

SÛR(E) DE SOI!

AUTODÉFENSE

SELBSTVERTEIDIGUNG

AUTOPROTECTION

SELBSTSCHUTZ



COMPÉTENCES D'AUTO-ASSISTANCE

SELBSTHILFEKOMPETENZ

AFFIRMATION DE SOI

SELBSTBEHAUPTUNG



CONFIANCE EN SOI

SELBSTVERTRAUEN

AUTODÉFENSE

pour & avec les femmes réfugiées

Quand? 18./19. & 25./26.09.2021
(09.00-16.00 Uhr)

Où? Kleine Turnhalle Lindlar
(Brionner Str. 1, 51789 Lindlar)

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

Inscription & questions:

Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

Miriam Kretzer

Email: kretzer@kreissportbund-rhein-berg.de

Telefon: 02202 2003 - 76

Info & traduction:



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

Fondé par:

WILLKOMMEN
IM SPORT



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration



Organisateur:

