



MEINE STÄRKE

DEIN PECH!♦♦♦♦♦

JETZT AUCH FÜR ERWACHSENEN



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



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- Selbstschutzbaukasten
- Superior Weapon Principle- praktische Tipps & tricks für den Alltag

