

FÜHLEN SIE SICH UNSICHER...

...wenn es dunkel wird oder Sie auf der Straße Schritte hinter sich hören?

MACHEN SIE UMWEGE...

...oder wechseln Sie die Straßenseite mit einem unwohligen Gefühl in der Magengegend?

IST IHNEN MULMIG ZUMUTE...

...wenn Ihnen eine geschlossene Gruppe feixender Jugendlicher oder Männer entgegenkommt?

Jeder kennt das Gefühl mit einer potentiellen Gewaltsituation konfrontiert zu werden und dem Gegenüber hilflos ausgeliefert zu sein. Was kann mir schnell und effektiv helfen mich sicherer zu fühlen und mich zu verteidigen?

fightYOURway!

Wir können Ihnen mit **fightYOURway** helfen, sich besser zu fühlen, selbstbewußter zu sein, zu agieren und sich selbst effektiv zu verteidigen!

WAS IST fightYOURway?

Eine simple, schnelle und effektive Art der Selbstverteidigung!

Hochqualifizierte Trainer erkennen Ihr Bewegungspotentiale. Diese werden im Training optimiert und ausgebaut – zu Ihrer ganz individuellen Art der Selbstverteidigung – einfach und wirkungsvoll!

WELCHE VORTEILE HAT fightYOURway?

- Sie nutzen Ihre eigenen Bewegungsanlagen und Bewegungsmuster – Ihre **natural moves**!
- Sie lernen in kurzer Zeit, in praxisnahen Übungen, diese natural moves effektiv und wirksam einzusetzen
- Sie stärken Ihr Selbstbewußtsein, bewegen sich sicherer und erlernen sich selbst in kritischen Situationen zu verteidigen
- Sie bauen Ihre eigene, ganz individuelle Selbstverteidigungsstrategie auf – zu Ihrer Sicherheit und Ihrem Schutz!

KURSE & KONTAKT

Führen Sie ein unverbindliches Informationsgespräch mit unseren psychologischen Beratern – telefonisch oder per Mail.

Die Kurse werden alters- und geschlechtsspezifisch zusammen gestellt. Individualisierte Kurse und Einzelkurse sind auf Anfrage möglich.

Alle Kurse und Seminare werden auf Wunsch weltweit angeboten, welche auch in passenden Räumlichkeiten vor Ort stattfinden können.

Feste Stützpunkte gibt es in Köln, Düsseldorf und Leverkusen.

SIE ERREICHEN UNS BEI FRAGEN UND FÜR ANMELDUNGEN UNTER:

@ fyw@fightyourway.de

+49 (0) 2635 78 88 97 02

+49 (0) 2635 78 88 97 09

www.fightyourway.de



POWERED BY:



Deutscher-Personen-Schutz Ltd.
Bischof-Stradmann-Straße 9
53557 Bad-Hönningen
T: +49 (0) 2635 78 88 97 00
F: +49 (0) 2635 78 88 97 09
E: dps-security@dps-security.de

UNSERE PARTNER:



Margreff Druck und Medien
www.margreff.de



LERNEN SIE SICH UND ANDERE SCHNELL EFFEKTIV ZU VERTEIDIGEN!

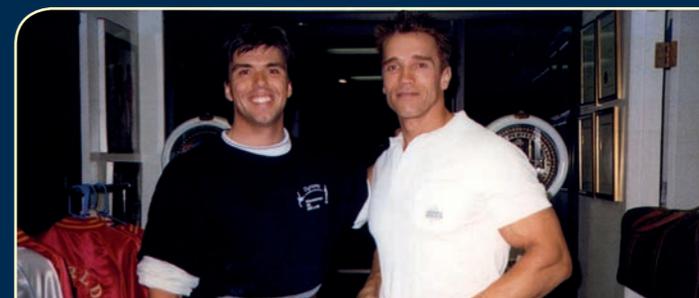


ERKENNEN UND NUTZEN SIE IHRE „NATURAL MOVES“!

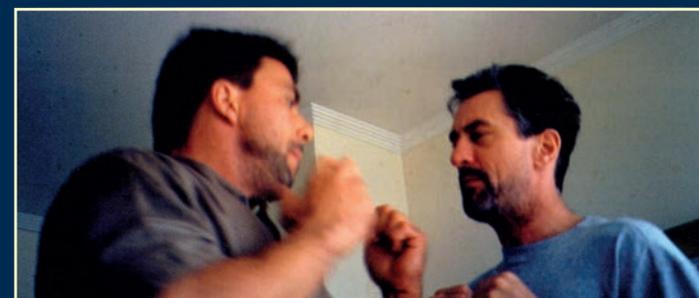


AKO M. HINTZEN verfolgt dieses Prinzip seit mehr als 30 Jahren sehr erfolgreich in der Ausbildung von nationalen und internationalen Sportlern, Spezialeinheiten und Privatpersonen – physisch wie mental.

Seine einzigartige Methode zur Selbstverteidigung wird Ihr natürliches Potential sich zu verteidigen maximal fördern und entwickeln – erkennen Sie mit **fightYOURway** was in Ihnen steckt und nutzen Sie es!



Ako im Training mit Arnold Schwarzenegger



Ako trainiert Robert De Niro

AKO M. HINTZEN

Begründer von **fightYOURway**

Ako M. Hintzen stammt aus einer Familie von Freidenkern und Geisteswissenschaftlern. Seit über 30 Jahren sind physischer Kampf, physische Sicherheit und psychische Vorbereitung auf Beides sein Lebensinhalt und seine Leidenschaft und Beruf (-ung).

Als 1. Nichtamerikaner absolvierte Ako an der E.S.I. Academy das College Degree zum Antiterrorist und Personenschutzexperte in den USA und studierte Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Aus seiner Erfahrung als Full Contact Karate/Kickboxkämpfer der Deutschen und Europäischen Elite im Halbschwer- und Schwergewicht, Nationalkader, Schwarzgurtträger seit den 80ern entwickelte Ako seinen eigenen interdisziplinären Kampfstil auf physischer und mentaler Ebene – **fightYOURway**.

Mit **fightYOURway** coacht und trainiert er Welt- und Europameister im Profiboxen, Kick und Thaiboxen, Judo sowie Nationalkader / -athleten anderer Leistungssportdisziplinen (wie DLV, DHC, TSV Bayer Leverkusen u.a.) und Alice Schwarzer und EMMA-Redaktion.



EMMA Redaktion

Sieben EMMA's, 14 Boxhandschuhe und ein Selbstverteidigungskurs

Neben seiner Coach- und Trainingstätigkeiten ist er aktives und operatives Mitglied und Commander von Sondereinheiten im In- und Ausland im high risk Bereich und Ausbilder von polizeilichen, militärischen und privaten Sondereinheiten auf Bundesebene.

Durch seine gezeigte, überzeugende Lebensphilosophie des BUSHIDO's wurde er Lifecoach für Physis und Mens von vielen Top-VIPs und religiösen, politischen und wirtschaftlichen Würdenträgern aus der ganzen Welt, für die er auch als hochqualifizierter Personenschützer arbeitet.



Ako als Personenschützer von S.H. Dalai Lama
Deutschlandbesuch

Von führenden Experten aus Israel und Cobra Österreich weiter ausgebildet, arbeitet er als Antiterrorexperte. Er ist Dozent für gefahrenimmanente Berufsgruppen bei der WGA Münster für Vorstände und Sicherheitsbeauftragte, Fachreferent für Personenschutz bei dem SZ Magnum in Düsseldorf und Seminarleiter für Aggression und Amoklagen an Schulen und Universitäten.

Zudem ist er ist zertifizierter Experte für Körpersprache, physische Auseinandersetzung und Personenschutz. Für das deutsche und israelische TV hat er als Antiterrorexperte das Rabinattentat analysiert.

WER KÄMPFT, KANN VERLIEREN.
WER NICHT KÄMPFT, HAT SCHON VERLOREN!

Leider haben die Terroranschläge von Paris oder sexuelle Übergriffe im Kölner Hauptbahnhof wieder gezeigt, wie wichtig es ist ein Überlebenskonzept und -training parat zu haben, um zu agieren statt sein (Über-)Leben dem Schicksal zu überlassen.



Dr. Carmen Michel:

„Ako und FYW bringt mich über meine Grenzen hinaus, die ich nicht einmal erahnte, obwohl ich in meiner Jugend Leistungssport betrieben habe. GUT! Der Schmerz und die blauen Flecken vergehen, doch der Stolz bleibt.“

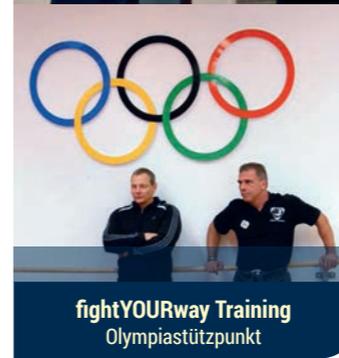
FRAUEN UND MÄDCHEN THEMENSCHWERPUNKTE

- Selbstbehauptung
- Angstfreiheit
- Analyse eigener und anderer Körpersignale
- Umgang mit und die Abwehr von Gewalt



Prof. Dr. Jan Andersson:

„Ako ist wahrlich ein Freigeist! Er hilft mir auf meinem Weg mich physisch, psychisch und spirituell mit FYW weiter zu entwickeln und wir haben Spass!“



fightYOURway Training
Olympiastützpunkt

MÄNNER UND JUNGEN THEMENSCHWERPUNKTE

- Gewaltfreie Konfliktbewältigung
- Deeskalation
- Kampfvermeidung

INSTRUKTOREN

Die **fightYOURway** Kurse werden u.a. von Headcoaches aus dem polizeilichen und militärischen Bereich geleitet.

Die Instruktoren greifen auf einen großen Erfahrungsschatz aus Vollkontaktwettkämpfen und Straßenkämpfen auf den aktuellen Gewaltschauplätzen der ganzen Welt zurück.

UNSERE INHALTE

im personal-, mental-, und physical Coaching und Training:

- Ultimative Selbstverteidigung
- Wirksame Gewaltvermeidung
- Nachhaltige Selbstbehauptung
- Individuelle Selbsterkenntnis
- Dauerhafte Angstbewältigung

fightYOURway initialisiert einen Bewusstseinsveränderungsprozess für:

- veränderte Gefahrenvermeidung
- veränderte Gefahrenwahrnehmung
- Alarmbereitschaft
- durch Szenarienvisualisierungen
- mit aktiven und progressiven Handlungskonzepten
- als Überlebensstrategie

In Situationen wie: Mobbing, Stalking, sexuelle Belästigung, Vergewaltigung, Mord, Amoklage, Terrorangriff

Das **fightYOURway** Training ist authentisch und die Selbstverteidigung wird an lebensnahen Alltagssituationen trainiert.

Wenig Theorie, viel Praxis sind der Schlüssel zu schnellem, intuitivem Erlernen von sehr wirksamen Prinzipien, die schnell und wirkungsvoll in der Praxis eingesetzt werden können – alles basierend auf Ihren natural moves!

Im Mittelpunkt stehen die 5 A's:

AVOID = Prävention

AWARE = Aufmerksamkeit

ALEERT = Alarmbereitschaft

AGGRESSIVE = Aggressivität

ATTACK (FIRST) = Angriff (zuvorkommen)