



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

Am 07. Mai 2017 in Potsdam

Grundlagen Beil- / Axtwerfen

Referent: Sebastian Hanke
Veranstalter/Ausrichter: Systema Ost e.V.
Datum / Zeit: 07. Mai 2017, 11:00 - 16:00 Uhr (inkl. Pause)
Ort: Potsdam (genauer Ort wird den Teilnehmern nach Anmeldung mitgeteilt)

Themen:

- Besonderheiten / Unterschiede der einzelnen Beile/Äxte
- Wahl des/der persönlichen Beils/Axt
- Die unterschiedlichen Wurftechniken
- Erlernen der unterschiedlichen Techniken
- Einschätzung der persönlichen Wurfentfernung
- Freies Werfen (verschiedene Ziele/ Schwierigkeiten)

Seminarkosten: 30,- € Bar vor Ort (+ 5,- € Leihgebühr für Beil)
5,- € Rabatt für Mitglieder Systema Ost e.V.

Voraussetzungen: Keine. Alle Interessenten sind willkommen!

Wenn vorhanden bitte eigene(s) Beil(e) / Axt(Äxte) mitbringen.

Haftung: Veranstalter, Ausrichter und Referent übernehmen keinerlei Haftung.

Anmeldung über : info@systema-ost.de

Sebastian Hanke 0172 3271 810

Systema Ost e.V.
Tulpenweg 5
14476 Potsdam
Germany

www.systema-ost.de
0172 3271 810

1. Vorsitzender
Dirk Wiegner

2. Vorsitzender
Felix Beger

Schatzmeister
Sebastian Hanke