

Selbstverteidigung



mit Hilfe des Handys

ab 12 Jahre



**Samstag 13. Juni 2026
9:15 – 11:30 Uhr**

Ort:

**Landessportschule Thüringen,
07422 Bad Blankenburg, Wirbacher Str.10, Gymnastiksaal**

Ausrichter:

TSV Bad Blankenburg – Abt. Esdo,
Lt. Hans Maurer, Dipl. Esdo- Selbstverteidigungstrainer,
Tel.: 0171-4949343 e-Mail: esdo-1997@t-online.de

Leitung:

Kunibert Back-Esdo-Bundestrainer, Mitbegründer des Esdo

Unterrichtsthema:

- Erlernen einfacher, wirkungsvoller Techniken
- Stärkung von Selbstsicherheit, Selbstvertrauen
- Abbau von Ängsten

Mitzubringen:

für Vereinsmitglieder = Esdo- Kleidung, Esdo- / IHSDO- Pass
für Nichtmitglieder – bequeme Kleidung, Turnschuhe

Gebühr:

pro Teilnehmer 20,00 €

Anmeldung:

Abgabe der Anmeldung (s.u.) inkl. Lehrgangsgebühr beim Ausrichter bzw. Zusendung der Anmeldung an den Ausrichter und Überweisung der Lehrgangsgebühr

- Anmeldeschluss ist der 06.06.2026 -

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, eine Haftung des Ausrichters jeglicher Art ist ausgeschlossen. Teilnahmevoraussetzungen sind die verbindliche Anmeldung und Zahlung der Lehrgangsgebühr innerhalb der Anmeldefrist. Um den Teilnehmern eine ruhige und ungestörte Atmosphäre zu gewährleisten, werden keine Zuschauer zugelassen.



<https://www.tsv-bad-blankenburg.de/> in Esdo / Lehrgang 2026
e-Mail: info.tsv-bad-blankenburg@gmx.de