



Seminar zum Thema

Am 15./16. Mai 2010 in Potsdam

SYSTEMA
WWW.SYSTEMA-OST.DE
RUSSIAN MARTIAL ART

Schläge & Tritte

Fußarbeit, Bewegung, Anwendung

Referent: [Andreas Weitzel](#)

Systema Repräsentant und Bundestrainer Deutschland. Ausbilder für Waffenlose Selbstverteidigung, moderner Waffenkampf, russischer Säbelkampf, Personenschutz, ... , traditionelle russ. Heilkunst, etc. .

Veranstalter/Ausrichter: [Systema Ost e.V.](#)

Datum / Zeit 15. Mai 2010 , 12:00 - 17:30 Uhr (inkl. 30min Pause)
16. Mai 2010 , 10:00 - 15:30 Uhr (inkl. 30min Pause)

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

Themen: - Schläge im Stehen und in der Bewegung
 - Tritte im Stehen und in der Bewegung
 - Schläge und Tritte in Kombination
 - Verteidigung gegen Angreifer, mit und ohne Waffen, mithilfe von Schlägen und Tritten
 - Verbesserung der Schläge und Tritte mithilfe von Form, Zustand und Atmung

Übungswaffen können ausgeliehen werden!

Seminarkosten:	<u>2 Tage</u>	<u>1Tag</u>
Normalpreis	60,- €	40,- €
Systema Ost Mitglieder	45,- €	30,- €

Ausbilder des Systema Ost e.V. zahlen für BEIDE Tage 35,- €.

Bei Zahlung vor dem 1.5.2010 werden 10,- Euro Rabatt gewährt.

Haftung: Veranstalter, Ausrichter und Referent übernehmen keinerlei Haftung.

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



SYSTEMA^{OST}
WWW.SYSTEMA-OST.DE
RUSSIAN MARTIAL ART

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.

Übernachtungsmöglichkeiten:

Bitte spricht mich deswegen direkt an.

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



Seminar Topic

On the 15th/16th of May 2010 in Potsdam

Punches & Kicks

Footwork, body movement, application

Instructor: Andreas Weitzel

Systema representative and federal coach for Germany. Teaching supervisor for hand to hand combat and self defense, modern weapon application, Russian saber fight, close protection, traditional Russian medicine and so on.

Presenter/Organizer: Systema Ost e.V.

Time / Date 15th May 2010, 12:00 am - 5:30 pm (incl. 30 min Break)
16th May 2010, 10:00 am - 3:30 pm (incl. 30 min Break)

Location: large sports hall, Am Neuen Palais 10, House 12, 14469 Potsdam

Topic:

- Punches from static and moving positions
- Combination of punches and kicks
- Defense against multiple attackers with and without weapons
- Improving kicks and punches with right breathing, Mental condition and physical forms

Training weapons will be provided!

Seminar fees:	<u>2 Days</u>	<u>1Day</u>
General Fee	60,- €	40,- €
Systema-Ost e.V. Member	45,- €	30,- €

If payment received before the 1.5.2010, a discount of 10,-€ will be given.

Liability: Organizer and instructor are not liable.
The seminar will not include any liability.

Precondition: Any person, professionals, beginners and all Martial arts are welcome.

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

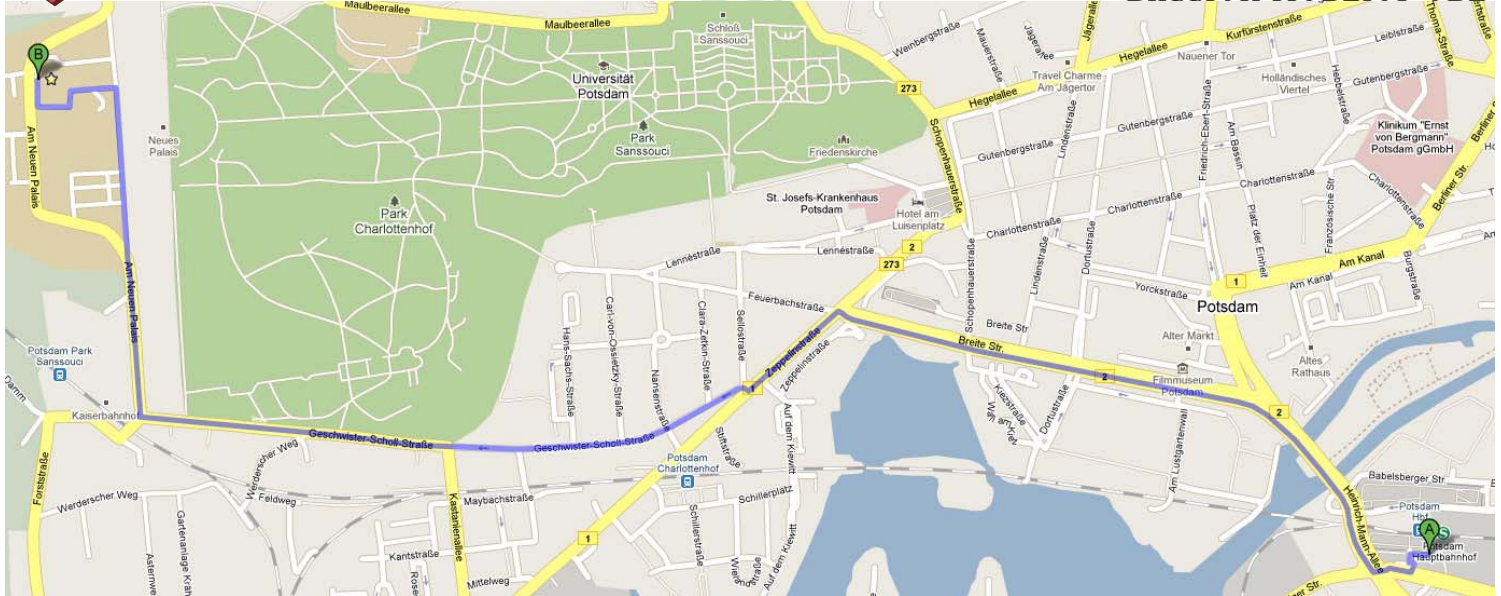
www.systema-ost.de
0172 3271 810

1. Vorsitzender
Sebastian Hanke
2. Vorsitzender
Sebastian Ernst

Schatzmeister
Danny Rogler



Driving directions:



Location of the Seminar



Potsdam Main Train Station



Accommodations:

Please feel free to ask if you need some help with finding an accommodation.

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