

# TË SIGURT NË VETVETE!

VETËMBROJTJE  
SELBSTVERTEIDIGUNG

VETËPROMOVIM  
SELBSTBEHAUPTUNG



VETËRUAJTJE  
SELBSTSCHUTZ



VETËBESIM  
SELBSTVERTRAUEN

AFTËSI VETË-NDIHMËSE  
SELBSTHILFEKOMPETENZ

# VETËMBROJTJA

## për dhe me gratë refugjate

- Kur?** Më 18/19 dhe 25/26.09.2021  
(nga ora 9:00 deri në orën 16:00)
- Ku?** Palestra e vogël në Lindlar  
(Brionner Str. 1, 51789 Lindlar)
- Çfarë?** - Si të përforcosh ndërgjegjësimin/vetëbesimin  
- Mësimi i teknikave efektive të vetëmbrojtjes
- Kush?** Pjesëmarrës/gra të moshës 16 vjeç e lart
- Kosto?** 0,-€ (përfshirë: vaktet/kujdesi për fëmijët/  
transporti nga dhe për në hotel)
- Drejtuesi i kursit?** Taekwondo Team Kocer

### **Regjistrimi dhe pyetjet:**

Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.  
Znj. Miriam Kretzer  
Emaili: [kretzer@kreissportbund-rhein-berg.de](mailto:kretzer@kreissportbund-rhein-berg.de)  
Telefoni: 02202 2003 - 76

### **Informacion dhe përkthim:**



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

Financuar nga:

**WILLKOMMEN  
IM SPORT**



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und  
Integration



Organizatori:



**LINDLAR**  
traditionell  
jung



OBERBERGISCHER KREIS  
DER LANDRAT