

# SELBST:SICHER!

IS-DIFAACIDA

SELBSTVERTEIDIGUNG

IS-HUBAALKA

SELBSTBEHAUPTUNG

IS-ILLAALINTA

SELBSTSCHUTZ



ISKU KALSOONAANTA

SELBSTVERTRAUEN

IS-CAAWINTA

SELBSTHILFEKOMPETENZ

# IS-DIFAACIDA

## loogu talloagalay iyo dumarka qaxootiga ah

- Goorta?** 18ka/19ka iyo 25ka/26ka Sebteembar 2021  
(laga bilaabo 9 a.m. illaa 4 p.m.)
- Halkee?** Kleine Turnhalle Lindlar  
(Brionner Str. 1, 51789 Lindlar)
- Maxay?** - Xooji is hubaalkaaga iyo is-ku kalsoonaanta  
- Baro farsamooyinka is-difaacida wax ku oolka ah
- Kee?** Ka qeybqaatayaasha da'dooda ah 16 sanno jirka iyo ka weyn
- Imisa?** €0.00 (oo ay ku jiraan: cunto bixinta/daryeelka carruurta/gaadiidka halkaas iyo soo noqodka)
- Hogaamiyaha koorsada?** Taekwondo Team Kocer

### **Diiwaangelinta iyo su'aalaha:**

Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

Miriam Kretzer

I-meelka: [kretzer@kreissportbund-rhein-berg.de](mailto:kretzer@kreissportbund-rhein-berg.de)

Teleefonka: 02202 2003 - 76

### **Macluumaad iyo tarjumaad:**



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

Waxaa maalgeliyey:

WILLKOMMEN  
IM SPORT



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und  
Integration



LINDLAR  
traditionell  
jung

Qabanqaabiyaha:

