



# Seminar

Am 25./26. März 2017 in Potsdam

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

## Thema: Handlungsfähigkeit unter Stress

Grundlagen und Anwendung der eigenen Arbeit  
gegen Messer/Schläge und im Alltag

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

Ausbilder für waffenlose Selbstverteidigung, modernen Waffenkampf, russischen Säbelkampf, Personenschutz, traditionelle russische Heilkunst etc.

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

**Datum / Zeit:** 25. März 2017, 12:00 - 17:30 Uhr (inkl. 30 min Pause)  
26. März 2017, 10:00 - 15:30 Uhr (inkl. 30 min Pause)

**Ort:** Sporthalle der Coubertinschule, Gagarinstraße 5-7, 14480 Potsdam

**Themen:**

- Grundlagen der SYSTEMA- Arbeit gegen Messer und Schläge
- Kontrolle der Emotionen bei Angriffen
- Schlagen aus der Statik und der Dynamik
- unterschiedliche Distanzen von Messerangriffen und Schlägen
- Anwendung gegen Messer und Schläge
- Übertragung der Reduktion von Stress auf den Alltag
- Massagen

Übungsmittel können ausgeliehen werden!

<b>Seminarkosten:</b>	<u>2 Tage</u>	<u>1Tag</u>
Normalpreis	65,- €	40,- €
Systema-Ost Mitglieder	50,- €	30,- €

Bei Zahlung vor dem 06.03.2017 werden 10,- Euro Rabatt gewährt.

**Voraussetzungen:** 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

[www.systema-ost.de](http://www.systema-ost.de)  
0172 3271 810

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).

Nach dem 13.03.2017 ist die Bezahlung nur noch bar vor Ort möglich.

## Ausrüstung:

Sportkleidung (z.B. T-Shirt und Sporthose), Hallenschuhe, Übungswaffen. Übungswaffen können auch in begrenzter Anzahl ausgeliehen werden!

Umkleide und Duschkmöglichkeiten sind in der Halle vorhanden.

## Anfahrt:

### Mit Bus und Bahn:

Mit Bus oder Bahn zum „S Potsdam Hauptbahnhof“. Von dort dann weiter mit dem Bus 690 „Johannes-Kepler-Platz“ (alle 20 min). An der Haltestelle „Medienstadt Babelsberg Bhf.“ aussteigen. Ab dort sind es ca. 8 Minuten Fußweg.

### Mit dem Auto :

Navi „Gagarinstraße 6, 14480 Potsdam“

Bei Fragen, Sorgen, Nöten, Wünschen bitte wenden an :

**Sebastian Hanke** 0172 3271 810

info@systema-ost.de

**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



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

## Teilnahmebedingungen:

Veranstalter, Ausrichter und Referent übernehmen keine Haftung für Sachen oder Verletzungen.

Bei Verletzungen, die sich Teilnehmer während des Seminars zuziehen, besteht über den LandesSportBund Brandenburg e.V. Versicherungsschutz.

Jeder Teilnehmer bestätigt, 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

**[www.systema-ost.de](http://www.systema-ost.de)**  
**0172 3271 810**

1. Vorsitzender  
Dirk Wiegner

2. Vorsitzender  
Felix Beger

Schatzmeister  
Sebastian Hanke