

## ANGEBOTE

- Erlernen von Selbstverteidigung
- Förderung von Selbstvertrauen / Selbstwert / Selbstgefühl
- körperliche Fitness
- Soziale Interaktion
- Erlernen von Körperwahrnehmung und Körpersprache
- Anwendung von Deeskalation und Kommunikation
- Wertschätzung und Disziplin

-> egal welches Alter, Geschlecht oder Erfahrung

Ich biete regelmäßig Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene an. Dabei kann man mich für Gruppen- oder auch Einzeltraining buchen. Ich plane gerne mit Euch zusammen um die beste Lösung zu finden.

## ÜBER Mich

Ich bin exam. Krankenpfleger, Vitametiker, Personal Trainer, Deeskalationstrainer und Kampfkünstler. Seit Mai 2023 bin ich selbständig tätig, seit November 2023 existiert meine Firma Hahn and More.

## WEIL DU ES WERT BIST:

Sei dir bewusst, dass man Selbstvertrauen erlernen muss.  
Stell dich deinen negativen Inneren.  
Verwandle deine Schwächen in Stärken.  
Entdecke dein wirkliches Potential.  
Mache dich zu deinem eigenen Coach.  
Bemächtige dich!

Für Nachfragen von Interesse, Kosten oder Umfang kontaktieren Sie mich.

## Hahn and More

*Vitametik*

*Personal  
Training*



*Coaching*

*Kampf-  
kunst*



### Leitspruch

Es gibt keine Form, nur das Sein. Sei im Hier und Jetzt.  
Für das Streben der Perfektion ist Leere die Voraussetzung.  
Eine Form, ohne Form. Eine Freiheit durch die Formlosigkeit.

### Kontakt

Stavenhagener Straße 19  
17033 Neubrandenburg / OT Weitin

Tel. 01737382937

[www.hahn-and-more.de](http://www.hahn-and-more.de)

Email: [rene.hahn@hahn-and-more.de](mailto:rene.hahn@hahn-and-more.de)

# Hahn and More



### Vitametik

Coaching - Gesundheit und Prävention

Personal Training

Kampfkunst