

TË SIGURT NË VETVETE!

SELBSTVERTEIDIGUNG
VETËMBROJTJE



SELBSTBEHAUPTUNG
VETËPROMOVIM



SELBSTSCHUTZ
VETËRUAJTJE



VETËBESIM

SELBSTVERTRAUEN

SELBSTHILFEKOMEPTENZ
AFTËSI VETË-NDIHMËSE

VETËMBROJTJA

për dhe me gratë refugjate

- Kur? Më 15/16 dhe 22/23.10.2022
(nga ora 9:00 deri në orën 16:00)
- Ku? Palestra e vogël në Vilkerath
(Luisehöhe 22, 51491 Overath)
- Çfarë? - Si të përforcosh ndërgjegjësimin/vetëbesimin
- Mësimi i teknikave efektive të vetëmbrojtjes
- Kush? Pjesëmarrës/gra të moshës 16 vjeç e lart
- Kosto? 0,-€ (përfshirë: vaktet/kujdesi për fëmijët/transporti
nga dhe për në hotel)
- Drejtuesi i kursit? Taekwondo Team Kocer me trajnere femra

Regjistrimi dhe pyetjet:

Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

Janik Pfeiffer

Emaili: pfeiffer@kreissportbund-rhein-berg.de

Telefoni: 02202 2003 - 76

Kreissportbund Oberberg e.V.

Henk Allhoff (deri më 19 shtator 2022 me leje
prindërore)

Emaili: henk.allhoff@KSB-Oberberg.eu

Telefoni: 02261 91193 - 13

Informacion dhe përkthim:



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

Organizatori:

WILLKOMMEN IM SPORT



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

