



# Seminar

Am 10. Nov. 2018 in Potsdam

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

## Thema: **SYSTEMA - Gesundheit**

### Grundlagen und Anwendung gegen Stress

**Referent:** Andreas Weitzel SYSTEMA-Repräsentant und Bundestrainer Deutschland  
<https://www.rma-systema.de/>

**Veranstalter/Ausrichter:** Systema Ost e.V.

**Datum / Zeit:** 10. Nov. 2018, 12:00 - 17:30 Uhr (inkl. 30 min Pause)

**Ort:** Sporthalle Oberschule Theodor Fontane  
Zum Teufelssee 4  
14478 Potsdam

**Themen:**

- Umgang mit Stress und aktive Reduktion von Stress
- Kontrolle der Psyche und der Emotionen unter Stress
- Atemschiule
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Stärkung von Nervensystem, Sehnen, Bändern und Gelenken
- Entspannung von Nervensystem, Sehnen, Bändern und Gelenken
- Massage

**Seminarkosten:**

Normalpreis 50,- €  
Systema Ost Mitglieder 40,- €

Bei Zahlung vor dem 30.10.2018 werden 10,- Euro Rabatt gewährt.  
Keine Kostenerstattung bei Rücktritt, eine Ersatzperson wird akzeptiert.

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

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

**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  
Sebastian Hanke



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

## 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  
Sebastian Hanke



# Teilnahmebedingungen:

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

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  
Sebastian Hanke