



Selbstverteidigungsverein Straubenhardt e.V.

ESDO (European Self Defense Organization)

Mitglied in der IHSDO (Int. Health- and Self Defense Organization)

- Unter dem Namen IHSDO haben sich Experten verschiedener Selbstverteidigungssportarten zusammengeschlossen. Ziel ist es, sich im Ernstfall gegen körperlich stärkere effektiv verteidigen zu können. Hierzu sind spezielle Techniken entwickelt worden, um möglichen Angreifern auszuweichen, diese abzuwehren oder kampfunfähig zu machen.
- ESDO selbst, ist die Alternative zu den asiatischen Kampfsportarten. Es wurde entwickelt, um die breite Streuung von Größen, Stärken, und Reichweitenverhältnissen der europäischen Mitbürger optimal auszunutzen. Ziel war es, ESDO unabhängig von Alter und Statur für jede Person einfach erlernbar zu machen.
- Dafür werden einzelne Muskelgruppen gezielt auf ihre Funktionsweise sowie auf Kraft und Ausdauer trainiert. Mit speziellen Dehnungs-, Kräftigungs-, und Herz-Kreislaufübungen wird der gesamte Körper geformt.

Unterrichtszeit:

Dienstags von 18:00 - 20:00 Uhr
In der Turn und Festhalle in Conweiler
Burgweg 5, 75334 Straubenhardt

Donnerstags von 18:00 - 19:15 Uhr
In der TCC Halle Mutschelbach
Bürgerstraße 3, 76307 Karlsbad

Weitere Informationen erhalten sie unter der Tel. 0178 5861520 bei Herrn Schäfer (1. Vorstand).

