

SELBST:SICHER!

SELBSTVERTEIDIGUNG
SELF DEFENSE



SELBSTBEHAUPTUNG
ASSERTION

SELBSTSCHUTZ
SELF PROTECTION



SELF-CONFIDENCE

SELBSTVERTRAUEN

SELBSTHILFEKOMEPTENZ
SELF-HELP SKILLS

SELBSTVERTEIDIGUNG

für & mit geflüchteten Frauen

- Wann? 15./16. & 22./23.10.2022
(09.00-16.00 Uhr)
- Wo? Turnhalle Vilkerath
(Luisenhöhe 22, 51491 Overath)
- Was? - Selbstbewusstsein/Selbstvertrauen stärken
- Erlernen von effektiven Selbstverteidigungstechniken
- Wer? Teilnehmerinnen/Frauen ab 16 Jahren
- Kosten? 0,-€ (inklusive: Verpflegung/Kinderbetreuung/
Hin- & Rückfahrt)
- Leitung? Taekwondo Team Kocer u.a.
mit weiblichen Trainerinnen

Anmeldung & Fragen:

Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

Janik Pfeiffer

Email: pfeiffer@kreissportbund-rhein-berg.de

Telefon: 02202 2003 - 76

Kreissportbund Oberberg e.V.

Henk Allhoff (bis 19.09.2022 in Elternzeit)

Email: henk.allhoff@KSB-Oberberg.eu

Telefon: 02261 91193 - 13

Info's & Übersetzung:



- Englisch / english
- Arabisch / عربي
- Türkisch / türk
- Rumänisch / română
- Russisch / русский
- Albanisch / shqiptare
- Somalisch / somali
- Französisch / français
- Persisch / فارسی



WILLKOMMEN IM SPORT



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migrations, Flüchtlinge und Integration
Die Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus



Kreissportbund
Oberberg e.V.

Veranstalter:



Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

