

اعتماد به نفس

SELBSTVERTEIDIGUNG

دفاع شخصی



SELBSTBEHAUPTUNG

ابراز وجود

SELBSTSCHUTZ

محافظت از خود



اعتماد به نفس

SELBSTVERTRAUEN

مهارت های خودیاری

SELBSTHILFEKOMEPTENZ

دفاع شخصی

برای و با زنان پناهنده

چه زمانی؟ در تاریخ ۱۶/۱۵ و ۲۳/۲۲. اکتبر ۲۰۲۲ (از ساعت ۰۹:۰۰ تا ۱۶:۰۰)

کجا؟ Vilkerath (Luisenhöhe ۵۱۴۹۱, ۲۲ Overath)

چی؟

- افزایش عزت نفس/اعتماد به نفس

- تکنیک های موثر دفاع شخصی را یاد بگیرید

برای چه کسی؟ زنان ۱۶ ساله و بالاتر

هزینه ها؟ ۰ یورو (شامل: وعده های غذایی / مراقبت از کودکان / رفت و برگشت)

مدیریت؟ تیم تکواندو کوسر با مربیان زن

ثبت نام و سوالات:

Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

Janik Pfeiffer

کرنورت کلالتسپ: pfeiffer@kreissportbund-rhein-berg.de

نفاالت: 02202 2003 - 76

Kreissportbund Oberberg e.V.

Henk Allhoff (نیدل او یصخرم رد 2022 ربماتسپس 19 ات)

کرنورت کلالتسپ: henk.allhoff@KSB-Oberberg.eu

نفاالت: 02261 91193 - 13

اطلاعات و ترجمه:

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



تنظیم کننده:

WILLKOMMEN IM SPORT



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

