

Ansprechperson



Sportjugend im KSB Rhein-Sieg e.V.

Joana Sam-Cobbah
Referentin für Integration
durch Sport
Wilhelmstr. 8a
53721 Siegburg

Tel.: 02241-58067
kontakt@sportjugend-
rheinsieg.de
www.sportjugend-
rheinsieg.de

„Willkommen im Sport“

Selbstverteidigungs- & Selbstbehauptungsreihe für Frauen mit und ohne Fluchtgeschichte

Freitags, 30.06.23 | 08.09.23 | 29.09.23

WILLKOMMEN IM SPORT

Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und Integration
Die Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus



Der Workshoptag

Bist du schon einmal in eine Situation geraten in der du dich gerne verteidigt hättest, aber du wusstes nicht wie?

Dann haben wir genau das richtige für dich. Ein Tag voll Training und Achtsamkeitsübungen.

Melde dich einfach an und sei dabei!

Die Termine

WANN?

Freitag
30.06.2023

08.09.2023

29.09.2023

Jeweils von
16.00Uhr bis 18.00 Uhr

WO?

Sporthalle des Rhein-Sieg-Kreises
Rochusstraße 30
53123 Bonn

WER?

Alle Frauen im Rhein-Sieg-Kreis

KOSTEN:

Keine

Was wird gemacht?

Ihr bekommt grundlegende Verteidigungstechniken beigebracht. Wir sind eine reine Frauengruppe können uns gegenseitig supporten und anfeuern. Die drei aufbauenden Termine geben uns genug Zeit die Techniken einzuüben bis wir uns sicher fühlen.

Unsere Trainerin Michaela Buhl ist absolute Expertin im

Wichtiges

Die Anmeldung erfolgt verbindlich über die entsprechenden Ansprechpartnerinnen. Wir bitten darum, dass jede Frau/ jedes Mädchen was angemeldet ist auch tatsächlich kommt.

Für einen kleinen Snack zwischendurch ist gesorgt.

Die Anmeldung

Sportjugend im KSB Rhein-Sieg e.V., Wilhelmstraße 8a,
53721 Siegburg
kontakt@sportjugend-rheinsieg.de

Vorname, Name	
Straße	
PLZ, Ort	
Telefon	
E-Mail	
Geburtsdatum	

Hiermit melde ich mich verbindlich für die o.g. Veranstaltung an und bestätige, dass ich die AGB unter www.ksb-rhein-sieg.de/agb gelesen und akzeptiert habe.

x _____ x _____
Datum Unterschrift

Die Anmeldung kann bei den Ansprechpartnerinnen vor Ort oder digital per Mail abgegeben werden