



**SYSTEMA**  
WWW.SYSTEMA-OST.DE  
RUSSIAN MARTIAL ART

## Seminar zum Thema

Am 4./5. Sep. 2010 in Potsdam

# Outdoorcamp

Wasser / Messer / 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** 4. Sep. 2010, 12:00 - 19:30 Uhr (inkl. 90min Pause)  
5. Sep. 2010, 10:00 - 17:30 Uhr (inkl. 90min Pause)

**Ort:** Waldhaus Großer Ravensberg, 14478 Potsdam

**Themen:**

- **Kampf und Arbeit im Wasser**
- **Bewegen / Bewegungen im Wald, unebenen Gelände, verschiedenen Böden**
- **Kampf, Arbeit, Abwehr und Umgang mit dem Messer**
- **Kampf, Arbeit, Abwehr und Umgang mit dem Stock**
- **und wie immer die Arbeit am Zustand, der Körperhaltung und der richtigen Atmung unter Belstung und Stress**
- **interessante Pausenfüller wird es auch geben**
- **Lagerfeuer, Sauna, Tierbeobachtung, ...**

Übungswaffen können ausgeliehen werden!

**Seminarkosten:** fürs Wochenende

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

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

Bei Zahlung vor dem 15.8.2009 werden 10,- Euro Rabatt gewährt. [www.systema-ost.de](http://www.systema-ost.de)  
**0172 3271 810**

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

1. Vorsitzender  
Sebastian Hanke

2. Vorsitzender  
Sebastian Ernst

**Haftung:** Veranstalter, Ausrichter und Referent übernehmen keinerlei Haftung.

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 15.8. 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



## Seminar topic

Potsdam, the 4<sup>th</sup> / 5<sup>th</sup> of September

# Outdoorcamp

Water / Knife / Stick /  
Movement in forest terrain

**Referee:** Andreas Weitzel Systema representative and head of german Systema

Teacher for hand-to-hand self-defence, modern armed combat, russian sabre combat, bodyguarding, traditional russian medicine, etc. .

**Organizer / Host:** Systema Ost e.V.

**Date / Time:** 4<sup>th</sup> of Sept. 2010, 12:00 - 19:30 o'clock (including 90 min break)  
5<sup>th</sup> of Sept. 2010, 10:00 - 17:30 o'clock (including 90 min break)

**Location:** Waldhaus Großer Ravensberg, 14478 Potsdam

**Topics:**

- work and combat in water
- moving / movement in forest area and lumpy terrain, on several soils
- combat, work, defence and handling of a knife
- combat, work, defence and handling of a stick
- as usual work with state, form and breathing under stress and strain
- there will be interesting activities during the break
- camp fire, sauna, animal-sightings

Training equipment (weapons) may be borrowed.

**Charges:** for the weekend

Standard fee	90,- €
Systema Ost-members	70,- €

Paying before the 15.8.2009 will ensure 10,- € discount.

**Pre requisitions:** None. Everyone is welcome!  
Open for all styles and associations.

**Liability:** Organizer, Host and Referee do not assume any liability.

MBS Potsdam, Kontonummer: 350 1000 129, Bankleitzahl: 160 500 00  
SWIFT/BIC: WELA DE D1 PMB, IBAN: DE91 1605 0000 3501 0001 29  
Vereinsregister: VR 2556 P, Amtsgericht Potsdam  
Steuernummer: 046 / 141 / 11270

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

[www.systema-ost.de](http://www.systema-ost.de)  
**0172 3271 810**

1. Vorsitzender  
Sebastian Hanke

2. Vorsitzender  
Sebastian Ernst

Schatzmeister  
Danny Rogler



**SYSTEMA**  
WWW.SYSTEMA-OST.DE  
RUSSIAN MARTIAL ART

## Possibility for overnight stay:

At the training site for 6,- Euro per person bungalows.  
Mattresses are provided. Please bring sleeping bag.

## Journey:

### By Public Transportation:

Take bus or train to Potsdam Central Station. Take tram 91 or 93 to terminal station "Bhf. Rehbrücke" from there or take bus line 693 to the same station. Turn to the "Caputher Heuweg" and follow until you reach the edge of the forest. Follow the signs you'll find there to the "Waldhaus Großer Ravensberg", which will take approximately 20 minutes by foot.

### By Car:

Coming from "Heinrich-Mann-Allee" in Potsdam / Waldstadt take street "Zum Teufelssee" and immediately take the "Saarmunder Straße" on the left hand side. Follow this street turning into the "Caputher Heuweg" for approximately 400 m until you reach the edge of the forest. Park your car near the turnpike. Follow the signs you'll find there to the "Waldhaus Großer Ravensberg", which will take approximately 20 minutes by foot.

It is NOT possible to take the car to the training site!

## Catering:

<u>Sat.</u>	Lunch	Stew „Potatoe stew with german sausage“	2,50 Euro / Portion
	Dinner	2x Steaks + noodle salad + one drink (beer)	5,00 Euro
<u>Sun.</u>	Breakfast	bowl of cereal (with chocolate/apple sauce/...) + cup of coffee/tea/milk	1,50 Euro
		2 sandwiches + cup of coffee/tea/milk	1,50 Euro
	Lunch	Stew „(lenses or peas) + german sausage“	2,50 Euro / Portion

Water / Tea / Coffee / Milk / Refreshing drinks will be provided at all times

As we will need to calculate the amounts of food needed, we ask for information about whether or not you want to use our catering. Drinks are available at all times. It is of course possible to provide your own food.

For any requests, questions, inquiries, please contact:

**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





**SYSTEMA**  
WWW.SYSTEMA-OST.DE  
RUSSIAN MARTIAL ART

**Responsabilité civile:** Organismes et conférenciers ne prennent aucune responsabilité civile en cas de problèmes.

## Possibilités d'hébergement:

Sur place pour 6 € par personne en Bungalow.  
Matelas fournis. **Prière d'amener un sac de couchage.**

## Trajet:

### En bus et en train:

En bus et en train, rejoindre „S Potsdam Hauptbahnhof“. De là, avec les trams 91 ou 93 jusqu'à la dernière station „Rehbrücke Bhf.“ ou avec le bus 693 aller jusqu'à l'arrêt „Rehbrücke Bhf.“, de là longer le „Caputher Heuweg“ jusqu'à l'orée de la forêt. A partir de là, la direction de la „Waldhaus Großer Ravensberg“ est indiquée et se trouve à 20 minutes à pieds.

### En voiture :

En arrivant par la „Heinrich-Mann-Allee“ de Potsdam / Waldstadt prendre la rue „Zum Teufelssee“ puis tout de suite prendre à gauche dans la „Saarmunder Straße“. Continuer dans cette rue, qui devient la „Caputher Heuweg“ sur 400 m, jusqu'à l'orée de la forêt. Là, garer votre véhicule près de la barrière. De là le trajet jusqu'à la „Waldhaus Großer Ravensberg“ est marqué et se trouve à environ 20 minute à pied.

**Il est impossible de prendre la voiture jusqu'au camp.**

## Possibilités de restauration:

<u>Sa.</u>	Midi	Ragoût de patates avec saucisse	2,50 Euro / Assiette
	Dîner	2x Viande + salade de pâtes + une boisson (Bière)	5,00 Euro
<u>Di.</u>	Petit-déjeuner	Bol de céréales (avec cacao/compote de pomme/...) + Tasse de café/ Thé / Lait	1,50 Euro
		2 demi petits pans garnis + Tasse de café/ Thé / Lait	1,50 Euro
	Midi	Ragoût de lentilles et saucisse"	2,50 Euro / Assiette

Eau / Thé / Café / Lait / Boisson fraîche sont à disposition en permanence

Comme nous devons calculer le montant de nourriture à fournir aimerions nous savoir avant le 15.8. si vous souhaitez profiter de notre offre de restauration.

Les boissons peuvent être obtenues en permanence sauf pendant les cours.

Vous pouvez, naturellement amener vos propres provisions.

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

Pour toutes questions ou remarques, vous pouvez vous adresser à :

**Sebastian Hanke** 0172 3271 810 Hanke.sebastian@web.de

**www.systema-ost.de**  
**0172 3271 810**

1. Vorsitzender  
Sebastian Hanke

2. Vorsitzender  
Sebastian Ernst

Schatzmeister  
Danny Rogler