

SINGUR:SIGUR!

SELBSTVERTEIDIGUNG
AUTOAPĂRARE



SELBSTBEHAUPTUNG
SIGURANȚĂ DE SINE

SELBSTSCHUTZ
AUTOPROTECȚIE



ABILITĂȚI PENTRU A TE AJUTA SINGUR
SELBSTHILFEKOMEPTENZ

ÎNCREDERE ÎN SINE
SELBSTVERTRAUEN

AUTOAPĂRARE

pentru și cu femei refugiate

Când?	15./16. și 22./23.10.2022 (între orele 09.00-16.00)
Unde?	Turnhalle Vilkerath (Luisenhöhe 22, 51491 Overath)
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 cu formatori femei

Înscriere și întrebări:

Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

Janik Pfeiffer

Email: pfeiffer@kreissportbund-rhein-berg.de

Telefon: 02202 2003 - 76

Kreissportbund Oberberg e.V.

Henk Allhoff (până 19.09.2022 în concediu pentru creșterea copilului)

Email: 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
- Französisch / français
- Persisch / فارسی



Organizator:

WILLKOMMEN IM SPORT



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



Kreissportbund
Oberberg e.V.

