



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

Am 25. Juni 2017 in Potsdam

Grundlagen Messerwerfen

- Referent:** Sebastian Hanke
- Veranstalter/Ausrichter:** Systema Ost e.V.
- Datum / Zeit:** 25. Juni 2017, 11:00 - 16:00 Uhr (inkl. Pause)
- Ort:** Potsdam (genauer Ort wird den Teilnehmern nach Anmeldung mitgeteilt)
- Themen:**
- Besonderheiten / Unterschiede der einzelnen Messer
 - Wahl des persönlichen Messers
 - Die unterschiedlichen Wurftechniken
 - Erlernen der unterschiedlichen Techniken
 - Einschätzung der persönlichen Wurfentfernung
 - Freies Werfen (verschiedene Ziele/ Schwierigkeiten)
- Seminarkosten:** 30,- € Bar vor Ort (+ 5,- € Leihgebühr für Wurfmesser)
5,- € Rabatt für Mitglieder Systema Ost e.V.
- Voraussetzungen:** Keine. Alle Interessenten sind willkommen!
Wenn vorhanden bitte eigene(s) Messer 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