

САМО:УВЕРЕННОСТЬ!

Самозащита

SELBSTVERTEIDIGUNG

Отстаивание своих прав

SELBSTBEHAUPTUNG

Самооборона

SELBSTSCHUTZ



Уверенность в себе

SELBSTVERTRAUEN

Навыки самопомощи

SELBSTHILFEKOMPETENZ

Самооборона

для женщин-беженцев и вместе с ними

- Когда? 18/19 и 25/26.09.2021
(с 9.00 до 16.00)
- Где? Малый тренажерный зал в Линдларе
(ул. Брионнер, 1, 51789 Линдлар / Brionner Str. 1, 51789 Lindlar)
- Что? - Укрепить уверенность в себе/в своих силах
- Изучить эффективные методы самозащиты
- Кто? Участницы/женщины от 16 лет и старше
- Стоимость? 0,- евро (включая: питание/присмотр за детьми/транспорт туда и обратно)
- Руководитель курса? Taekwondo Team Koser

Регистрация и вопросы:

Окружное спортивное объединение
Г-н Хенк Аллхофф
Эл. адрес: henk.allhoff@KSB-Oberberg.eu
Телефон: 02261 91193 - 13

Информация и перевод:



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

Финансируется:

WILLKOMMEN
IM SPORT



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration



Организатор:

