



Am 20. März 2009 in Potsdam

Einsteigerseminar

Grundlagen und Übersicht des Systema (Russian Martial Art)

Referent: Dirk Wiegner , Sebastian Hanke

Veranstalter/Ausrichter: Systema Ost e.V.

Datum / Zeit 20. März 2010 , 10:00 - 15:30 Uhr (inkl. 30min Pause)

Ort: Große Sporthalle, Am Neuen Palais 10, Haus 12, 14469 Potsdam

Themen:

- Bewegungen im Systema
- Schlagabwehr und Trittabwehr
- Arbeit im Bodenkampf
- Hebel und Abwehr von Hebeln
- Vorbereitung für Seminar „Tritte und Schläge“ 15./16.Mai.2010 mit Bundestrainer Andreas Weitzel in Potsdam

An dem Tag soll eine Übersicht über die Arbeit im Systema gegeben werden und Grundlagen vermittelt werden sowie die Möglichkeit zum „reinschnuppern“ gegeben werden. Für weiterreichende Sachen bitten wir Trainingseinheiten bei uns zu nutzen und weiterführende Seminare zu besuchen. Mehr Infos dazu unter:

www.SYSTEMA-OST.de

Seminarkosten:	Mitglieder des USV-Systema, HSS-Systema, Systema Ost e.V.	Sonstige
	5,- €	10,- €

Systema Ost e.V.
Danny Rogler
Am Raubfang 6
14469 Potsdam
Germany

www.systema-ost.de
0172 3271 810

Haftung: Veranstalter, Ausrichter und Referent übernehmen keinerlei Haftung.

Vorraussetzungen: Keine. Alle Interessenten sind willkommen!
Stil- und Verbandsoffen

1. Vorsitzender
Sebastian Hanke
2. Vorsitzender
Sebastian Ernst

Schatzmeister
Danny Rogler



Anfahrt:

Mit Bus und Bahn:

Mit Bus oder Bahn zum „S Potsdam Hauptbahnhof“. Von dort dann weiter mit dem Bus 605 (alle 20 / 60 Minuten). An der Haltestelle „Potsdam, Campus Universität / Lindenallee“ aussteigen. Ab dort ist der 3 Minuten Fußweg ausgeschildert.

Mit dem Auto :

Von Südosten: Auf der A115 Richtung „Berlin Zehlendorf/ Berlin Zentrum“, an der Ausfahrt „6 - Potsdam Babelsberg“ Richtung „Potsdam Zentrum“ auf die „L40“ fahren.

Am Ende der „L40“ geradeaus weiter in die „Behlertstraße“ und an der ersten Ampelkreuzung links in die „Kurfürstenstraße“ einbiegen. Gerade weiter auf die „Hegelallee“. Am Ende der „Hegelallee“ nach links in die Schopenhauerstraße“ abbiegen und hier dem Straßenverlauf ca. 600m folgen bis von der „Zeppelinstraße“ rechts die „Geschwister-Scholl-Straße“ abgeht. Der „Geschwister-Scholl-Str.“ bis zur Bahnunterführung folgen und vor der Bahnüberführung rechts in die Straße „Am Neuen Palais“ einbiegen. Nach weiteren 600m dort einen Parkplatz suchen und der Ausschilderung an der Bushaltestelle folgen.

Von Nordwesten: Von der A10 an der Abfahrt „Potsdam Nord“ runterfahren und der B273 ins Stadtzentrum folgen. In Bornim/Bornstedt an der „JET-Tankstelle“ nach rechts in die „Amundsenstraße“ einbiegen und dem Straßenverlauf ca. 2 km folgen. Dort einen Parkplatz suchen und der Ausschilderung an der Bushaltestelle folgen

Von Süden: Auf der B2 bis zum „S Hauptbahnhof Potsdam“, dort links in die „Breite Straße“/ Stadtzentrum abbiegen. Weiter links auf die „Zeppelinstraße“ und nach 500m rechts in die „Geschwister-Scholl-Straße“. Der „Geschwister-Scholl-Str.“ bis zur Bahnunterführung folgen und vor der Bahnüberführung rechts in die Straße „Am Neuen Palais“ einbiegen. Nach weiteren 600m dort einen Parkplatz suchen und der Ausschilderung an der Bushaltestelle folgen.

Bei Fragen, Sorgen, Nöten, Wünschen bitte wenden an:

Sebastian Hanke

0172 32 71 810

Hanke.sebastian@web.de

Systema Ost e.V.
Danny Rogler
Am Raubfang 6
14469 Potsdam
Germany

www.systema-ost.de
0172 3271 810

1. Vorsitzender
Sebastian Hanke

2. Vorsitzender
Sebastian Ernst

Schatzmeister
Danny Rogler