

# 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](mailto: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-blankenburger.de/> in Esdo / Lehrgang 2026  
e-Mail: [info.tsv-bad-blankenburger@gmx.de](mailto:info.tsv-bad-blankenburger@gmx.de)