sein Wissen in Graz weiter, gründete 1976 mit „Mu Sul Kwan“ die damals größte Allround-Budo-Schule Österreichs. „Auch der heutige Bürgermeister Siegfried Nagl war einer meiner Schüler“, sagt Pelzl stolz. Selbst mit 64 Jahren ist der Grazer noch sportlich topfit und als Seminarleiter aktiv. Wie man sich auch als Senior mit einfachen Mitteln gegen Angriffe wehren kann, zeigt der Grazer seit einigen Jahren erfolgreich bei Selbstschutz-Kursen des Seniorenbundes.

WILFRIED ROMBOLD



Heute gibt Norbert Pelzl seine Allkampf-Erfahrung vor allem an Senioren weiter  
GERNOT EDER

#### ZUR PERSON

Norbert Pelzl, geboren am 16. 9. 1950, war Ausbilder mehrerer Polizei-Sondereinheiten im In- und Ausland.

Er lebt in Graz, ist verheiratet und Vater eines Sohnes.

ANZEIGE

WELLNESS  
*Schnuppern*

P.P. € 210,-  
AB

2 Nächte inkl. Verwöhn-Halbpension, Acquapura SPA auf 2.400 m² und tägliches Resort-Aktivprogramm  
HIGHLIGHT: € 20,- SPA-Gutschein pro Person



INFO & BUCHUNG: Tel. +43/(0)4285/72 000 · carinzia@falkensteiner.com  
Falkensteiner Hotel & Spa Betriebs GmbH, Tröpolach 156, A-9631 Jenig, FN: 332456 g, FB-Gericht: Klagenfurt, Firmensitz: Hermagor-Pressegger See

Medium: zeitlos  
Datum: 1/6 2014  
Seite: 27/Service

1|6  
2014

## Selbstschutzkurs für Senioren

*Erfolgreiche und einmalige Aktion des Steirischen Seniorenbundes*



Auch Seniorinnen wissen sich nach entsprechender Ausbildung ernsthaft zu wehren.

Auch in diesem Frühjahr bietet der Steirische Seniorenbund in Kooperation mit dem Bezirksrat Graz-Waltendorf, der Firma Waffen-Siegert sowie dem Sicherheitsunternehmen G4S Secure Solution einen weiteren Gratis-Selbstverteidigungskurs an. Mitmachen können alle Interessenten – Mitglieder und Nichtmitglieder.

Seit 2010 werden diese Gratikurse bei steigender Nachfrage und Beliebtheit angeboten. Mehrere hundert Damen und Herren haben bereits daran teilgenommen und damit etwas für ihre persönliche Sicherheit und Fitness getan, wobei Freude und Spaß nicht zu kurz kamen. Selbstverteidigung ist zwar kein Allheilmittel, kann aber bei einiger Beherrschung der Notwehrtechniken helfen, gewaltsame, überraschende

Attacken erfolgreich abzuwehren! Die Aktion ist übrigens einmalig in Österreich! Kursleiter und Initiator ist der heimische Experte Nobert Pelzl (7. DAN), der heuer sein 45-jähriges Trainer-Jubiläum feiert. Ausgebildet beim Deutschen BGS, auf Taiwan, Hongkong und Korea, ist er der Gründungsvater verschiedener Kampfsport-Disziplinen in Österreich und auch Pionier in angrenzenden Ländern. Hohe Reputation hat er als Ausbilder von Sondereinheiten erworben! Das gebotene Sicherheitsprogramm basiert auf dem 3-Säulen-Modell:

- Prävention (Gefahrenvermeidung)
- Selbstbehauptung (Sicheres Auftreten, ohne zu provozieren)
- Gegenwehr/Gefahrenabwehr

Zusätzlich wird in die Handhabung von Selbstschutzgeräten unterwiesen. Eine Einweisung in neueste Fitness-Trends im „Best Fitness-Center“ (Abstallerstraße) runden das Programm ab.

### KURSBEGINN

Montag, 3. März 2014  
18 bis 19.30 Uhr

### KURSDAUER

5 Abende jeweils montags  
18 bis 19.30 Uhr

### KURSORT

Graz, VS Waltendorfer  
Hauptstraße 17

### AUSRÜSTUNG

Turn-Sportkleidung

### ANMELDUNG

Tel.: 0664/5360005

Medium: zeitlos  
Datum: 3/4 2014  
Seite: 27/Service

3/4/2014 • SERVICE

27

## Schlagkräftige Senioren

*Für den Herbst 2014 ist ein weiterer Selbstschutz-Kurs mit Beginn 29. September 2014 geplant*

Seit nunmehr 5 Jahren werden durch den Steirischen Seniorenbund mit Initiator Norbert Pelzl (7. Dan Allkampf, 5. Dan Taekwon-Do u. a.), ehemals Militär- und Polizeiausbilder, Gratis-Selbstschutzkurse für alle Interessenten – unabhängig von einer Mitgliedschaft – angeboten. Auch der diesjährige 5-Wochen-Frühjahrskurs (März/April 2014) brachte an die 40 Damen und Herren in die Volksschule Waltendorfer Hauptstraße 17, wo der Kurs abgehalten wurde. Allerdings fanden sich diesmal nur zwei männliche Teilnehmer ein, was ein Beweis dafür ist, dass bei Frauen das Sicherheitsbedürfnis stärker ausgeprägt ist, als bei Männern. Ermöglicht durch den Steirischen Seniorenbund, dem Bezirksrat Graz-Waltendorf und dem Sicherheitsunternehmen G4S Secure Solution ist diese Gratis-Kursserie eine in Österreich einmalige Aktion zur Hebung der persönlichen Sicherheit. Kursziel war, Sicherheit im Umgang mit verbalen und körperlichen Attacken zu erlangen und dabei die eigene Handlungskompetenz zu erweitern. Zugleich wurden die großen Chancen, aber auch die Grenzen der waffenlosen Selbstverteidigung aufgezeigt. Immer wieder muss darauf hingewiesen werden, dass der Grad der Sicherheit mit der Dauer der Ausbildung steigt. Mit einem einzigen Kurs ist es nicht getan! An Kursinhalten wurden geboten: Abwehrtechniken gegen Anfassen (Grapschen), Umklammerungen, Festhalten, Würgegriffe sowie gegen Schläge und Tritte. Auch die Handhabung von Selbstschutzmitteln wie Pfefferspray, Schrilalarm u. a. waren Themen. Die

Anwendungen von Alltagsgegenständen als Hilfsmittel (z. B. Schirm, Zeitung, u. a.) kam ebenfalls zur Unterweisung. Abgerundet wurde mit Reaktionsübungen, Handlungsspiele, Verhaltenstraining in Krisenanlagen, rechtliche Rahmenbedingungen (Notwehr/Nothilfe), Fallbeispiele und Lösungsmöglichkeiten u. v. m. Trotz der ersten Themen kamen Unterhaltung und Spaß – wie immer – nicht zu kurz. Durch den strukturierten Aufbau des Kurses und die professionelle Art der Vorträge konnte der Kursleiter die Teilnehmer begeistern und bestens motivieren. So war die Ausfallrate äußerst gering. Zusätzlich gab es im neuen BEST FITNESS STUDIO (Inh.: Martin Wirth) in Graz-Straßgang (Abstallerstraße) eine Einführung in neuste Fitness-Trends.

**Für den Herbst 2014 ist ein weiterer GRATIS-KURS mit BEGINN 29. 9. geplant. Infos dazu vom Kursleiter: NORBERT PELZL unter Tel. 0664/5360005. Dieser steht auch Vereinen, Firmen und Schulen für derartige Kurse zu Verfügung.**



LGF Fritz Roll und Kursleiter Norbert Pelzl demonstrieren eine Technik.



Frauen wollen durch den Kursbesuch ihre persönliche Sicherheit erhöhen und Handlungskompetenz erlangen. Selbstverteidigung ist ein Weg dazu!

### Das Freizeit-Ticket: erfrischend anders

- Das Freizeit-Ticket ist eine steirische Gesamtnetz-Tageskarte um € 13,00 für zwei Personen mit Gratis-Mitnahme von bis zu vier Kindern bis 15.
- Gültig an Samstagen, Sonn- und Feiertagen, jeweils am Tag der Entwertung bzw. Ausgabe
- **Aktion von 5. Juli bis 7. September 2014**
- Gültig in allen Nahverkehrszügen (S-Bahn, RegioBahn, Regional-Express), in allen Regionalbussen (außer Linien 311/321) und Stadtverkehrsmitteln im **Verkehrsverbund Steiermark**
- Schnellzüge (RJ, IC, EC, EN, D) mit einem Aufpreis von € 13,00 benützbar.
- Erhältlich in Bussen, Straßenbahnen, an Bahnhöfen und – sofern keine Kaufmöglichkeit am Bahnhof – bei ZugbegleiterInnen
- Infos: [www.verbundlinie.at](http://www.verbundlinie.at) und Mobil Zentral Tel. 050•6•7•8•9•10

**VERBUND LINIE**



Medium: zeitlos

Datum: 6/2014

Seite: 37/Service

## Sich sicher fühlen

*Kostenlose Sicherheitsausbildung: Fortsetzung einer in Österreich einmaligen Aktion des Steirischen Seniorenbundes*

Am 29. September 2014 konnten in der Grazer Volksschule Waltendorf Landesgeschäftsführer Friedrich Roll und der Kursleiter sowie Initiator dieser Aktion, Norbert Pelzl, ehemaliger Militär- und Polizeiausbildner an die 50 Senioren zum diesjährigen Selbstschutz-Herbstkurs begrüßen. Obwohl diese Aktion nunmehr bereits 5 Jahre läuft, ist das Interesse an einer derartigen Sicherheits- und Fitness-Ausbildung ungebrochen groß. Die täglichen Schlagzeilen in den Tageszeitungen liefern auch die Gründe dafür! Dank dem Steirischen Seniorenbund, dem Bezirksrat



Kursleiter und Initiator Norbert Pelzl demonstriert einen Festhaltegriff.

### INFO

#### NORBERT PELZL

Tel.: 0664/5360005. Dieser steht auch den Bezirksgruppen, Vereinen, Firmen und Schulen für derartige Kurse zu Verfügung.

Graz St. Peter (Mag. Schröttnern), der RAIBA Graz St. Peter sowie der Versicherungsagentur Liebenau VÖB (Karl-Heinz Prath) konnte dieser Kurs den Damen und Herren wiederum kostenlos angeboten werden. Mit großem Eifer geübt wurde: Abwehrtechniken gegen Umklammerungen, Würgeangriffe, Boxschläge, Fußtritte, Befreiungen bei Anfassen (Grapschen). Weiters der Einsatz von Hilfsmitteln, z. B. Schirme, Zeitungen, Mineralwasserflaschen

bzw. von Gegenständen des Alltags (Schlüssel, Kugelschreiber etc.) Auch die Verwendungen von Selbstschutzgeräten wie Pfefferspray, Schriallalarm u. a. wurden erläutert. Leichte gymnastische Übungen, Reaktionsspiele, Handlungsübungen rundeten das Programm ab. Im theoretischen Teil wurde die Rechtslage (Notwehr/Nothilfe), Verhaltenstraining in kritischen Situationen, Gefahrenvermeidung (Präventionen) umfassend behandelt. Fallbei-

spiele wurde besprochen und Copingstrategien (Umgang mit einem schwierig empfundenen Lebensereignis) erarbeitet. Ein Besuch im neuen „Best Fitness Studio“ (Inh. Martin Wirth) in der Grazer Abstallerstraße 18 zeigte den Damen und Herren des Kurses die neusten Fitness-Trends und sie konnten die diversen Geräte auch testen. Durch den gut strukturierten Aufbau des Unterrichts dieses Kurses und der Kompetenz des Vortragenden Norbert Pelzl (7. Dan) mit einer 45-jährigen Trainererfahrung europaweit, waren die Teilnehmer hoch motiviert, was durch die geringe Ausfallrate bestätigt wurde.

Für das Frühjahr 2015 ist ein weiterer Gratis-Kurs ab Montag, 23. Februar 2015 geplant: Kurszeiten jeweils Montag von 18 bis 19.30 Uhr in der Volksschule Waltendorfer Hauptstraße 17).

Medium: zeitlos

Datum: 3/2015

Seite: 22/Internes

22

INTERNES • 3/2015

## Nicht leichte Opfer sein

*Senioren-Selbstschutzkurse des Steirischen Seniorenbundes immer beliebter*

Mit über 50 Teilnehmern war der Frühjahrs-Senioren-Selbstschutzkurs ein Riesenerfolg. Die gleiche Anzahl von Interessenten musste auf den Herbstkurs vertröstet werden. Mit Unterstützung durch den Steirischen Seniorenbund, den Bezirksrat Graz-Waltendorf, der RAIBA Graz St Peter und der „VÖB Eccher“ (K. H. Prath) konnte der Kurs wieder kostenlos angeboten werden! Mehrere hundert ältere Damen und Herren haben in den letzten Jahren diese Kurse durchlaufen und damit etwas für Ihre persönliche Sicherheit und körperliche Fitness getan. Und manche haben über diese Kurse den Steirischen Seniorenbund überhaupt erst kennen gelernt.

Mit dem Initiator und Trainer Norbert Pelzl stand den Teilnehmern eine absolute Spitzenkraft zur Verfügung. Seine fachliche Kompetenz, eine 45-jährige Berufserfahrung, auch als Militär- und Polizeiausbilder, sowie umfassende Ausbildungen in Europa und Asien garantieren höchste Qualität jeder einzelnen Trainingsstunde. Pelzl wurde kürzlich in Deutschland für seine Verdienste als Selbstverteidigungs-Lehrer und Kampfsportpionier in Österreich, Deutschland, der Schweiz, Ungarn und Slowenien zum 8. Dan im euro-deutschen „Allkampf“ graduiert, einer Kreation deutscher Polizei-Experten Ende der sechziger Jahre. Pelzl startete seine einmalige Laufbahn 1968 in Deutschland. Mit dem 8. Dan ist er einer der höchstgraduierten Europäer!

Das Kursziel ist vorrangig das Selbstvertrauen zu stärken. Täter suchen Opfer, keine Gegner! Menschen die selbstsicher auftreten, entziehen sich dem Op-

ferschema. Stärken und Schwächen wurden bewusst gemacht, damit Frau oder Mann Konflikte realistisch einschätzen und folgerichtig entscheiden, welche Handlung/Reaktion zu setzen ist und dabei stets ihre Handlungsfähigkeit erhalten. Einen hohen Stellenwert hat das Erkennen und Vermeiden von Gefahren. Im Rahmen der Selbstbehauptung lernt man Grenzen zu ziehen, richtig mit anderen Menschen umzugehen; fremde Grenzen akzeptieren, andererseits die eigenen Grenzen finden und zu behaupten. Nur so funktioniert Kommunikations- und Konfliktfähigkeit.

Selbstverteidigungstechniken werden dann eingesetzt, wenn alle Methoden der Deeskalation versagen oder der Angriff überraschend erfolgt. Gezielte körperliche Gegenwehr führt häufig zum Abbruch von gewalttätigen Handlungen. So lernten die Teilnehmer u. a.

- Befreiungen aus Umklammerungen
- Abwehr von Würgeangriffen
- Verteidigungen gegen Faustschläge und Fußtritte
- Einsatz von eigenen Körperwaffen (Hände und Füße und weitere Körperteile)
- Verwendung von Hilfsmitteln (Schirm, Stock, Zeitung, Schlüssel etc.)
- Handling von Selbstschutzgeräten (Pfefferspray, Schreialarm u. a.)

Eine moderate Körperschule, nebst Reaktionsübungen, Kampfspielen und Rollenspielen rundeten das Programm ab, wobei Spaß und Unterhaltung einen hohen Stellenwert hatten. Nebenbei wurde versucht, die Senioren zu sensibilisieren, sich in Netzwerken zusammen-



Mit Handballenstoß wird ein Würgeangriff von vorne gestoppt, wobei sich die Seniorinnen keineswegs schonten.



Mit Genickdrehhebel wird der mögliche Angreifer durch die Dame von seiner Aggressionshandlung abgebracht.

zuschließen, um sich nicht zu isolieren. Es verhindert die Vereinsamung und vermittelt das Gefühl nicht allein zu sein. Ein solches Netzwerk findet sich im Steirischen Seniorenbund mit seinen vielfältigen Aktivitäten. Mehrere freundschaftliche Kontakte über den Kurs hinaus sind entstanden.

Mit den neuesten Fitness-Trends wurden die Damen und Herren im „Best Fitness Studio in der Grazer Abstellstraße“ vertraut gemacht. Auch dieses Zusatzangebot – ein Fixpunkt im Rahmen dieser Kurse – wurde gerne in Anspruch genommen.

### AVISO HERBSTKURS

Der Herbstkurs startet am Montag dem 5. Oktober 2015 um 18 Uhr in der Volksschule Waltendorfer Hauptstraße 17 in Graz. Der Kurs dauert wieder fünf Abende und zwar immer montags von 18 bis 19.30 Uhr in der VS Waltendorf. Auch dieser Kurs wird wieder kostenlos sein! **Info beim Kursleiter unter: T: 0664/5360005.** Dieser steht auch Vereinen, Firmen und Schulen für derartige Kurse zur Verfügung!

Medium: zeitlos

Datum: 4/2016

Seite: 18/Internes

18

## Selbstschutzkurs für Senioren

**Kursstart am 26. September in der Volksschule Waltendorfer Hauptstraße 17 in Graz**

Lange vor dem aktuellen Selbstverteidigungsboom, ausgelöst durch diverse Übergriffe, führte der Steirische Seniorenbund kostenlose Selbstverteidigungskurse für Senioren (auch für Nichtmitglieder) seit 2010 durch. Mehrere hundert ältere Damen und Herren haben durch diese Kurse neben persönlicher Fitness auch Selbstsicherheit und Selbstvertrauen gewonnen, um nicht unbedingt Opfer einer Straftat werden zu müssen.

Der Leiter und Initiator dieser in Österreich einmaligen Kurse, Norbert Pelzl (8. Dan Aikikamp), ehemaliger Militär- und Polizei-Ausbilder, ausgebildet unter anderem auf Taiwan, Hongkong und Korea, Gründungsvater verschiedener Kampfsportarten in Österreich, verfügt über eine 45-jährige Erfahrung als Trainer mit tausenden von Schülern europaweit. Gegenwehr bei tätlichen Angriffen lohnt sich meist, einer Studie der Deutschen Polizei zufolge. Auch wenn Selbstverteidigung kein Allheilmittel ist, spricht alles für eine zielorientierte, längerfristige Sicherheitsausbildung. Auch der „Weiße Ring“ (Kriminalitäts-Opferhilfe) empfiehlt Selbstverteidigungskurse.

Kursziel dieses von Norbert Pelzl auf Basis internationaler Erfahrungen kreierten Selbstschutzprogramms

ist, Sicherheit im Umgang mit verbalen und körperlichen Übergriffen zu gewinnen und zugleich die eigene Handlungskompetenz zu erweitern. Nur als ultima ratio kommt körperliche Gegenwehr zum Einsatz!

An Kursinhalten wird geboten: Abwehren gegen Anfassen (Grapschen, unsittliches Berühren), Umklammerungen, Festhalten, Würgeangriffe sowie gegen Schläge und Tritte. Auch die Handhabung von Selbstschutzgeräten (Pfefferspray, Schriell-Alarm etc.) wird unterwiesen. Diese Geräte in Verbindung mit waffenlosen Techniken sind eine erfolgversprechende Kombination!

Abgerundet wird das Programm mit Reaktionsübungen, Handlungsspielen, Fallbeispielen und Lösungsmöglichkeiten sowie einem sanften Fitness-Programm. Trotz der ernsten Themen kommen Spiel und Spaß nicht zu kurz.

Kursbeginn: Montag, 26. September, 18 bis 19.30 Uhr

Kursdauer: 5 Abende jeweils montags von 18 bis 19.30 Uhr

Kursort: Volksschule Waltendorfer Hauptstraße 17

Ausrüstung: normale Turn- und Sportkleidung

Anmeldung: 0664/5360005 (Kursleiter)



Auch ältere Frauen sind dank gezielter Selbstverteidigungstechniken in Gefahren-Situationen nicht wehrlos.

### INFO:

Unser Fachtrainer Norbert Pelzl steht unseren Bezirksgruppen, aber auch Vereinen, Schulen und Firmen für Kurse und Wochenend-Seminare zur Verfügung.

Medium: zeitlos  
Datum: 6/2016  
Seite: 57/Service

6/2016 • SERVICE

57

## Für persönliche Sicherheit

**Gratis-Selbstverteidigungskurs des Steirischen Seniorenbundes wiederum ein großer Erfolg**

Auch der diesjährige Selbstschutzkurs für Senioren in den Monaten September/Oktober 2016 des Steirischen Seniorenbundes in der Volksschule Waltendorfer Hauptstraße in Graz war mit rund 40 lebensälteren Damen und Herren, darunter zahlreiche Mitglieder, sehr gut besucht. Mit Unterstützung durch die Firma Siebert GmbH & KG (Jagd/Schutz/Sport) und der G4S Secure Solution AG (einem der führenden Sicherheitsdienstleister) konnte der Kurs auch diesmal völlig kostenlos angeboten werden. Mehrere hundert Personen haben in den letzten Jahren das Angebot des Seniorenbundes angenommen und durch ihre Kurs Teilnahme etwas für ihre persönliche Sicherheit und Fitness getan. Gerade in Großstädten trauen sich ältere Menschen oft nicht mehr bei Dunkelheit aus dem Haus, weil sie Angst vor Überfällen und Beraubungen haben. Nach polizeilichen Erkenntnissen sind ältere Menschen durch Kriminalität nicht stärker gefährdet als Jüngere. Durch Medienberichte fühlen sich diese Menschen jedoch verunsichert und entwickeln Ängste, die ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Neben der Angst vor Überfall, Beraubung, körperlicher und sexueller Gewalt, machen betrügerische Geschäfte an der Haustür, die Enkel-Masche, Trickbetrug, falsche Polizisten etc. viele Ältere äußerst besorgt. In unserem Selbstschutzkurs wurde zunächst mit Klischees aufgeräumt. Ziel ist es nicht, Senioren zu einem Karate-Genie auszubilden. Gerade ältere Personen verfügen nicht mehr über die Kraft und Fähigkeiten, um die zum Teil artistischen Voraussetzungen für Kampfsportarten zu erfüllen. Viele dieser Sportdisziplinen sind auch nicht für die

Selbstverteidigung geeignet!

Unser Selbstverteidigungskurs für Senioren bietet jedoch einfache, unkomplizierte Verteidigungstechniken an, die keinen Aufwand und kein jahrelanges Training, wie bei Kampfsportarten erfordern, die jedoch ausreichen, um sich aus kritischen Situationen zu befreien und Fluchtmöglichkeiten zu finden. Das ist das vorrangige Ziel in diesem Selbstschutzkurs! Selbstbewusstes Auftreten, ohne zu provozieren, hält mögliche Täter von Gewalttaten ab, suchen diese Opfer mit geringer bzw. ohne jede Gegenwehr, jedoch keine wehrhaften Gegenüber, wobei sich das Überraschungsmoment für den Verteidiger als besonders effizient erweist.

Allerdings ist im Ernstfall immer ratlosam Konfrontationen zu vermeiden, Konflikte aus dem Weg zu gehen und sich bei Gefahr sofort durch Flucht in Sicherheit zu bringen und die Polizei zu rufen. Körperliche Gegenwehr wird nur dann eingesetzt, wenn alle Vermeidungsstrategien versagen, der Angriff überraschend kommt und die körperliche Unversehrtheit bedroht ist. Bei Eigentumsdelikten ist der Forderung des Angreifers grundsätzlich nachzugeben. Das Risiko von Verletzungen ist zu groß, will dieser z. B. nur Handy, Geld oder Wertgegenstände, wobei er sich aber zur Durchsetzung seiner Forderung auch nicht vor körperlicher Gewalt oder Waffenanwendung scheut. Hier gilt es, die Situation richtig einzuschätzen. Falsches Heldentum ist nicht gefragt! Der Verlust der Geldbörse ist eher zu verschmerzen, als ein längerer Spitalsaufenthalt.

Neben der verbalen Selbstverteidigung und der Beurteilung von Gefahrensituationen lernen die Kursteilnehmer auch einfache Abwehrtechniken gegen Umklammerung, Betasten, Grapschen, Würgegriffe, aber auch gegen Schläge

und Tritte, die von möglichen Angreifern eingesetzt werden und besonders gefährlich sind. Allerdings ist Selbstverteidigung kein Allheilmittel. Im Kurs wurden Mittel zur Gegenwehr aber auch die Grenzen aufgezeigt. Hinweisen werden muss auch darauf, dass es mit nur einem Kurs nicht getan ist. Eine längere Ausbildung ist unbedingt erforderlich. Aus dieser Erkenntnis gibt es auch Kursteilnehmer, die diesen Kurs schon mehrmals besucht haben.

Zusätzlich wurde im Kurs mit einem moderaten Körperschulungsprogramm die persönliche Fitness verbessert, die eigene Reaktion – als wesentliches Verteidigungselement geschult. Spaß und Spiel lockerten den Kurs richtig auf, wobei auch viel und herzlich, vor allem bei den Partnerübungen, gelacht wurde!

Mit dem Kursleiter und Initiator Norbert Pelzl (8. Dan Allkampf, 5. Dan Taekwon-Do u. a.), als ehemaliger Militär- und Polizei-Ausbilder mit 45-jähriger Berufserfahrung europaweit, stand den begeisterten Damen und Herren eine Top-Lehrkraft zur Verfügung. Als europäischer Kampfsportpionier und Gründungsvater von Disziplinen wie Taekwon-Do, Hapkido, Kung-

Fu, Aikido Ju-Jitsu u. a. in Österreich hat er international hohe Reputation erlangt. An deutschen Sportschulen ist er ein gefragter Seminarleiter! Auch der amtierende Grazer Bürgermeister Mag. Siegfried Nagl zählt zu seinen Schülern. Ein Sondertraining im Oktober im Best Fitness Studio in der Abstellstraße 18 sowie das Kennenlernen neuester Fitness-Trends, war – wie in den Vorjahren – eine interessante Abwechslung, die ebenfalls großen Zuspruch mit rund 20 Teilnehmern fand. Die Verwendung von Selbstschutzmitteln wie Pfefferspray, Schri-Alarm u. a. und deren richtig trainierte Verwendung rundeten den Kurs ab. In Verbindung mit waffenlosen Elementen machen diese Mittel erst richtig Sinn!

### INFO

**Frühjahrskurs 2017 (kostenlos)**  
Beginn: Montag, 30. Jänner  
(jeweils montags von 18 bis 19.30 Uhr)  
Kursort: Volksschule Waltendorfer Hauptstraße 17 in Graz  
Kursdauer: 4 Abende  
(+ ein Sondertraining)  
Kurs-Info: Tel. 0664/5360005  
(Kursleiter)



Mit einem gezielten Handballenstoß unter das Kinn des Angreifers setzt sich diese Frau erfolgreich zur Wehr um sich danach durch Flucht in Sicherheit zu bringen.

Medium: der Grazer  
Datum: 30. Oktober 2016  
Seite: 44

44 derGrazer

**selbstverteidigung**

www.grazer.at 30. OKTOBER 2016

„der Grazer“ wagte den Test

## Selbstverteidigung stärkt das Selbstbewusstsein



„Grazer“-Marketingberaterin Eva Semmler-Bruckner wagte den Selbsttest mit Kampfsportpionier und Selbstverteidigungstrainer Norbert Pelzl. KK

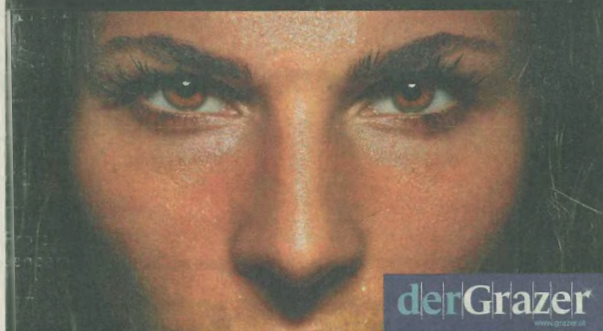
**TEST. Wer sich wehren kann, fühlt sich sicher: „der Grazer“ testete den Selbstverteidigungskurs von Kampfsportpionier Norbert Pelzl.**

duierten Europäer im Allkampf. Seit 45 Jahren gibt er sein Wissen in Graz weiter, war Polizei- und Militär-Ausbildner und Initiator der staatlichen Taekwondo-Lehrwarte-Ausbildung in Österreich. Als Trainer bildete er tausende Schüler europaweit aus, darunter sogar Bürgermeister Siegfried Nagl.

Teilnehmer seiner Kurse wie Semmler-Bruckner lernen etwa das Sich-Befreien aus Umklammerungen, die Abwehr von Würgeangriffen und das Verteidigen gegen Faustschläge und Fußtritte. Neben dem Einsatz der eigenen Körperwaffen (Hände, Füße und andere Körperteile) geht es auch um die Verwendung von Hilfsmitteln (Schirm, Stock, Tasche, Schlüssel) und das Handling von Selbstschutzgeräten wie Pfefferspray oder Schriallarm.

„Was am Anfang befremdlich und angsteinflößend wirkt, gibt im Nachhinein ein starkes und selbstbewusstes Gefühl“, erzählt Semmler-Bruckner nach dem Training. „Ich hoffe natürlich, dass ich mich nie verteidigen muss. Das Wichtigste, das ich aus diesem Kurs mitnehme, ist die Gewissheit, dass ich es im Ernstfall könnte. Dadurch geht man selbstbewusster und mit weniger Angst durch eine dunkle Gasse oder Tiefgarage. Das Risiko, Opfer einer Gewalttat zu werden, ist dadurch schon minimiert.“

### SICHER & FIT 4 WOCHEN INTENSIV-KURS



derGrazer

Kursbeginn Raaba: **8.11.2016** - 19:30-21:00 Uhr  
Graz: **9.11.2016** - 17:30-18:30 Uhr  
Kurskosten: € 29,90 inkl. Einschulung und Check up  
Max. Teilnehmer: **30 pro Kurs**

Anmeldung unter:  
Dr. Aunerstraße 22, 8074 Raaba  
Tel.: 0316/40 50 80  
Abstallerstraße 18, 8053 Graz  
Tel.: 0316/27 6660  
sicherundfit@bestfitness.at

**BEST FITNESS**  
SPASS • MOTIVATION  
TRAININGSERFOLG  
GESUNDHEITZENTRUM

Medium: zeitlos  
Datum: 4/2017  
Seite: 62/Service

62

SERVICE • 4/2017

## Wehrhafte Senioren

Frühjahrs-Selbstschutz-Aktion des Steirischen Seniorenbundes wiederum ein großer Erfolg

Medial stark unterstützt fanden sich wieder über 50 lebensältere Damen und Herren zum diesjährigen Frühjahrs-Selbstschutz-Kurs 2017 des Steirischen Seniorenbundes in der Volksschule Waltendorfer Hauptstraße 17 in Graz ein. Dank der Unterstützung der Unternehmen „Best Fitness Studios“ (Raaba/Graz), Waffen-Siegert (Jagd/Sport/Schutz), dem Sicherheitsunternehmen G4S Secure Solution AG und der Versicherungsagentur VÖB-Eccher Ges.m.b.H.; konnte der Kurs wieder völlig kostenlos angeboten werden. Übrigens, zahlreiche der Teilnehmer haben durch diese Kurse erstmals den Steirischen Seniorenbund und seine Aktivitäten kennengelernt. Daraus sind auch schon mehrere Mitgliedschaften entstanden! An Kursinhalten wurde geboten: Abwehrtechniken gegen Anfassen (Grapschen), Umklammerungen, Würgeangriffe sowie gegen Schläge und Tritte. Abgerundet wurde dieses in Österreich einmalige Programm durch Reaktionsübungen, Handlungsspiele, Fallbeispiele aus den Medien, Verhaltenstraining in Krisenlagen, Deeskalationsmöglichkeiten, rechtliche Rahmenbedingungen (Notwehr/Nothilfe). Kursziel ist nicht, Senioren zu Straßenkämpfern auszubilden. Dazu fehlen Kraft, Ausdauer, Anlage und körperliche, artistische Fähigkeiten. Selbstschutzkurse für Senioren bieten einfache Schutzmaßnahmen ohne großen körperlichen Aufwand. Zugleich wird das Selbstbewusstsein der älteren Menschen gestärkt, um nicht sofort als leichte Opfer zu erscheinen. Wichtig ist, kritische Situationen zu erkennen und Konflikte bzw. Konfrontationen zu vermeiden. Selbstschutz bedeutet auf keinen Fall, sich mit Angreifern in einen Raufhandel einzulassen. Ältere

Menschen können sich diesbezüglich kaum brutaler Attacken jugendlicher Gewalttäter erwehren. Man denke etwa an den U-Bahn-Treter von Berlin, der ohne jeden Anlass eine Frau die Treppe hinuntergetreten hat! Zu 90% geht es um Vermeidung gefährlicher Situationen. Bei Eigentumsdelikten ist den Forderungen der Täter nachzukommen und Wertgegenstände (Geldbörse, Handy etc.) herauszugeben. In diesem Fall lohnt sich Gegenwehr nicht und es ist bei Nichtentsprechung mit Gewaltmaßnahmen bis hin zur schweren Körperverletzung zu rechnen. Bei überraschenden Schlägen und Tritten des Angreifer sollte man versuchen, durch defensive Schutzmaßnahmen die Wirkung zu mindern, diese eventuell zu neutralisieren und durch Gegenangriffe Fluchtmöglichkeiten schaffen, um Hilfe und Unterstützung bei Anwesenden suchen und hoffentlich auch zu finden. Mit dem Kursleiter und Initiator Norbert Pelzl (8. Dan Allkampf, 5. Dan Taekwon-Do u.a.m.) stand ein international anerkannter Top-Experte mit 47-jähriger Trainer-Erfahrung den Senioren zur Verfügung. Als ehemaliger Militär- und Polizei-Ausbilder besitzt es eine hohe Reputation und Fachkenntnis. Für zahlreiche fernöstliche Kampfsportarten wie Taekwon-Do, Hapkido, Aikido, Jiu-Jitsu, Kung-Fu u.a. war er seit den 60-er Jahren Wegbereiter und Pionier in Österreich und den Nachbarländern. Seine Ausbildung hat er vorrangig in Deutschland, aber auch Taiwan, Hongkong und Korea erhalten. Mit seiner charmannten, unterhaltsamen Art sorgt er für beste Laune und Stimmung in den Kursen, wie ihm eine deutsche Zeitung 2011 attestierte. Seit nahezu 30 Jahren gibt er auch Kurse und Seminare in Deutsch-

land, die sich großer Beliebtheit erfreuen!

Neu seit 2017 ist, dass Kursteilnehmer in bestimmten Abständen zu kostenlosen Festigungs-Seminaren in die „Best Fitness Studios“, einem der Sponso-

ren, eingeladen werden. Ein erster Refresher hat bereits im Mai 2017 stattgefunden. Selbstverteidigung funktioniert nur dann, wenn vorhandene Kenntnisse immer wieder aufgefrischt werden, ähnlich den Erste Hilfe Kursen! ■



Eine bekanntlich wirkungsvolle Gegenwehr: Tritt zwischen die Beine des Angreifers.



Der Umklammerung begegnet die Frau mit Kinndruck und Körperabbiegen. Fotos: Hrasnig

Medium: Kleine Zeitung

Datum: Donnerstag, 28. Dezember 2017

Seite: 20/Steiermark

20 | Steiermark

Kleine Zeitung  
Donnerstag, 28. Dezember 2017

Kleine Zeitung  
Donnerstag, 28. Dezember 2017

Jüngst schlug in Graz eine 58-Jährige einen Angreifer in die Flucht. Selbstschutz-Kurse für Senioren haben immer mehr Zulauf.

Von Wilfried Rombold

**K**räftiger, hau nur zu!" Norbert Pelzl streckt seinem Schützling die Pratte entgegen, doch der übt sich noch in Zurückhaltung. Man will ja niemandem wehtun. „In meinen Kursen hat sich noch keiner verletzt“, versichert der ehemalige Militär- und Polizeitrainer und legt seiner Seniorenrunde ans Herz: „Wir müssen uns im Training solche Schläge aneignen, damit wir sie im Fall des Falles auch auspacken können.“

Seit sieben Jahren bringt der Grazer älteren Menschen Techniken und Strategien bei, mit

## Diese Senioren wollen keine leichten Opfer sein



Nur keine Zurückhaltung: Trainer Norbert Pelzl zeigt's vor  
ALEX DANNER (2)

denen sie sich effektiv vor Angriffen schützen können. Die vom Seniorenbund organisierten Gratis-Kurse sind ein Renner, was wohl dem schwindenden subjektiven Sicherheitsgefühl der Bürger geschuldet ist.

Dass lebensältere Menschen nicht von Haus aus hilflos sein müssen, zeigt auch ein Fall aus der Vorwoche: Eine 58-jährige Frau hatte auf dem Murradweg einen offensichtlichen Sextäter mit einem Tritt in die Genitali-

en in die Flucht geschlagen. Ein paar Stunden Selbstschutz-Kurs seien aber keine Garantie, trichtert Pelzl seinen Schützlingen ein. „Wir wollen hier keine falsche Sicherheit konstruieren.“ Erst nach oftmaligem Wiederholen seien die Reflexe so weit automatisiert, dass sie in die richtige Richtung führen.

Dabei braucht es oft keine Kniekehletritte oder Ellenbogenschläge. „Ein lautes ‚Gehen Sie weg, lassen Sie mich in Ruhe‘ kann schon vieles verhindern“, erklärt der Experte. Oberste Priorität sei, das eigene Risiko zu minimieren. Und so lernen die Teilnehmer, wann es



Bei den Kursen lernen die Senioren einfache Abwehrtechniken

besser ist, die Tasche loszulassen, und wie man richtig stürzt.

Bei Mirja Herster haben die Kurse etwas bewirkt: „Ich bin nicht mehr ängstlich“, sagt die in Schweden geborene Grazerin selbstbewusst. Für die Ex-Sportlerin spielt auch der Fitness-Faktor eine wichtige Rolle. Richard Kupfner aus Kumberg hat ähnliche Motive: „Solange ich halbwegs fit bin, möchte ich schauen, dass ich mich so gut wie möglich wehren kann.“ Im Nahkampf mit Pelzls Pratte kennt Kupfner kein Pardon: „Es macht einfach mehr Spaß, wenn man fest zuschlagen kann und sich nicht zurückhalten muss.“

ANZEIGE

Medium: zeitlos

Datum: 4/2020

Seite: 44/Service

44

SERVICE | 4/2020

## 10 Jahre Selbstschutzkurs des Steirischen Seniorenbundes



### Überraschendes Ende durch die Corona-Krise

Im September 2019 und im Jänner 2020 konnten nochmals die beliebten Gratis-Selbstschutzkurse des Steirischen Seniorenbundes mit jeweils 40 Teilnehmern\*innen durchgeführt werden. Eine Fortsetzung war danach durch die Corona-Krise nicht mehr möglich!

2010 wandte sich der damalige Oberstleutnant des ÖBH, **Norbert Pelzl** an den **Landesgeschäftsführer des Steirischen Seniorenbundes Friedrich Roll**, einem karezierten Unteroffizier des ÖBH mit dem Vorschlag, nach bundesdeutschem Vorbild auch in der Steiermark Selbstschutzkurse für Senioren/innen durchzuführen. Anders als in Deutschland sollten diese Kurse kostenlos sein! Mit Partnern wie den **Best Fitness-Studios** (Graz-Raaba), der **G4 Secure Solution AG**, der **Fa. Siegert GmbH & Co KG** war dies möglich! **Pelzl**, der seine Ausbildung und Laufbahn in den 60er-Jahren in Deutschland begann, gilt als Gründungsvater von Kampfsportarten wie Taekwon Do, Hapkido, Kung Fu, Aikido, Jujutsu und Aikamp in Österreich, stellte seine privat in Deutschland (beim BGS-Vorläufer der heutigen Bundespolizei), Taiwan (als Gastschüler an der dortigen Polizei-Akademie), Hongkong, Korea, England u.a. erworbenen Fachkenntnisse nicht nur seinem Dienstgeber, dem **ÖBH**, sondern auch Polizeidienststellen in Österreich, Deutschland u.a. zur Verfügung. In Nachbarländern wie der Schweiz, Ungarn, Slowenien, Kroatien und Deutschland war er auch als Wegbereiter und Pionier für diese Sportarten tätig!

2019 feierte **Pelzl** sein 50jähriges Trainerjubiläum in Österreich. Seit 35 Jahren ist er bis heute beliebter und geschätzter Seminarleiter bei deutschen Sportschulen und Vereinen. An seinen Privatseminaren haben seit 3 Jahrzehnten auch immer Polizisten aus Deutschland, Tschechien und der Schweiz teilgenommen und wertvolle Kenntnisse für ihre dienstliche Praxis übernommen!

**Ziel der Selbstschutzkurse** war, lebensälteren Menschen einfache Schutzmaßnahmen ohne besondere körperliche Voraussetzungen in die Hand zu geben, um nicht leicht Opfer von Übergriffen und Gewalthandlungen zu werden. Die Teilnehmer\*innen lernten, auch kritische Situationen richtig einschätzen zu können und Konflikte nach Möglichkeit durch Deeskalation zu entschärfen bzw. zu vermeiden. Rückmeldungen zeigten, dass einzelne Damen und Herren diese Kenntnisse auch praktisch anwenden konnten und es dadurch nicht zum Schlimmsten gekommen ist!

Mit rund **900** Teilnehmern\*innen, darunter Wiederholer, zählt diese in Österreich einmalige Aktion zu einer der großen Erfolgsgeschichten des **Steirischen Seniorenbundes**. Stolz ist man auch darauf, dass es **nicht eine einzige Verletzung und/oder gar einen Unfall** gab, wobei die ältesten Damen und Herren doch über 80 Jahre alt waren!

Auch wenn die Corona-Krise nun zu einer Unterbrechung führt, stehen derzeit ja Abstand und Kontaktvermeidung im Vordergrund, ist es auch die berechtigte Angst vor Infektion, die ältere Menschen von Körperkontaktaktivitäten abhält. Nach Beseitigung der Bedrohung durch Medikamente und Impfung wird es diese Kurse wieder geben. **Auf ein Wiedersehen – vielleicht schon im günstigen Fall 2021!**



Zur Überbrückung wird es ab Frühjahr 2021 Kurse im **BARTITSU**, dem franz./engl. Schirm- und Stockfechten geben, einer Selbstverteidigungsmethode, bei der es keinen direkten Körperkontakt gibt und in Corona-Zeiten der Mindestabstand gewahrt ist.

Medium: Die Woche

Datum: ???

Seite: ???



Der ehemalige Polizei- und Militärausbilder Norbert Pelzl (r.) zeigt im Senioren-Selbstschutzkurs, wie man Angriffe abwehren kann. Pelzl/Steirischer Seniorenbund

## Experte lehrt Senioren sich selbst zu verteidigen

Zwischen 2010 und 2020 haben rund 900 Teilnehmer das Angebot der kostenlosen Selbstschutzkurse des Seniorenbunds

### 15. WETZELSDORF

genutzt, ehe die Corona-Pandemie für eine Zwangspause sorgte. Jetzt sind sie wieder zurück: Die erste der vier wöchentlichen

Einheiten findet am Mittwoch, 4. Oktober, von 16 bis 17.30 Uhr im Best Fitness Studio (Abstallerstraße 18) statt. Die Teilnahme ist ab dem 50. Lebensjahr kostenlos, die Teilnehmerzahl begrenzt; Anmeldung bis spätestens 27. September unter 0316 82 21 30 oder [office@steirischer-seniorenbund.at](mailto:office@steirischer-seniorenbund.at). Besondere Ausrüstung ist nicht erforderlich, trainiert wird in Straßenkleidung, bequemer Freizeitkleidung und Turnschuhen.

Medium: Kronen Zeitung

Datum: Montag, 25. September 2023

Seite: Kultur/Wohin Heute Steiermark

**KULTUR**
Montag, 25. September 2023



**MONTAG, 25. SEPTEMBER**

**ZUSCHRIFTEN AN:**  
 wohinsteiermark@kronenzeitung.at  
 ☎ 057060-56200

**☉ ZUM VORPLANEN**

**Mondfest des Konfuzius Institutes – Kulturelles und traditionelles Konzert:** Am **30. September** ab 14 Uhr können Sie in der Aula der Universität **Graz** bei Kulturstationen in die chinesische Kultur hineinschnuppern und Kalligrafie, Scherenschnitt, Mondkuchen und weitere Aktivitäten ausprobieren! Um 17 Uhr beginnt das Konzert. Anmeldung unter [kunfuzius@uni-graz.at](mailto:kunfuzius@uni-graz.at); Am **1. Oktober** ab 14 Uhr Kulturstationen auf **Schloss Kornberg** und um 16 Uhr Konzert-Beginn. Anmeldung unter [office@schlosskornberg.at](mailto:office@schlosskornberg.at) oder unter ☎ 0664/51 24 224.

**Vollmondspaziergang im Skulpturenpark in Premstätten:** Am **29. 9.** um 17.30 Uhr beim Kunsthaus Graz (Gratis-Shuttlebus) oder um 18 Uhr beim Eingang zum Skulpturenpark können Sie die Skulpturen in der Dämmerung bzw. Mondschein ganz anders erleben. Anmeldung bis 27. 9. unter ☎ 0316/8017-9704 oder [skulpturen-park@museum-joanneum.at](mailto:skulpturen-park@museum-joanneum.at).

**☉ ZIRKUS**

**ZELTWEG**  
**Sportzentrum, 16 Uhr:** Circus Althoff – Artisten, Tiere, Attraktionen.

**☉ KINDER**

**GRAZ**  
**Loewegasse, 15 Uhr:** Das Wohnstraßen-Spielerad von Fratz Graz kommt!

**☉ THEATER**

**GRAZ**  
**Schauspielhaus-Konsole, 15 Uhr:** Zu jeder Stunde „Flintridge/Der Mensch erscheint im Holodeck“ – Mixed-Reality-Installation von F. Wiesel.

**FLADNITZ AN DER TEICHALM Pfarrsaal, 19.30 Uhr:** „Spotleit – Das Almenlandtheater“ präsentiert das Stück „Die spanische Fliege“. Sitzplatzreservierung: ☎ 0664/94 78 478.

**☉ KONZERT**

**GRAZ**  
**Basilika Mariatrost, 19.30 Uhr:** „Hoffnung für die Welt“ – Rotary Charity Konzert mit Andreas Woyke, Laura Marjanovic, Alyona Pynzenyk, Ewald Oberleitner und Lena Kovalchuk. Werke von H. Purcell, J. S. Bach, J. Haydn, L. Mays, A. Woyke.

**Stefaniensaal, 19.30 Uhr:** „Peter, Martin und der Wolf“ mit Martin Gruber, The Percussion Planet Ensemble, Armin Wolf und Peter Filzmaier. Werke von Grubinger sen., Ishii, Staud, Dorman. Karten: ☎ 0316/82 24 55.

**ALTAUSSEE**  
**Hotel Seevilla, 20 Uhr:** Klassischer Klavierabend mit Ingrid Falkensteiner.

**☉ FILM**

**BAD AUSSEE**  
**Kur & Congresshaus, 20 Uhr:** Kino im Kurhaus „Die Rumba-Therapie“.

**☉ LESUNG**

**GRAZ**  
**Steiermärkische Landesbibliothek, 18 Uhr** (Raubergasse 10): Es lesen folgende steirische Autoren: Eva Frieko, Bernhard Maier, Ute Strasser und Kurt Kopetzky. Musik: M. Dietrichstein.

**Literaturhaus, 19 Uhr:** Doris Knechtli liest aus „Eine vollständige Liste aller Dinge, die ich vergessen habe“. Moderation: Zita Bereuter.

**☉ FÜHRUNG**

**BAD GLEICHENBERG**  
**Kurhaus-Haupteingang, 15.30 Uhr:** „Ein Curort mit Charme“ – Bad Gleichenberg-Führung mit Gudrun Haas. Anmeldung: ☎ 03159/22 94-4001.



Foto: zVg

**Kostenlose Selbstschutzkurse für Senioren:** Der ehemalige Militär- und Polizeiausbilder Norbert Pelzl organisiert ab 4. Oktober einen 4-teiligen Selbstverteidigungskurs für Frauen und Männer ab dem 50. Lebensjahr im Best Fitness Studio Graz. Anmeldung bis 27. 9. unter: ☎ 0316/82 21 30

Medium: zeitlos  
Datum: 4/2024  
Seite: Sport, 74

74

SPORT | 4/2024

## GRATIS-Selbstverteidigungskurs des Steirischen Seniorenbundes mit Norbert Pelzl\*

Beginn: Mittwoch, 02. Oktober 2024  
Zeit: 16:00 bis 17:30 Uhr  
Dauer: 4 Wochen (jeden Mittwoch)  
Kosten: ab dem 50. Lebensjahr kostenlos  
Kursort: BEST FITNESS | 8053 Graz | Abstallerstraße 18  
Ausrüstung: Straßenkleidung, bequeme Freizeitkleidung, Turnschuhe



### Anmeldungen bis spätestens 27. September 2024 an:

Steirischer Seniorenbund | 8010 Graz | Karmeliterplatz 5  
Mail: [office@steirischer-seniorenbund.at](mailto:office@steirischer-seniorenbund.at)  
[www.steirischer-seniorenbund.at/Veranstaltungen](http://www.steirischer-seniorenbund.at/Veranstaltungen)

**\*Bestens ausgebildeter Selbstverteidigungsexperte Europas, Ex-Oberst sowie Militär- und Polizeiausbilder.**

Medium: Kleine Zeitung

Datum: 2023

Seite:

## Selbstschutzkurse für Senioren

Seit vielen Jahren führt Norbert Pelzl, ehemaliger Polizei- und Militärausbilder, Selbstverteidigungskurse durch. Gemeinsam mit dem Steirischen Seniorenbund lädt er auch heuer zu Selbstschutz-

kursen im fortgeschrittenen Alter ein – diese sind für Damen und Herren ab 50 gratis. Start ist am 4. Oktober bei Best Fitness (Abstallerstrasse 18), Anmeldungen sind unter Tel. 0316/82 21 30 möglich.



Medium: Kronen Zeitung

Datum: 24. September 2025

Seite: Kultur, 36



Medium: Die Woche/Mein Bezirk

Datum: 25. September 2025

Seite: Lokales



**Kursleiter Norbert Pelzl macht es vor.**

Pelzl/Steirischer Seniorenbund

## Senioren trainieren Selbstverteidigung

Bereits seit dem Jahr 2010 bietet der Seniorenbund Steiermark kostenlose Selbstschutz-Kurse für Senioren an. Am 2. Oktober startet man, unter der Leitung des ehemaligen Obersts sowie Militär- und Polizeiausbilder Norbert Pelzl, in die nächste Runde. Die Einheiten finden von 16 bis 17.30 Uhr in Kooperation mit dem Best Fitness Studio in der Abstallerstraße 18 statt, der Kurs ist für alle Personen ab 50 Jahren kostenlos und läuft für vier Wochen. Die Anmeldung ist unter: [office@steirischer-seniorenbund.at](mailto:office@steirischer-seniorenbund.at) möglich.