

KENDİMİZDEN EMİNİZ!

SELBSTVERTEIDIGUNG
KENDINI SAVUNMA



SELBSTBEHAUPTUNG
KENDINI İFADE ETME

SELBSTSCHUTZ
KENDINI KORUMA



KENDINE GÜVEN

SELBSTVERTRAUEN

SELBSTHILFEKOMEPTENZ
KENDINE YETERLİLİK

KENDİNİ SAVUNMA

mülteci kadınlar için

- Ne zaman? 15./16. ve 22./23.10.2022
(09.00-16.00 arası)
- Nerede? Turnhalle Vilkerath
(Luisenhöhe 22, 51491 Overath)
- Ne? - Özgüveni güçlendirme
- Özsavunma tekniklerini etkili biçimde öğrenme
- Kim? 16 yaş ve üzeri kadınlar
- Ücret? 0,-€ (yiyecek/çocuk bakımı/gidiş-dönüş için ulaşım dahil)
- Kurs lideri? Taekwondo Team Kocer kadın antrenörlerle

Kayıt ve bilgi için:

Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.
Janik Pfeiffer
E-posta: pfeiffer@kreissportbund-rhein-berg.de
Telefon: 02202 2003 - 76

Kreissportbund Oberberg e.V.
Henk Allhoff (19.09.2022 tarihine kadar ebeveyn
izninde)
E-posta: henk.allhoff@KSB-Oberberg.eu
Telefon: 02261 91193 - 13

Bilgi ve çeviri:



- 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, Flüchtlings und Integration
Die Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus



Organizator:

