

# Landkreis Nienburg/Weser

Fachdienst Migration und Teilhabe

in Kooperation mit der Samtgemeinde Heemsen

## الأبوين – الأبناء – دورة الدفاع عن النفس

أعزائي الآباء  
بموجب هذه الوثيقة نود أن ندعوكم بكل رحابة صدر الى دورة الدفاع عن النفس في هذه الدورة سيتم  
تدريب الآباء مع الأبناء سوية , سواء الاب و الابن او الاب و البنت , الأم و البنت أو الأم و الأبن.  
حيث أن سنتعلم العائلة سوية أساسيات الدفاع عن النفس و معرفة حالات الخطر وتفاديها بجميع  
حالاتها. حيث سيطلعكم كل من سيد توماس شمت و السيد هارموت كغولكة على آلية أو بالأحرى تقنية  
وسائل الدفاع عن النفس ببساطة و فعالية عالية.

التسجيل و الاشتراك في الدورة مجاناً

### مكان التقديم

Schule Heemsen  
Gymnastikhalle (Obergeschoss)  
Schulstraße 39  
31622 Heemsen

Samstag, 06.04.2019 von 15.00 bis 18.00 Uhr  
und  
Sonntag, 07.04.2019 von 08.30 bis 11.30 Uhr

### متى

### من عليه الحضور

الاب و الابن او الاب و البنت  
الأم و البنت أو الأم و الأبن

للأطفال فوق سن ال ٧ يستطيعون الاشتراك في الدورة مع واحد من الأبوين

### ماذا احضر معي

ملابس رياضية و شيء للشرب , ماء او عصير او ماشابه ذلك

للذين , الراغبين بالاشتراك , راجين منهم التواصل معنا عن طريق الاتصال او عن طريق الايميل

Landkreis Nienburg  
FD Migration und Teilhabe  
Rühmkorfstraße 12  
31582 Nienburg

Telefon: 05021 967-155

Email: [integration@kreis-ni.de](mailto:integration@kreis-ni.de)

Ansprechperson: Tatjana Weimer