

# ISKU KALSOON!

SELBSTVERTEIDIGUNG  
IS-DIFAACIDA



SELBSTBEHAUPTUNG  
IS-HUBAALKA

SELBSTSCHUTZ  
IS-ILLAALINTA



ISKU KALSOONAANTA  
SELBSTVERTRAUEN

SELBSTHILFEKOMEPTENZ  
IS-CAAWINTA

# IS-DIFAACIDA

## loogu talloagalay iyo dumarka qaxootiga ah

- Goorta? 15ka/16ka iyo 22ka/23ka Oktoobar 2022  
(laga bilaabo 9 a.m. illaa 4 p.m.)
- Halkee? Turnhalle Vilkerath  
(Luisehöhe 22, 51491 Overath)
- Maxay? - Xooji is hubaalkaaga iyo is-ku kalsoonaanta  
- Baro farsamooyinka is-difaacida wax ku oolka ah
- Kee? Ka qeybqaatayaasha da'dooda ah 16 sanno jirka iyo ka weyn
- Imisa? €0.00 (oo ay ku jiraan: cunto bixinta/daryeelka  
carruurta/gaadiidka halkaas iyo soo noqodka)
- Hogaamiyaha koorsada? Taekwondo Team Kocer lyadoo tababarayaal  
dumar ah

### **Diwaangelinta iyo su'aalaha:**

**Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.**

Janik Pfeiffer

I-meelka: [pfeiffer@kreissportbund-rhein-berg.de](mailto:pfeiffer@kreissportbund-rhein-berg.de)

Taleefonka: 02202 2003 - 76

**Kreissportbund Oberberg e.V.**

Henk Allhoff (ilaa Sebtembar 19, 2022 ee fasaxa  
waalidka)

I-meelka: [henk.allhoff@KSB-Oberberg.eu](mailto:henk.allhoff@KSB-Oberberg.eu)

Taleefonka: 02261 91193 - 13

### **Macluumaad iyo tarjumaad:**



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



Qabanqaabiyaha:

**WILLKOMMEN IM SPORT**



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

