

SELF:CONFIDENT!

SELF DEFENSE

SELBSTVERTEIDIGUNG

ASSERTION

SELBSTBEHAUPTUNG

SELF PROTECTION

SELBSTSCHUTZ



SELF-CONFIDENCE

SELBSTVERTRAUEN

SELF-HELP SKILLS

SELBSTHILFEKOMPETENZ

SELF-DEFENSE

for & with refugee women

- When? 18./19. & 25./26.09.2021
(9 a.m. - 4 p.m.)
- Where? Kleine Turnhalle Lindlar
(Brionner Str. 1, 51789 Lindlar)
- What? - Strengthen self-confidence
- Learning effective self-defense techniques
- Who? Woman aged 16 and over
- Costs? 0,-€ (inclusive: meals/childcare/Round-trip transportation)
- Course leader? Taekwondo Team Kocer

Registration & questions:

Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

Miriam Kretzer

E-mail: kretzer@kreissportbund-rhein-berg.de

Phone: 02202 2003 - 76

Info & translation



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

Supported by:

WILLKOMMEN
IM SPORT



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration



Organizer:

