

SYSTEMA



SYSTEMA
WWW.SYSTEMA-OST.DE
RUSSIAN MARTIAL ART

Am 26./27. November 2022 in Potsdam

Gesundheit & Anti-Stress

Referenten: **Felix Beger** – **Systema Ost e.V. & Systema-im-Kessel**

Veranstalter/Ausrichter:
Systema Ost e.V. | Systema-im-Kessel

Datum / Zeit: 26. November 2022, 12:00 – 17:30 Uhr (inkl. 30 min Pause)
27. November 2022, 10:00 – 15:30 Uhr (inkl. 30 min Pause)

Ort: Sporthalle Oberschule Theodor Fontane
Zum Teufelssee 4
14478 Potsdam

Themen:

- Umgang mit Stress, Angst und Panik
- Stärkung der Psyche, des Nervensystems und Reduktion von Stress
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Gefäße
- Stärkung der Atmungsorgane und Atemschule
- aktive Entspannung des Körpers
- aktive und passive Dehnung
- Training der Halte- und Stützmuskulatur
- Massagen
- Aufmerksamkeits- und Achtsamkeitstraining
- Haltungskorrekturen
- Koordinations- und Motoriktraining

| Seminarkosten (pro Person): | <u>2 Tage</u> | <u>1 Tag</u> |
|---------------------------------|---------------|--------------|
| Normalpreis | 60,-€ | 35,-€ |
| Systema-Ost Systema-im-Kessel | 40,-€ | 20,-€ |
| Gruppen ab 4 Personen | 55,-€ | 30,-€ |

**Bei Zahlung bis zum 06.11.2022
werden 10,- Euro Rabatt gewährt.**

Keine Kostenerstattung bei Rücktritt, eine Ersatzperson wird akzeptiert.

Systema Ost e.V.
Jägerallee 39
14469 Potsdam
Germany
info@systema-ost.de
0152 2364 2714

www.systema-ost.de

1. Vorsitzender
Frank Lissner
2. Vorsitzender
Felix Beger
Schatzmeister
Falko Schlichting

SYSTEMA



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

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

Haftung: Veranstalter, Ausrichter und Referent übernehmen keinerlei Haftung.

Übernachtungsmöglichkeiten:

Bei Interesse meldet Euch bitte bei Uns.

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt mit der Zahlung der Seminaregebühr bar oder per Überweisung auf das Konto des Systema Ost e.V. (siehe unterer Seitenrand).

Verwendungszweck: Gesundheit22, Vorname, Name

Eine Anmelde- und Geldeingangsbestätigung kann auf Wunsch per E-Mail verschickt werden.

Mit der Anmeldung werden die Teilnahmebedingungen anerkannt (siehe Schluss der Ausschreibung).

Ausrüstung:

Sportkleidung (z.B. T-Shirt und Sporthose), Hallenschuhe (oder Barfuß).

Decke/Yoga-Matte (Matten sind begrenzt vorhanden), Handtuch, Jacke oder Pullover.

Umkleide und Duschkmöglichkeiten sind in der Halle vorhanden.

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

Felix Beger 0152 2364 2714 info@systema-ost.de

Systema Ost e.V.
Jägerallee 39
14469 Potsdam
Germany
info@systema-ost.de
0152 2364 2714

www.systema-ost.de

1. Vorsitzender
Frank Lissner
2. Vorsitzender
Felix Beger
Schatzmeister
Falko Schlichting



SYSTEMA

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

Teilnahmebedingungen:

Die geltenden Regeln in Bezug auf die Pandemie müssen umgesetzt werden.

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Sachen oder Verletzungen. Jeder Teilnehmer muss selbst für ausreichenden Versicherungsschutz sorgen. Eine Versicherung jeglicher Art über den Veranstalter für die Teilnehmer besteht nicht.

Jeder Teilnehmer bestätigt mit seiner Unterschrift, dass er in einer ausreichend guten körperlichen und psychischen Verfassung ist, um an dem Seminar teilnehmen zu können. Eventuell vorhandene Verletzungen und Einschränkungen teilen sich die Trainingspartner rechtzeitig mit, um Schäden zu vermeiden.

Intensives und konzentriertes Training ist stets ein Schlüssel zum Erfolg, aber Verbissenheit, Egoismus und unkameradschaftliches Verhalten sind dabei unerwünscht, denn dadurch wird die gute Trainingsatmosphäre zerstört. Uns ist eine gelöste und fröhliche Stimmung im Training sehr wichtig. Damit das so bleibt, behalten wir uns vor, nicht jeden an unseren Veranstaltungen teilnehmen zu lassen bzw. Störenfriede auszuschließen.

Das Fotografieren während des Seminars ist erlaubt. Videoaufnahmen bedürfen der Zustimmung des Veranstalters.

Die Teilnehmer sind damit einverstanden, während des Seminars fotografiert und gefilmt zu werden. Sie sind mit der Veröffentlichung der Fotos und Filme einverstanden.

Die Anmeldung erfolgt mit der Zahlung der Seminargebühr bar oder per Überweisung auf das Konto des Systema Ost e.V. Ein Rücktritt von der Anmeldung ist nicht möglich, Ersatzpersonen können benannt werden. Anmelde- sowie Geldeingangsbestätigungen werden nur auf ausdrücklichen Wunsch und per E-Mail verschickt. Der Teilnehmer hat selbst für die Weitergabe der Mailadresse an den Veranstalter zu sorgen.

Mindestalter 16 Jahre.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Systema Ost e.V.
Jägerallee 39
14469 Potsdam
Germany
info@systema-ost.de
0152 2364 2714

www.systema-ost.de

1. Vorsitzender
Frank Lissner
2. Vorsitzender
Felix Beger
Schatzmeister
Falko Schlichting