

Selbst schützen leicht gemacht

Ab Montag können Interessierte ab 40 Jahren sich wieder in einem mehrabendlichen Kurs zeigen lassen, wie man sich einfach, aber effektiv gegen Angreifer wehrt. Der von Kampfsportlegende Norbert Pelzl geleitete Selbstschutzkurs erfreute sich schon in den letzten Jahren großen Zuspruchs und ist durch die Unterstützung des Bezirksrates Waltendorf, dem Seniorenbund und Sponsoren gratis. Beginn ist um 18 Uhr in der Volksschule Waltendorfer Hauptstraße 17, Anmeldung vor Ort, Sportkleidung mitbringen!

Fahrrad hängt das Auto in der Stadt ab

Öffis, Auto oder Fahrrad – welches Verkehrsmittel ist in Graz schneller? Ein Vergleich am autofreien Tag brachte überraschende Klarheit.

HANNES GAISCH

Ich bitte alle, die Straßenverkehrsordnung einzuhalten“, appelliert Friedrich Hofer vom Klimabündnis Steiermark an die Teilnehmer und gibt um Punkt acht Uhr den Startschuss zu einer Vergleichsfahrt durch die Stadt: Elektrofahrrad gegen Fahrrad gegen Auto gegen die Graz Linien, lautet das Motto am autofreien Tag. Es geht um die oft erörterte Frage, welches Verkehrsmittel in der Stadt das schnellste ist.

Barbara Muhr, Vorstandsleiterin der Graz Linien, und An-

drea Gössinger-Wieser, Klimaschutzkoordinatorin, steigen in Bus und Bim, Vizebürgermeisterin Lisa Rücker tritt hinter einem Tempomacher in die Pedale, Philipp Prorok, Geschäftsführer von Velovital, schwingt sich auf ein Elektrofahrrad. Und der Autor dieser Zeilen hofft im Auto auf wenig Stau, grüne Ampeln und freie Parkplätze.

Denn es gilt nicht bloß, von A nach B zu kommen, also vom Citypark zum Rathaus. Hofer hat, um eine ausreichend lange und realistische Fahrt im Zentrum zu simulieren, einen Zwischenstopp

beim Bioladen Matzer in der Sparbersbachgasse eingebaut.

Beim Start vor dem Weltladen im Citypark wird klar: die Nase vorne haben will jeder. Im Laufschritt eilen die Teilnehmer zu Rad, Haltestelle und Auto. Als hätte der autofreie Tag etwas bewirkt, herrscht weniger Verkehr, stellen die Kontrahenten später einhellig fest. Erst vor dem Griesplatz und dem Dietrichsteinplatz gibt es für das Auto kurze Stehzeiten, in der Uhlandgasse findet sich für den Halt beim Bioladen glücklicherweise eine Parklücke. Solche machen sich in der Innenstadt bekanntlich rar, eine Ehrenrunde Schmiedgasse-Kaiserfeldgasse-Raubergasse bringt nichts ein, aber in der Neutorgasse ist ein Platz frei und die Zone noch gebührenfrei. Bleibt rund ein halber Kilometer zu laufen.

Zu Fuß sind zwischendurch auch Muhr und Gössinger-Wieser unterwegs (siehe Grafik), unschlagbar bei diesem Vergleich bleiben jedoch die Radler: Prorok auf dem E-Bike kommt als Erster an, Rücker zeigt mit einem Rückstand von nur zweieinhalb Minuten Sportlichkeit. Das Auto wird Dritter, mehr als 14 Minuten hinter dem Sieger, aber sieben Minuten vor den Öffis. Dafür kamen Muhr und Gössinger-Wieser entspannt an; im Bioladen nahmen sie sich Zeit für einen Einkauf.

◆ **Stephan Fiedler mit den jungen Talenten von „Piano Forte“**
FIEDLER

Herausragende Talente

„Piano Forte – Jugend am Klavier“, die mittlerweile renommierte Konzertreihe, meldet sich aus der Sommerpause zurück. Am 24. September um 19 Uhr erlebt man im Klavierhaus Fiedler (am Eisernen Tor 2, Graz) eine musikalische Reise von Mozart bis

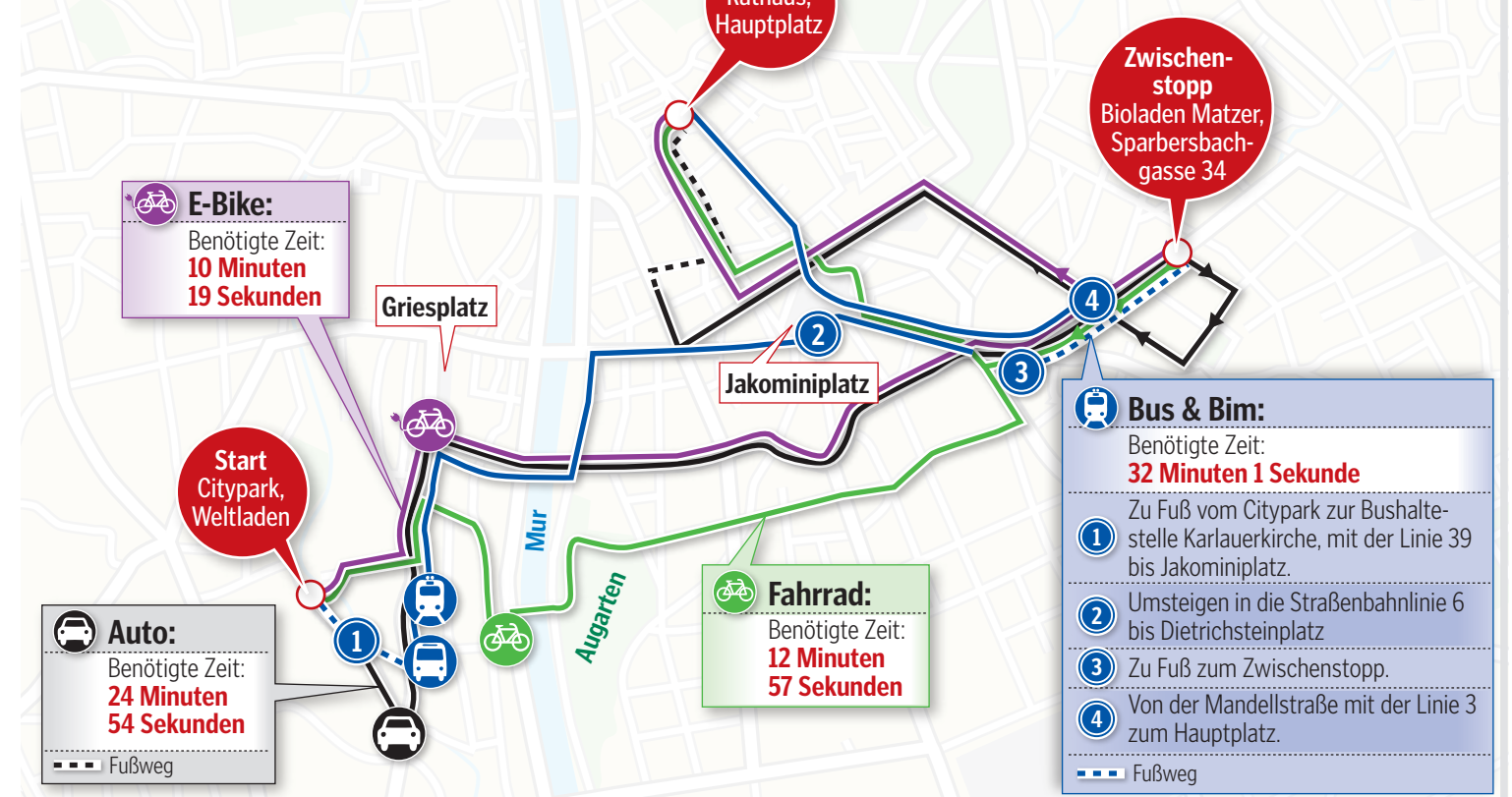
Yann Tiersen. Junge Talente wie Flavia Supuran, Leon Erdödy oder Anwar Al Leschnik zeigen, was in ihnen steckt. Die Einnahmen und Spenden kommen der Hilfsaktion „Steirer helfen Steirern“ zugute.
KARTEN: 16 bzw. 8 Euro, Tel. (0316) 83 05 52.



Am Ziel: die Teilnehmer der Vergleichsfahrt

VERGLEICHSAHRT DURCH GRAZ

Vom Citypark über einen Zwischenstopp zum Rathaus: E-Bike, Fahrrad, Auto oder öffentliche Verkehrsmittel – die Routen der Teilnehmer



MITSTIEGERN LOHNT SICH!
17. bis 27. September 2011.

Glockner-Ausflug

Herr Klösch, wie haben Sie von der Online-Auktion erfahren?

THOMAS KLÖSCH: Ich habe auf www.kleinezeitung.at darüber gelesen und biete auch schon zum zweiten Mal mit.

Wofür haben Sie den Zuschlag erhalten?

KLÖSCH: Ich konnte ein Großglockner-Schi- und Kulinarikpaket für vier Personen ersteigern und zwar um die Hälfte des normalen Preises. Einziges Manko: Ich konnte nicht mit meiner Mastercard bezahlen – sonst gefällt mir die Online-Auktion gut.



14. ONLINE-AUKTION
www.kleinezeitung.at/auktion

RÜCKEN THERAPIE CENTER by Dr. WOLFF

Rückenschmerzen?

Wir haben die dauerhafte Lösung.
www.rueckentherapie-center.com

Gratis Testwochen
Das Konzept ist so überzeugend, dass wir Ihnen und Ihren Freunden Bekannten im Rahmen unserer Testwochen zwei ganze Therapieeinheiten in Form von einem Gutschein GRATIS anbieten.
Hotline: 0650 / 88 99 201

Einführungsvortrag am Fr., 23. September 2011
16:15 – 17:15 Uhr im INJOYmed Graz West

2. Vortrag
Dauerhafte Stoffwechsellumstellung mit Metabolic Balance
17:30 – 18:30 Uhr im INJOYmed Graz West

Bekannt aus den Medien:
ORF woman JOY Brigitte u.v.m.

Große Eröffnungsfeier im INJOYmed West

...und alle feiern mit!

Fr. 23. Sep.

- ab 16.00 Uhr (bei Schönwetter mit openend)
- Hüpfburg
- Musik
- für Speis und Trank ist bestens gesorgt
- Eröffnungsangebote für Ihre Gesundheit
- Losverkauf für einen guten Zweck

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
INJOYmed West, Abstallerstrasse 18, 8053 Graz
Tel. 0316 | 27 6660, www.injoywest.at

bis zu -30% Eröffnungsrabatt sichern

- Einführungsvortrag: Rückentherapiecenter nach Dr. Wolff
- Vortrag: dauerhafte Stoffwechsellumstellung mit Metabolic Balance
- 100% Lebensfreude durch ein neues Körpergefühl!
- einzigartiges, individuelles Betreuungsprogramm
- gezieltes Muskeltraining am INJOY ZIRKEL®

INJOYmed
RÜCKEN- UND FREIZITZENTRUM