



# SELBST-SCHUTZ

von 2010 - 2024 führte der Steirische Seniorenbund Kurse  
mit rund 1.000 TeilnehmerInnen durch

3-Säulen Modell

Prävention | Selbstbehauptung | Gegenwehr als Ultima-Ratio

Gemeinsam mit:



# Kursinhalte



„Stadthistoriker“ Prof. Mag. Dr. Karl A. Kubinzky mit Norbert Pelzl

## HANDHABUNG VON SELBSTSCHUTZMITTEL:

- Pfefferspray
- Schrill-Alarm
- Schirm/Stock
- Wasserflaschen
- Buch, Zeitung, Taschen

## GEBOTEN WERDEN AN ABWEHREN:

- gegen Anfassen (Grapischen)
- Umklammerungen
- Festhalten an den Armen/Körper
- Würgeangriffe
- Schläge und Tritte
- Messerattacken (neues Schwergewicht)



Englisch/französisches BARTITSU Schirm- und Stockfechten



Übung zur Täterabwehr

## KURSZIEL:

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

Das Aufzeigen der erhöhten Chancen durch Selbstverteidigung, aber auch deren Grenzen. Nur mit dem Grad und der Dauer der Ausbildung steigen die Erfolgschancen im Anlassfall!

## RAHMENPROGRAMM:

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

# Selbstverteidigungskurs für alle ab 50



Der hochausgebildete Trainer-Kursleiter und Initiator ist Norbert Pelzl, ehemaliger Militär- und Polizeiausbildner, Gründungsvater verschiedener Kampf- und Selbstverteidigungssportarten in Österreich und den Nachbarstaaten.

Der Ex-Oberst des Österreichischen Bundesheeres ist einer der am besten ausgebildeten Selbstverteidigungsexperten in Europa, der seine Qualifikationen in den 70er-Jahren in Deutschland erhalten hat. Auch absolvierte er als einer der ersten Europäer in den 80er-Jahren in Taiwan eine Kung-Fu-Trainer-Ausbildung und war dort unter anderem Guest an der Polizeiakademie von Taipeh.



Oberst a.D. Norbert Pelzl



Messerabwehr mit einer Kursteilnehmerin

Als Kampfsportpionier hat er Systeme wie Taekwondo, Hapkido, Kung-Fu oder Allkampf nach Österreich sowie in die angrenzenden Länder gebracht.

Seine privat erworbenen Kenntnisse hat er auch seinem Dienstgeber sowie diversen Polizeidienststellen in Österreich und Nachbarländern zur Verfügung gestellt.

Er feiert 2024 sein 55-jähriges Trainer-Jubiläum, wovon er auch 40 Jahre in Deutschland erfolgreich unterrichtete.

Im Selbstverteidigungskurs lernen die TeilnehmerInnen wie man sich bei verschiedenen Angriffsarten und Messerattacken verhält, wie man Konflikte vermeidet bzw. deeskaliert.

Zudem lernt man Tätertypen zu erkennen und erfährt mehr über diverse Bedrohungsszenarien.

Die Abwehrchancen bei Messerangriffen werden beispielsweise durch den Einsatz von Hilfsmitteln wie Schirm, Handtasche, Stock oder anderen Gegenständen erhöht. Außerdem zeigt Norbert Pelzl Würgeabwehren sowie Verteidigung gegen Schläge und Tritte.

Spaß und Unterhaltung kommen trotz des ernsten Themas nicht zu kurz.



Handabwehr-Übung



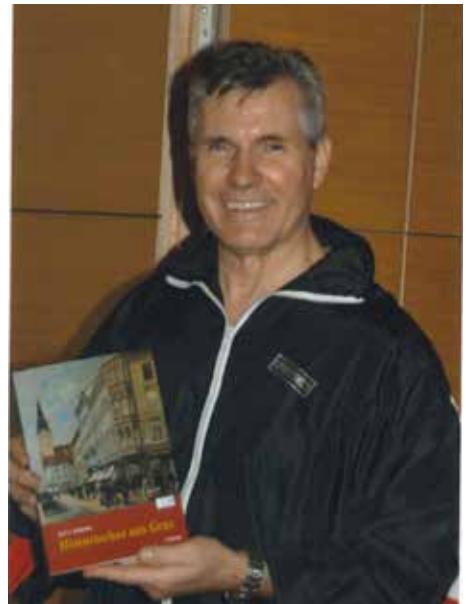
Abwehrtechnik mit Stock



SB LGF F. Roll mit Norbert Pelzl

# Die Entstehungsgeschichte der Selbstschutzkurse

Im Jahr 2009 wandte sich der damalige Oberstleutnant des Österreichischen Bundesheers, Norbert Pelzl, international anerkannter Selbstverteidigungsexperte, an Gregor Hammerl, einen ehemaligen Vizeleutnant, den er aus gemeinsamen Bundesheer-Zeiten kannte. Hammerl war inzwischen Mitglied des Bundesrates und seit 2009 auch Landesobmann des Steirischen Seniorenbundes. Pelzl suchte einen Partner für ein Selbstschutz-Programm, das er eigens für Senioren entwickelt hatte.



Norbert Pelzl im Jahr 2010

Während seiner jahrzehntelangen Tätigkeit in der Lehr- und Ausbildung von Selbstverteidigungsmaßnahmen, sowohl im Inland als auch im Ausland, insbesondere in Deutschland, stellte Pelzl fest, dass viele der üblichen Kampfsportarten und Selbstverteidigungskurse für Senioren schlichtweg ungeeignet waren.



Norbert Pelzl mit seinem Mentor  
Peter Nehl, Trainer der GSG 9

Diese Programme erforderten oft körperliche Voraussetzungen, die ältere Menschen nicht mehr mitbringen. Ein Beispiel war das Programm „JUKUREN“ des Deutschen Karate-Verbandes, das darauf abzielte, älteren Menschen den Karate-Sport näherzubringen.

Doch dieses Programm war stark auf klassisches Karate ausgerichtet und weniger auf praktische Selbstverteidigung, was es für Senioren wenig nützlich machte. Auch viele Trainer, die Kurse für Senioren anboten, kamen häufig aus den Bereichen Judo oder Karate - was dazu führte, dass die Programme oft wenig praxisorientiert und unrealistisch für die Bedürfnisse der Senioren waren.

In der Vorstellung vieler Interessierter dominierte zunächst das Bild von Senioren, die eine Art „Kampfsport-Light“ lernen sollten. Diese Vorstellung schreckte viele ab, vor allem wegen der Sorge, dass sie wie im Judo oder Jiu-Jitsu auf den Boden geworfen werden könnten, wo auch Fallübungen ein Thema waren. Dieses Bild stellte für viele eine erhebliche Hemmschwelle dar, da Verletzungsgefahren und die Vorstellung, selbst zu Boden zu gehen, einen negativen Eindruck hinterließen.



N. Pelzl 1969 an der BUDO-Akademie Europa, Wilhelmshaven

# des Steirischen Seniorenbundes



Das von Norbert Pelzl konzipierte Programm für Senioren unterschied sich jedoch grundlegend: Es verzichtete vollständig auf Würfe, Stürze und Bodenübungen. Stattdessen konzentrierte sich das Training auf Abwehrtechniken, die im Stand durchgeführt wurden, ganz nach der Philosophie: „Wer zu Boden geht, hat bereits verloren.“ Die Auswahl der Techniken sowie eine strenge Disziplin verhinderten unnötige Unfälle und machten das Training sowohl sicher als auch effektiv. Tatsächlich gab es zwischen 2010 und 2024 bei den Selbstschutzkursen des Steirischen Seniorenbundes keinen einzigen ernsthaften Unfall - allenfalls einen blauen Fleck oder eine Zerrung.



Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

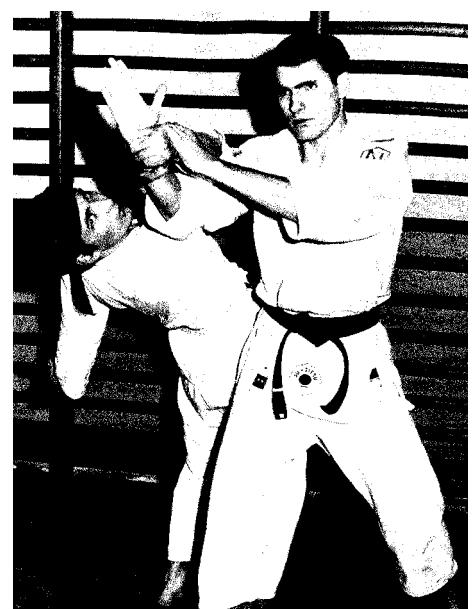


LGF Friedrich Roll legt selbst Hand an

Ein wichtiger Punkt, den Pelzl immer betont: Selbstverteidigung ist kein Allheilmittel. Die erlernten Techniken müssen zu automatisierten Reaktionen werden, die im Ernstfall blitzschnell abgerufen werden können. Deshalb warnt er vor „Crash-Kursen“ oder Schnell-Lösungen: Je länger und intensiver das Training, desto effektiver und nachhaltiger die Verbesserung der eigenen Sicherheit. Eine fundierte Ausbildung erfordert Zeit und Geduld.

Nach dem ersten Kontakt zu Gregor Hammerl verwies dieser Pelzl an Siegfried Gutjahr, den Obmann der Ortsgruppe Graz-Waltendorf. So wurden 2010 die ersten Selbstschutzkurse mit jeweils 50 bis 80 Teilnehmern zweimal jährlich in der Volksschule Waltendorf durchgeführt. Nach dem Tod von Siegfried Gutjahr übernahm der Landesgeschäfts-führer Friedrich Roll, ein karenzierter Unteroffizier des Österreichischen Bundesheers, die Organisation und Durchführung der Kurse gemeinsam mit Norbert Pelzl - eine Partnerschaft, die bis heute besteht.

Von 2010 bis 2024 nahmen nahezu  
1.000 Grazerinnen und Grazer  
an diesem einzigartigen Programm teil,  
das in Österreich seinesgleichen sucht.



Norbert Pelzl bei seiner Lehrtätigkeit  
in Graz im Jahr 1971

# Ehemalige KursteilnehmerInnen berichten



## Zufriedene KursteilnehmerInnen



Seniorenbund LGF Friedrich Roll, Kursleiter Norbert Pelzl mit ehemaligen KursteilnehmerInnen

„Nach den absolvierten Kursen bei Oberst Norbert Pelzl, unserem hervorragenden Trainer, kann ich von mehr Selbstsicherheit und Mut berichten. Sein Übungstraining trägt zu einer verbesserten Koordination von Bewegungsabläufen bei, damit komplexe Abwehrtechniken bald automatisiert auszuführen sind.“

Elfriede Zenzmaier, Chemotechnikerin

In den Kursen werden die Techniken zur Selbstverteidigung spielerisch geübt. In lockerer, amüsanter Atmosphäre, ohne jede Verletzungsgefahr.



o.: Der Spaß kommt bei den Übungen nicht zu kurz

## Alltagsgegenstände nutzen



Selbst ein gewöhnlicher Schirm wird zur Verteidigung genutzt

„Gefordert, aber nicht überfordert, bringt so ein Kurs etwas an Sicherheit, Fitness und Selbstvertrauen. Auch Ältere haben ihre Chance und sie sollen diese auch nutzen können.“  
„Stadthistoriker“ Prof. Mag. Dr. Karl A. Kubinzky

# Impressionen aus den Kursen



## Höchste Kompetenz



Norbert Pelzl 1980 mit dem Kommandant der Polizei Akademie von Taipeh, General Lee, deren Ausbilder auch Norbert Pelzl unterwiesen haben.



u.: Kursleiter Norbert Pelzl erklärt den Zweier-Teams wie die verschiedenen Abwehrtechniken funktionieren. Diese können dann unter seinen wachsmen Augen intensiv geübt werden.

u.: Frauen müssen nicht wehrlos sein!



„Norbert Pelzl ist ein hervorragender SV Trainer der seinesgleichen sucht. Seine Techniken haben tatsächlich Perfektion erreicht. Ein echter Glücksfall für alle die einen Selbverteidigungskurs besuchen wollen. Egal ob alt oder jung, es eignet sich wirklich für Jeder-mann bzw. Jederfrau. Norbert Pelzl gestaltet seinen SV Kurs stets in angepasster Geschwindigkeit die einem das mitmachen leicht machen.

Dank seiner gesunden Brise an Humor, blieb uns der „Genußwürger“ gut in Erinnerung.“

Elmar & Sonja Pöschl

# Unser Kooperationspartner



Der Steirischen Seniorenbund dankt den BEST FITNESS STUDIOS  
in Raaba und Graz für die langjährige Unterstützung  
unserer Selbstschutzkurse für ältere Menschen.

Die Studios haben mit der  
Bereitstellung von Unterrichtsräumen, diese wesentlich unterstützt.



BEST Fitness & Therapie RAABA  
BEST FITNESS Wirth GmbH  
Dr. Aunerstraße 22  
8074 Raaba (Technopark)

Tel: 0316 40 50 80

E-Mail: [raaba@bestfitness.at](mailto:raaba@bestfitness.at)

BEST Fitness & Therapie GRAZ  
Sportclub & Fitness A18 GmbH  
Abstallerstrasse 18  
8053 Graz

Tel: 0316 276660