



# SYSTEMA – Top<sup>2</sup>

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

Am 21./22. März 2020 in Potsdam

## Tritte und dynamische Anwendungen

Referent: **Valentin Talanov** Begründer Systema Talanov

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

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

Datum / Zeit: 21. März 2020, 12:00 - 17:30 Uhr (inkl. 30 min Pause)  
22. März 2020, 10:00 – 15:30 Uhr (inkl. 30 min Pause)

Ort: Sporthalle Oberschule Theodor Fontane  
Zum Teufelssee 4  
14478 Potsdam

Themen: - Arten und Wirkungen von Tritten  
- Einfluss von Distanz, Winkel, Richtung und Timing  
- Tritte als Unterstützung oder Vorbereitung für weitere Aktionen  
- Anwendung gegen unterschiedliche Angriffe  
- einzelne und mehrere Angreifer  
- unbewaffnete und bewaffnete Gegner

Seminarkosten:	<u>2 Tage</u>	<u>1 Tag</u>
Normalpreis	180,-€	90,-€
Systema-Ost   Systema-im-Kessel	160,-€	80,-€
Gruppen ab 4 Personen	160,-€	80,-€

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  
Dirk Wiegner

2. Vorsitzender  
Felix Beger

Schatzmeister  
Falko Schlichting

Bei verbindlicher Anmeldung vor dem 07.03.2020  
werden 30,- Euro Rabatt gewährt.

Keine Kostenerstattung bei Rücktritt, eine Ersatzperson wird akzeptiert.



# SYSTEMA – Top<sup>2</sup>

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

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

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

## Übernachtungsmöglichkeiten:

Bei Interesse meldet Euch bitte bei Uns.

## Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt mit der Zahlung der Seminargebühr bar oder per Überweisung auf das Konto des Systema Ost e.V. (siehe unterer Seitenrand). Eine Anmelde- und Geldeingangsbestätigung kann auf Wunsch per E-Mail verschickt werden.

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

## Ausrüstung:

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

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](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  
Dirk Wiegner  
2. Vorsitzender  
Felix Beger  
Schatzmeister  
Falko Schlichting



# SYSTEMA – Top<sup>2</sup>

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

## Teilnahmebedingungen:

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Sachen oder Verletzungen. Jeder Teilnehmer muss selbst für ausreichenden Versicherungsschutz sorgen. Eine Versicherung jeder 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  
Dirk Wiegner

2. Vorsitzender  
Felix Beger

Schatzmeister  
Falko Schlichting