

KENDİMİZDEN EMİNİZ!

KENDİNİ SAVUNMA
SELBSTVERTEIDIGUNG

KENDİNİ İFADE ETME
SELBSTBEHAUPTUNG

KENDİNİ KORUMA
SELBSTSCHUTZ



KENDİNE GÜVEN
SELBSTVERTRAUEN

KENDİNE YETERLİLİK
SELBSTHILFEKOMPETENZ

MÜLTECI KADINLARLA

mülteci kadınlar için öz savunma kursları

Ne zaman? 18./19. ve 25./26.09.2021

(09.00-16.00 arası)

Nerede? Kleine Turnhalle Lindlar

(Brionner Str. 1, 51789 Lindlar)

Ne? - Özgüveni güçlendirme
- Öz savunma tekniklerini etkili biçimde öğrenme

Kim? 16 yaş ve üzeri kadınlar

Ücret? 0,-€ (yiyecek/çocuk bakımı/gidiş-dönüş için ulaşım dahil)

Kurs lideri? Taekwondo Team Kocer

Kayıt ve bilgi için:

Kreissportbund Oberberg e.V.

Bay Henk Allhoff

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

Telefon: 02261 91193 - 13

Bilgi ve çeviri:



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

Tarafından finanse edilmiştir:

WILLKOMMEN
IM SPORT



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration



Organizator:



LINDLAR
traditionell
jung

