

TË SIGURT NË VETVETE!

VETËMBROJTJE
SELBSTVERTEIDIGUNG

VETËPROMOVIM
SELBSTBEHAUPTUNG



VETËRUAJTJE
SELBSTSCHUTZ



VETËBESIM
SELBSTVERTRAUEN

AFTËSI VETË-NDIHMËSE
SELBSTHILFEKOMPETENZ

VETËMBROJTJA

për dhe me gratë refugjate

- Kur? Më 18/19 dhe 25/26.09.2021
(nga ora 9:00 deri në orën 16:00)
- Ku? Palestra e vogël në Lindlar
(Brionner Str. 1, 51789 Lindlar)
- 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

Regjistrimi dhe pyetjet:

Kreissportbund Oberberg e.V.
Z. Henk Allhoff
Emaili: henk.allhoff@KSB-Oberberg.eu
Telefoni: 02261 91193 - 13

Informacion dhe përkthim:



- English / english
- Arabisch / عربي
- Türkisch / türk
- Rumänisch / română
- Russisch / русский
- Albanisch / shqiptare
- Somalisch / somali
- Serbokroatisch / srpskohrvatski

Financuar nga:

WILLKOMMEN
IM SPORT



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration



Organizatori:

