

Seminar zum Thema

Am 5./6. Sep. 2009 in Potsdam



Outdoorcamp

Wasser / Messer / Spaten / Stock
Bew. im Gelände

Referent: Andreas Weitzel Systema Repräsentant und Bundestrainer Deutschland.

Ausbilder für Waffenlose Selbstverteidigung, moderner Waffenkampf, russischer Säbelkampf, Personenschutz,...., traditionelle russische Heilkunst, etc. .

Veranstalter/Ausrichter: Systema Ost e.V.

Datum / Zeit 5. Sep. 2009 , 12:00 - 19:30 Uhr (inkl. 90min Pause)
6. Sep. 2009 , 10:00 - 17:30 Uhr (inkl. 90min Pause)

Ort: Waldhaus Großer Ravensberg , 14478 Potsdam

Themen:

- Arbeit und Kampf im Wasser
- Bewegen /Bewegungen in unebenen Gelände
- Arbeit, Abwehr, Umgang und Kampf mit dem Messer, dem Stock und mit dem (Feld-)Spaten
- und wie immer die Arbeit an Körperhaltung, Zustand und Atmung
- interessante Pausenfüller wird es auch geben

Übungswaffen können ausgeliehen werden!

Seminarkosten: fürs Wochenende

Normalpreis 90,- €
Systema Ost Mitglieder 70,- €

Bei Zahlung vor dem 16.8.2009 werden 10,- Euro Rabatt gewährt.

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

Haftung: Veranstalter, Ausrichter und Referent übernehmen keinerlei Haftung.

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



Übernachtungsmöglichkeiten:

Direkt vor Ort für 6,-Euro pro Person in Bungalows.
Matratzen Vorhanden. **Bitte Schlafsack mitbringen.**

Anfahrt:

Mit Bus und Bahn:

Mit Bus oder Bahn zum „S Potsdam Hauptbahnhof“. Von dort dann weiter mit der Straßenbahn 91 oder 93 bis zur Endhaltestelle „Rehbrücke Bhf.“ oder Bus 693 bis Haltestelle „Rehbrücke Bhf.“, von dort aus den „Caputher Heuweg“ entlang bis zum Waldrand. Ab da ist das „Waldhaus Großer Ravensberg“ ausgeschildert und es sind etwa 20 Minuten Fußweg.

Mit dem Auto :

Kommend von der „Heinrich-Mann-Allee“ in Potsdam / Waldstadt in die Straße „Zum Teufelssee“ einbiegen und sofort wieder links in die „Saarmunder Straße“ einfahren. Dem Straßenverlauf ca. 400m auch als „Caputher Heuweg“ folgen bis zum Waldrand. Dort das Fahrzeug in der Nähe des Schlagbaumes parken. Von dort aus ist das „Waldhaus Großer Ravensberg“ ausgeschildert und es sind etwa 20 Minuten Fußweg.

Es kann nicht mit dem Fahrzeug bis zum Veranstaltungsort gefahren werden.

Verpflegungsmöglichkeit:

<u>Sa.</u>	Mittag	Eintopf „Kartoffelsuppe mit Wurst“	2,50 Euro / Teller
	Abend	2x Fleisch + Nudelsalat + ein Getränk(Bier)	5,00 Euro
<u>So.</u>	Frühstück	Müslischale(mit Kakao/Apfelmus/...) + Tasse Kaffee/Tee/Milch	1,50 Euro
		2 Halbe belegte Brötchen + Tasse Kaffee/Tee/Milch	1,50 Euro
	Mittag	Eintopf „(Linsen oder Erbsen) + Wurst“	2,50 Euro /Teller

Wasser / Tee / Kaffee / Milch / Frischgetränke stehen jederzeit zur Verfügung

Da wir mit der Verpflegungsmenge kalkulieren müssen bitten wir um eine Info bis zum 16.8. wer unser Verpflegungsangebot annehmen möchte!
Getränke sind außerhalb des Unterrichts jederzeit zu bekommen.
Selbstverständlich kann Verpflegung auch selbst mitgebracht werden.

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

Sebastian Hanke 0172 3271 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