



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

# OutDoorCamp

Am 28./29. Aug. 2021 in Potsdam

## Von den Grundlagen zur freien Arbeit / Einsatz und Umgang: Ellbogen und Knie

**Referent: Andreas Weitzel** SYSTEMA-Bundestrainer Deutschland

**Veranstalter/Ausrichter:**

Systema Ost e.V. | Systema-im-Kessel

**Datum / Zeit:** 28. Aug. 2021, 12:00 - 18:30 Uhr (inkl. 90 min Pause)  
29. Aug. 2021, 10:00 - 16:30 Uhr (inkl. 90 min Pause)

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

**Themen:**

- Ellbogen und Knie
- Arbeit mit der Psyche
- Situations- und Distanzbewusstsein
- Grundlagen von Systema
- Umgang mit unterschiedlichen Angriffen
- Schläge, Tritte, Griffe, Takedowns, ...
- freie Arbeit

**Außerdem:** - Bogenschießen, Messerwerfen, Tierbeobachtung,  
Lagerfeuer, Grillen, ...

**Seminarkosten:**

Normalpreis **100,- €** (1 Tag: 50,-€)

- Frühbucherrabatt: **-10€ (Zahlung bis 09.08.21)** (1 Tag: -5€)
- Gruppen ab 4 Personen oder Mitglieder von Systema-Ost e.V./  
Systema-im-Kessel: **-20€** (1 Tag: -10€)

**Falls gewünscht:**

- Verpflegungsangebot: 20,-€ pauschal (bis zum 16.08.2021 buchen)
- Übernachtungsmöglichkeiten: 6,-Euro pro Person

**Keine Kostenerstattung bei Rücktritt, eine Ersatzperson wird akzeptiert.**

**Systema Ost e.V.**  
Tulpenweg 5  
14476 Potsdam  
Germany  
info@systema-ost.de  
0152 2364 2714

[www.systema-ost.de](http://www.systema-ost.de)

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



**SYSTEMA**<sup>OST</sup>  
WWW.SYSTEMA-OST.DE  
RUSSIAN MARTIAL ART

# OutDoorCamp

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

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

## Übernachtungsmöglichkeiten:

Direkt vor Ort für **6,-Euro pro Person** in Bungalows oder im eigenen Zelt.  
Matratzen sind vorhanden. Bitte Schlafsack mitbringen.

## Verpflegungsangebot (20,-€ pauschal):

bis zum **16.08.2021** telefonisch oder per E-Mail verbindlich buchen

Sa.	Mittag	Frische Suppe mit Wurst und Brot
	Abend	2 Scheiben Fleisch + 1 x Wurst + Kartoffelsalat + Getränke (z.B. Bier)
So.	Frühstück	belegte Brötchen + Tasse Kaffee / Tee / Milch
	Mittag	Frische Suppe mit Wurst und Brot

Getränke (Wasser / Tee / Kaffee / Milch) sind außerhalb des Unterrichts jederzeit zu bekommen.

Selbstverständlich kann Verpflegung auch selbst mitgebracht werden.

## Falls gewünscht bitte die:

**20,- Euro Verpflegungspauschale fürs Camp pro Person,**  
**6,- Euro Bungalowmiete pro Person**

zusammen mit dem Seminarbeitrag auf das untenstehende Vereinskonto überweisen. **Verpflegung bis zum 16.08.2021** per Telefon oder E-Mail buchen.

## Anmeldung:

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

**Verwendungszweck: ODC21, Vorname, Name, (+Übernachtung), (+Essen)**

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

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

**Systema Ost e.V.**

Tulpenweg 5  
14476 Potsdam  
Germany  
info@systema-ost.de  
0152 2364 2714

[www.systema-ost.de](http://www.systema-ost.de)

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



**SYSTEMA**<sup>OST</sup>  
WWW.SYSTEMA-OST.DE  
RUSSIAN MARTIAL ART

# OutDoorCamp

## Anfahrt:

### Mit Bahn:

RE7 oder OE33 nach Bahnhof „Potsdam Rehbrücke“, von dort aus den „Caputher Heuweg“ entlang bis zum Waldrand. Ab da ist das „Waldhaus Großer Ravensberg“ ausgeschildert.

Es sind etwa 30 Minuten Fußweg.

### alternativ

Mit dem Regional-Express (RE) oder S-Bahn (S7) zum „S-Bahnhof Potsdam Hauptbahnhof“. Von dort dann weiter mit der Straßenbahn 91 oder 93 bis zur Endhaltestelle „Bhf. Rehbrücke“, ab dort siehe oben.

### Mit Bus:

Mit dem Bus zur Endhaltestelle „Bhf. Rehbrücke“ oder Bus 693 bis Haltestelle „Bhf. Rehbrücke“, von dort aus den „Caputher Heuweg“ entlang bis zum Waldrand. Ab da ist das „Waldhaus Großer Ravensberg“ ausgeschildert. Es sind etwa 30 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 am Waldrand „Caputher Heuweg“ Ecke „Am Springbruch“ parken. Von dort aus ist das „Waldhaus Großer Ravensberg“ ausgeschildert, sowie der Weg mit Warnband markiert. Es sind etwa 20 Minuten Fußweg.

**Im Navi:** „14478 Potsdam, Am Springbruch 1“ und ab dann zu Fuß.

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

## Ausrüstung:

Sportkleidung (z.B. T-Shirt und Sporthose), bitte dran denken:  
Es ist ein OutDoorCamp, also nicht die teuersten Sachen anziehen.

Umkleide- und Duschmodöglichkeiten sind vorhanden.

Falls möglich: stumpfe Übungsmesser, kurze Stöcke.

## Fragen, Sorgen, Nöte, Wünsche bitte an:

**Felix Beger** 0152 2364 2714 [info@systema-ost.de](mailto:info@systema-ost.de)

**Systema Ost e.V.**  
Tulpenweg 5  
14476 Potsdam  
Germany  
[info@systema-ost.de](mailto:info@systema-ost.de)  
0152 2364 2714

[www.systema-ost.de](http://www.systema-ost.de)

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



**SYSTEMA**<sup>OST</sup>  
WWW.SYSTEMA-OST.DE  
RUSSIAN MARTIAL ART

# OutDoorCamp

## Teilnahmebedingungen:

Die geltenden Regeln im 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.**  
Tulpenweg 5  
14476 Potsdam  
Germany  
info@systema-ost.de  
0152 2364 2714

[www.systema-ost.de](http://www.systema-ost.de)

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