

# الثقة بالنفس!

SELBSTVERTEIDIGUNG  
الدفاع عن النفس



SELBSTBEHAUPTUNG  
الإصرار

SELBSTSCHUTZ  
الحماية الشخصية



تقدير الذات

SELBSTVERTRAUEN

SELBSTHILFEKOMEPTENZ  
مهارات المساعدة الذاتية

# الدفاع عن النفس للاجئات

ميعاد الحضور - 16./15. و 22./ 23.10.2022 من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 4 مساءً

أين؟ Vilkerath (Luisenhöhe ٢٢ ، ٥١٤٩١ Overath)

الغرض من الحضور - تعزيز الثقة بالنفس/تقدير الذات  
تعلم أساليب الدفاع عن النفس الفعالة

من يمكنه الحضور - المشاركات من سن 16 وما فوق

تكلفة الحضور - 0 يورو (شاملة: الوجبات / رعاية الأطفال / النقل من وإلى الفندق)

قائد الدورة؟ فريق التايكوندو كوجو

## التسجيل والأسئلة:

Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

Janik Pfeiffer

بريد إلكتروني: [pfeiffer@kreissportbund-rhein-berg.de](mailto:pfeiffer@kreissportbund-rhein-berg.de)

هاتف: 02202/2003-76

Kreissportbund Oberberg e.V.

Henk Allhoff (حتى ١٩ سبتمبر ٢٠٢٢ في إجازة الدية)

بريد إلكتروني: [henk.allhoff@ksb-oberberg.eu](mailto:henk.allhoff@ksb-oberberg.eu)

هاتف: 02261/91193-13

## المعلومات والترجمة

- 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 Migration, Flüchtlinge und Integration  
Die Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus

