

# SELBST:SICHER!

SELBSTVERTEIDIGUNG  
SELF DEFENSE

SELBSTBEHAUPTUNG  
ASSERTION



SELBSTSCHUTZ  
SELF PROTECTION



SELBSTVERTRAUEN  
SELF-CONFIDENCE

SELBSTHILFEKOMPETENZ  
SELF-HELP SKILLS

# SELBSTVERTEIDIGUNG

## für & mit geflüchteten Frauen

- Wann? 18./19. & 25./26.09.2021  
(09.00-16.00 Uhr)
- Wo? Kleine Turnhalle Lindlar  
(Brionner Str. 1, 51789 Lindlar)
- Was? - Selbstbewusstsein/Selbstvertrauen stärken  
- Erlernen von effektiven Selbstverteidigungs-  
techniken
- Wer? Teilnehmerinnen/Frauen ab 16 Jahren
- Kosten? 0,-€ (inklusive: Verpflegung/Kinderbetreuung/  
Hin- & Rückfahrt)
- Leitung? Taekwondo Team Kocer

### Anmeldung & Fragen:

Kreissportbund Oberberg e.V.  
Henk Allhoff  
Email: [henk.allhoff@KSB-Oberberg.eu](mailto:henk.allhoff@KSB-Oberberg.eu)  
Telefon: 02261 91193 - 13

### Info's & Übersetzung:



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

Gefördert durch:

WILLKOMMEN  
IM SPORT



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und  
Integration



Veranstalter:

