

Setze auch Du ein richtiges Signal gegen Angreifer

mit unseren speziell abgestimmten

Selbstverteidigungskursen

in Gefahrensituationen

durch Handeln, Worte, Gestik & Mimik.



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

www.zeig-staerke.de

**Selbstvertrauen
Selbstsicherheit
Selbstschutz
Stärke
Kraft
Mut**



Smart. Mühelos. Sempel.

**Zeig Stärke –
Selbstverteidigung
Markus Scheunchen**

Was lerne ich in den Kursen?

- ✓ Strategien zur Deeskalation
- ✓ Selbstverteidigungstechniken
- ✓ Einfache Löse- und Befreiungstechniken
- ✓ Effektive Schlag- und Tritttechniken
 - ✓ Effektiv Grenzen setzen
 - ✓ Gefahrenpräventionen
- ✓ Analyse von typischen Alltagssituationen
- ✓ Sensibilisierung für Gefahrensituationen

Wir schaffen die Stärke und das Selbstbewusstsein, mit welchem Du in der Lage bist durch eine gekonnte Abwehr den Angreifer in die Flucht zu schlagen bzw. sich zu befreien und der Gefahr zu entkommen.



Rückfragen, Anmeldung etc.

Markus Scheunchen

Mobil: 01 76 - 3 49 49 104

E-Mail: info@zeig-staerke.de

Facebook: [fb.me/zeig.staerke.de](https://www.facebook.com/zeig.staerke.de)