

# SÛR(E) DE SOI!

AUTODÉFENSE

SELBSTVERTEIDIGUNG

AFFIRMATION DE SOI

SELBSTBEHAUPTUNG

AUTOPROTECTION

SELBSTSCHUTZ



CONFIANCE EN SOI

SELBSTVERTRAUEN

COMPÉTENCES D'AUTO-ASSISTANCE

SELBSTHILFEKOMPETENZ

# AUTODÉFENSE

## **pour & avec les femmes réfugiées**

Quand? 18./19. & 25./26.09.2021  
(09.00-16.00 Uhr)

Où? Kleine Turnhalle Lindlar  
(Brionner Str. 1, 51789 Lindlar)

Quoi? - Renforcer la confiance en soi  
- Apprendre des techniques d'autodéfense  
efficaces

Qui? Femmes de 16 ans et plus

Les frais? 0,-€ (inclus: repas/garde d'enfant/l'aller retour)

Responsable de cours? Taekwondo Team Kocer

### **Inscription & questions:**

Kreissportbund Oberberg e.V.

Henk Allhoff

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

Telefon: 02261 91193 - 13

### **Info & traduction:**



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

Fondé par:

**WILLKOMMEN  
IM SPORT**



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und  
Integration



Organisateur:

