

KENDİMİZDEN EMİNİZ!

KENDİNİ SAVUNMA
SELBSTVERTEIDIGUNG

KENDİNİ İFADE ETME
SELBSTBEHAUPTUNG

KENDİNİ KORUMA
SELBSTSCHUTZ



KENDİNE GÜVEN
SELBSTVERTRAUEN

KENDİNE YETERLİLİK
SELBSTHILFEKOMPETENZ

MÜLTECI KADINLARLA

mülteci kadınlar için öz savunma kursları

Ne zaman? 18./19. ve 25./26.09.2021
(09.00-16.00 arası)

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

Ne? - Özgüveni güçlendirme
- Öz savunma tekniklerini etkili biçimde öğrenme

Kim? 16 yaş ve üzeri kadınlar

Ücret? 0,-€ (yiycek/çocuk bakımı/gidiş-dönüş için ulaşım dahil)

Kurs lideri? Taekwondo Team Kocer

Kayıt ve bilgi için:

Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.
Bayan Miriam Kretzer

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

Telefon: 02202 2003 - 76

Bilgi ve çeviri:



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

Tarafından finanse edilmiştir:

WILLKOMMEN
IM SPORT



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration



Organizator:

