

GRATIS-Selbstverteidigungskurs des Steirischen Seniorenbundes mit Norbert Pelzl

Beginn: Mittwoch, 30. September 2026
 Zeit: 14:30 bis 16:00 Uhr
 Dauer: 4 Wochen (jeden Mittwoch)
 Kosten: ab dem 50. Lebensjahr kostenlos
 Kursort: BEST FITNESS | 8053 Graz | Abstallerstrasse 18
 Ausrüstung: Straßenkleidung, bequeme Freizeitkleidung, der Übungsraum darf nur mit sauberen Turnschuhen betreten werden!



Anmeldungen bis spätestens Freitag, 25. September 2026 an:

Steirischer Seniorenbund
 8010 Graz | Karmeliterplatz 5
 Mail: office@steirischer-seniorenbund.at

Der Kursleiter behält sich das Recht vor, eine Anmeldung ohne Angabe von Gründen jederzeit abzulehnen.

Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum 4-wöchigen GRATIS-Selbstverteidigungskurs des Steirischen Seniorenbundes an.

Vorname:.....Nachname:.....

E-Mail (**unbedingt eintragen!**):.....

Telefon:.....

Ausgeübter Beruf (vormals):.....

Mitglied beim Steirischen Seniorenbund ☐ ja ☐ nein

Ich möchte Mitglied beim Steirischen Seniorenbund werden. ☐ ja ☐ nein

.....

Datum

Unterschrift

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr! Für Unfälle und Diebstahl wird nicht gehaftet. Die Unfallversicherung ist Sache der TeilnehmerInnen (Private Unfall- oder Haftpflichtversicherung). Der Kursleiter behält sich das Recht vor, eine Anmeldung ohne Angabe von Gründen jederzeit abzulehnen. Weiters erkläre ich mich einverstanden, dass meine Daten auch dem BEST Fitness Studio übermittelt werden.