

# САМО:УВЕРЕННОСТЬ!

SELBSTVERTEIDIGUNG  
Самозащита



SELBSTBEHAUPTUNG  
Отстаивание своих прав



SELBSTSCHUTZ  
Самооборона



Уверенность в себе

SELBSTHILFEKOMPERTENZ  
Навыки самопомощи

SELBSTVERTRAUEN

# Самооборона

## для женщин-беженцев и вместе с ними

- Когда? 15./16. и 22./23.10.2022  
(с 9.00 до 16.00)
- Где? Turnhalle Vilkerath  
(Luisehöhe 22, 51491 Overath)
- Что? - Укрепить уверенность в себе/в своих силах  
- Изучить эффективные методы самозащиты
- Кто? Участницы/женщины от 16 лет и старше
- Стоимость? 0,- евро (включая: питание/присмотр за детьми/  
транспорт туда и обратно)
- Руководитель курса? Taekwondo Team Koser  
с женщинами-тренерами

### Регистрация и вопросы:

**Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.**  
Г-н Janik Pfeiffer  
Эл. адрес: [pfeiffer@kreissportbund-rhein-berg.de](mailto:pfeiffer@kreissportbund-rhein-berg.de)  
Телефон: 02202 2003 - 76

**Kreissportbund Oberberg e.V.**  
Хенк Аллхофф (в отпуске по уходу за ребенком  
до 19.09.2022)  
Эл. адрес: [henk.allhoff@KSB-Oberberg.eu](mailto:henk.allhoff@KSB-Oberberg.eu)  
Телефон: 02261 91193 - 13

### Информация и перевод:



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



Организатор:

WILLKOMMEN IM SPORT



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



Kreissportbund  
Oberberg e.V.

