

الثقة بالنفس!

الدفاع عن النفس

SELBSTVERTEIDIGUNG

الإصرار

SELBSTBEHAUPTUNG

الحماية الشخصية

SELBSTSCHUTZ



تقدير الذات

SELBSTVERTRAUEN

مهارات المساعدة الذاتية

SELBSTHILFEKOMPETENZ

الدفاع عن النفس للاجئات

ميعاد الحضور - 19./18. و 25./ 26.09.2021 من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 4 مساءً

مكان الحضور - صالة ألعاب رياضية صغيرة في ليندلار، شارع بريونر 1؛ 51789 ليندلار

الغرض من الحضور - تعزيز الثقة بالنفس/تقدير الذات

تعلم أساليب الدفاع عن النفس الفعالة

من يمكنه الحضور - المشاركات من سن 16 وما فوق

تكلفة الحضور - 0 يورو (شاملة: الوجبات / رعاية الأطفال / النقل من وإلى الفندق)

قائد الدورة؟ فريق التايكوندو كوجر

التسجيل والأسئلة:

Kreissportbund Rheinisch-Bergischer-Kreis e.V

السيدة ميريام كريتسر

بريد إلكتروني: kretzer@kreissportbund-rhein-berg.de

هاتف: 02202/2003-76

المعلومات والترجمة

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



بتمويل:

WILLKOMMEN
IM SPORT



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration



منظم: