



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

OutDoorCamp

Am 27./28. Aug. 2022 in Potsdam

Selbstverteidigung und Nothilfe

Referenten: **Ingolf Weiß** **Systema Jena**
Felix Beger **Systema Ost e.V. & Systema-im-Kessel**

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

Datum / Zeit: 27. Aug. 2022, 12:00 - 18:30 Uhr (inkl. 90 min Pause)
28. Aug. 2022, 10:00 - 16:30 Uhr (inkl. 90 min Pause)

Ort: Waldhaus Großer Ravensberg,
14478 Potsdam

Themen:

- Grundlagen der Selbstverteidigung (Systema)
- Grundlagen der Nothilfe (Systema)
- Arbeit mit der Psyche
- Situations- und Distanzbewusstsein
- Umgang mit unterschiedlichen Angriffen
- einzelne und mehrere Angreifer
- bewaffnete und unbewaffnete Angreifer

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

Seminarkosten:

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

- Frühbucherrabatt: **-10 € (Zahlung bis 05.08.22)** (1 Tag: -5€)
- Gruppen ab 4 Personen oder Mitglieder von Systema-Ost e.V./
Systema-im-Kessel: **-20 €** (1 Tag: -10€)

Falls gewünscht:

- Verpflegungsangebot: 30,-€ pauschal (bis zum 12.08.2022 überweisen)
- Übernachtungsmöglichkeiten: 8,- € pro Person

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



OutDoorCamp

SYSTEMA
WWW.SYSTEMA-OST.DE
RUSSIAN MARTIAL ART

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

Haftung: Veranstalter, Ausrichter und Referent übernehmen keinerlei Haftung.

Übernachtungsmöglichkeiten:

Direkt vor Ort für **8,-Euro pro Person** in Bungalows oder im eigenen Zelt.
Matratzen sind vorhanden. Bitte Schlafsack mitbringen.

Verpflegungsangebot (30,-€ pauschal):

bis zum **12.08.2022** per Überweisung verbindlich buchen

Sa.	Mittag	Frische Suppe mit Wurst und Brot (auch vegetarisch)
	Abend	Frishes vom Grill oder Pfanne (je nach Waldbrandstufe) (auch vegetarisch) + Getränke (z.B. auch Bier)
So.	Frühstück	belegte Brötchen + Tasse Kaffee / Tee / Milch
	Mittag	Frische Suppe mit Wurst und Brot (auch vegetarisch)

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

Selbstverständlich kann Verpflegung auch selbst mitgebracht werden.

Falls gewünscht bitte die:

30,- Euro Verpflegungspauschale fürs Camp pro Person,
8,- Euro Bungalowmiete pro Person

zusammen mit dem Seminarbeitrag auf das unten stehende Vereinskonto überweisen. **Verpflegung unbedingt bis zum 12.08.2022** per Überweisung 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: ODC22, 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.
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^{OST}
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 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 Duschkmöglichkeiten sind vorhanden.

Falls möglich: stumpfe Übungsmesser, kurze Stöcke.

Fragen, Sorgen, Nöte, Wünsche bitte 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^{OST}
WWW.SYSTEMA-OST.DE
RUSSIAN MARTIAL ART

OutDoorCamp

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