

Ansprechpartner

Gemeinde Swisttal

Dr. Barbara Gunst-Assimenios
Rathausstr. 115
53913 Swisttal-Ludendorf

Tel.: 02255-309514
barbara.gunst-
assimenios@swisttal.de
www.swisttal.de

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



„Willkommen im Sport“

Achtsamkeit und Selbstverteidi- gung für Frauen mit und ohne Fluchtgeschichte

Sonntag den 11.09.2022 - Start: 10:30 Uhr



WILLKOMMEN IM SPORT



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!

Der Tagesplan

WANN?

11.09.2022

10.30 Uhr bis 14.00 Uhr

WO?

Sportforum Meckenheim
Neuer Markt 46
53340 Meckenheim

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.

Unsere Trainerin Michaela Buhl ist absolute Expertin im Thema Selbstverteidigung. Danach zeigt uns Tatjana Jarow Tipps und Tricks zum Thema „Achtsamkeit“.

Wichtiges

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

Alle Workshops werden von Frauen durchgeführt und es werden auch nur Frauen im Sportforum anwesend sein.

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