

SELBST:SICHER!

SELBSTVERTEIDIGUNG

SELF DEFENSE

SELBSTBEHAUPTUNG
ASSERTION



SELBSTSCHUTZ
SELF PROTECTION



SELBSTVERTRAUEN
SELF-CONFIDENCE

SELBSTHILFEKOMPETENZ
SELF-HELP SKILLS

SELBSTVERTEIDIGUNG

für & mit geflüchteten Frauen

- Wann? 18./19. & 25./26.09.2021
(09.00-16.00 Uhr)
- Wo? Kleine Turnhalle Lindlar
(Brionner Str. 1, 51789 Lindlar)
- Was? - Selbstbewusstsein/Selbstvertrauen stärken
- Erlernen von effektiven Selbstverteidigungs-
techniken
- Wer? Teilnehmerinnen/Frauen ab 16 Jahren
- Kosten? 0,-€ (inklusive: Verpflegung/Kinderbetreuung/
Hin- & Rückfahrt)
- Leitung? Taekwondo Team Kocer

Anmeldung & Fragen:

Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.
Miriam Kretzer
Email: kretzer@kreissportbund-rhein-berg.de
Telefon: 02202 2003 - 76

Info's & Übersetzung:



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

Gefördert durch:

WILLKOMMEN
IM SPORT



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration



Veranstalter:



Kreissportbund
Oberberg e.V.



Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.



LINDLAR
traditionell
jung



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT