

# SÛR(E) DE SOI!

SELBSTVERTEIDIGUNG  
AUTODÉFENSE



SELBSTBEHAUPTUNG  
AFFIRMATION DE SOI

SELBSTSCHUTZ  
AUTOPROTECTION



CONFIANCE EN SOI

SELBSTVERTRAUEN

SELBSTHILFEKOMEPTENZ  
COMPÉTENCES D'AUTO-ASSISTANCE

# AUTODÉFENSE

## pour & avec les femmes réfugiées

- Quand? 15./16. & 22./23.10.2022  
(de 9h à 16h)
- Où? Turnhalle/gmnase Vilkerath  
(Luisenhöhe 22, 51491 Overath)
- 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  
entre autres avec des entraîneurs féminins

### Inscription & questions:

**Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.**

Janik Pfeiffer

E-Mail: [pfeiffer@kreissportbund-rhein-berg.de](mailto:pfeiffer@kreissportbund-rhein-berg.de)

Téléphone: 02202 2003 - 76

**Kreissportbund Oberberg e.V.**

Henk Allhoff (jusqu'au 19.09.2022 en congé parental)

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

Téléphone: 02261 91193 - 13

### Info & traduction:



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



Organisateur:

WILLKOMMEN IM SPORT



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und Integration  
Die Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus



Kreissportbund  
Oberberg e.V.

