



In Kooperation mit  
**BEST FITNESS STUDIO**  
Abstallerstraße 18  
8053 Graz



Der Steirische Seniorenbund präsentiert GRATIS-Kurse

# SELBST- SCHUTZ

ab Mittwoch, 30. September 2026  
für Seniorinnen und Senioren

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

## SELBSTSCHUTZKURSE für SeniorInnen des Steirischen Seniorenbundes

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 **Mittwoch, 30. September 2026 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 | Schriell-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!

## NIEMAND IST WEHRLOS!



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 bis spätestens Freitag, 25. September 2026 an:**

Steirischer Seniorenbund

8010 Graz | Karmeliterplatz 5

Telefon: 0316 82 21 30

Mail: [office@steirischer-seniorenbund.at](mailto:office@steirischer-seniorenbund.at)

[www.steirischer-seniorenbund.at](http://www.steirischer-seniorenbund.at)

### Teilnehmerzahl begrenzt!

Teilnahme auch für Nicht-Mitglieder!

### KURSDATEN

**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 in sauberen Turnschuhen betreten werden!

**Mitzubringen sind Indoor Sportschuhe, ein Buch  
und ein Langschirm!**

