

SELF:CONFIDENT!

SELBSTVERTEIDIGUNG
SELF DEFENSE



SELBSTBEHAUPTUNG
ASSERTION

SELBSTSCHUTZ
SELF PROTECTION



SELF-CONFIDENCE

SELBSTHILFEKOMEPTENZ
SELF-HELP SKILLS

SELBSTVERTRAUEN

SELF-DEFENSE

for & with refugee women

When?	15./16. & 22./23.10.2022 (9 a.m. - 4 p.m.)
Where?	Turnhalle/gym Vilkerath (Luisenhöhe 22, 51491 Overath)
What?	- Strengthen self-confidence - Learning effective self-defense techniques
Who?	Woman aged 16 and over
Costs?	0,-€ (inclusive: meals/childcare/Round-trip transportation)
Course Leader?	Taekwondo Team Kocer a.o. with female coaches

Registration & questions:

Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

Janik Pfeiffer

E-mail: pfeiffer@kreissportbund-rhein-berg.de

Phone: 02202 2003 - 76

Kreissportbund Oberberg e.V.

Henk Allhoff (until 19.09.2022 on parental leave)

E-mail: henk.allhoff@KSB-Oberberg.eu

Phone: 02261 91193 - 13

Info & translation



- 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



Kreissportbund
Oberberg e.V.

Organizer:

