

SINGUR:SIGUR!

AUTOAPĂRARE

SELBSTVERTEIDIGUNG

SIGURANȚĂ DE SINE
SELBSTBEHAUPTUNG



AUTOPROTECȚIE

SELBSTSCHUTZ



ÎNCREDERE ÎN SINE
SELBSTVERTRAUEN

ABILITĂȚI PENTRU A TE AJUTA
SINGUR

SELBSTHILFEKOMPETENZ

AUTOAPĂRARE

pentru și cu femei refugiate

- Când?** 18./19. și 25./26.09.2021
(între orele 09.00-16.00)
- Unde?** Kleine Turnhalle Lindlar
(Brionner Str. 1, 51789 Lindlar)
- Ce?** - Consolidarea încrederii în sine / siguranța de sine
- Învățarea unor tehnici eficiente de autoapărare
- Cine?** Participante cu vârsta de 16 ani și peste
- Costuri?** 0,-€ (inclusiv: mese/îngrijirea copiilor/transport dus-întors)
- Lider de curs?** Taekwondo Team Kocer

Înscriere și întrebări:

Kreissportbund Oberberg e.V.

DI Henk Allhoff

E-mail: henk.allhoff@KSB-Oberberg.eu

Telefon: 02261 91193 - 13

Informații și traducere :



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

Finantat de:

WILLKOMMEN
IM SPORT



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration



Organizator:

