

Zeig Stärke



mit unseren speziell abgestimmten

Selbstverteidigungskursen

in Gefahrensituationen

**Einfache und effiziente waffenlose
Selbstverteidigung, Gefahrenerkennung und
Wahrnehmungsschulung**

Informationen und Inhalte zu den Kursen
finden Sie auf unserer Homepage:

www.zeig-staerke.de

**Selbstvertrauen
Selbstsicherheit
Selbstschutz
Stärke
Kraft
Mut**



Smart. Mühelos. Sempel.
Charlottenstr. 14,
(Eingang Sophienstr. 8)
52070 Aachen

Was lerne ich bei S.M.S.?

Wie verhalte ich mich selbstsicherer?

Wie kann ich lernen, mich zu verteidigen?

Wie lerne ich mich sicher zu fühlen?

Was ist in der Selbstverteidigung erlaubt?

Welche verschiedenen Techniken zur Befreiung gibt es?

Wie komme ich deeskalierend aus einer
Gefahrensituation?

Wir geben Ihnen Tipps und
Tricks für den Alltag,
mit einem gemeinsamen
Gruppenziel:



„Setzen Sie ein richtiges
Signal gegen Angreifer:
durch Worte, Gestik,
Mimik und Ihr
Handeln.“

Jetzt anmelden!



Bei weiteren Fragen stehe ich Ihnen
auch unter der Rufnummer
01 76-3 49 49 104
gerne zur Verfügung.

Ihr Markus Scheunchen