

# MEINE STÄRKE

## *DEIN PECH!*

# JETZT AUCH FÜR ERWACHSENE



**Samstag,  
22.11.2025**

**14:00–18:00Uhr  
Schulturnhalle**

**Selbstbehauptung/  
Selbstverteidigung**

**ab 16– 99 Jahren**

**52 € pro Person**

**–begrenzte Plätze–**

Anmeldung unter:  
[svmietingen.coup@gmx.de](mailto:svmietingen.coup@gmx.de)



**fit, fight & faith**  
Modern Selfdefense

**Presented by: SV Mietingen  
mit fit, fight & faith Jürgen Rampf**  
Instructor für PROTACTICS®  
Modern Selfdefense Education®



# WIR MACHEN DICH STARK PROGRAMM

- Theorie & Fakten
- Selbstbehauptung & Außenwirkung
- Schlagen & treten
- Abwehr von Schlägen & und den gängigen Clinch- und Würgeangriffen
- Fluchtstrategien-  
Verteidigungsszenarien-  
Überwindungstraining
- Verhalten am Boden-Abwehr von Angriffen aus vier Distanzen- Mindset
- Notwehrrecht- Analyse von Angriffen- Gefahrenradar- Selbstschutzpaket
- Superior Weapon Principle- praktische Tipps & tricks für den Alltag

