



Internationales Systema-Seminar

SYSTEMA
WWW.SYSTEMA-OST.DE
RUSSIAN MARTIAL ART

mit **Valentin Talanov** und **Andreas Weitzel**

Am **17./18. März 2018** in Potsdam

Thema: Selbstverteidigung: Rund ums Messer

Grundlagen und Anwendung der eigenen Arbeit gegen Angriffe mit dem Messer

Referent: Valentin Talanov Begründer Systema Talanov
<http://www.systema-talanov.com/>

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

Veranstalter/Ausrichter: Systema Ost e.V.

Datum / Zeit: 17. März 2018, 12:00 - 17:30 Uhr (inkl. 30 min Pause)
18. März 2018, 10:00 - 15:30 Uhr (inkl. 30 min Pause)

Ort: Sporthalle Oberschule Theodor Fontane
Zum Teufelssee 4
14478 Potsdam

Themen:

- Grundlagen der SYSTEMA- Arbeit gegen Messer
- Kontrolle der Emotionen bei Angriffen
- unterschiedliche Distanzen von Messerangriffen
- Anwendung mit dem eigenen Messer gegen Messer
- Reduktion von Stress und Umgang mit Stress

Übungsmittel können ausgeliehen werden!

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

Systema Ost e.V.
Tulpenweg 5
14476 Potsdam
Germany
info@systema-ost.de
0172 3271 810

www.systema-ost.de

**Bei verbindlicher Anmeldung vor dem 27.01.2018
werden 40,- Euro Rabatt gewährt.**

1. Vorsitzender
Dirk Wiegner
2. Vorsitzender
Felix Beger
Schatzmeister
Sebastian Hanke



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

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

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).

Nach dem 07.03.2017 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.

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
info@systema-ost.de
0172 3271 810

www.systema-ost.de

1. Vorsitzender
Dirk Wiegner
2. Vorsitzender
Felix Beger
Schatzmeister
Sebastian Hanke



SYSTEMA^{OST}
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
info@systema-ost.de
0172 3271 810

www.systema-ost.de

1. Vorsitzender
Dirk Wiegner
2. Vorsitzender
Felix Beger
Schatzmeister
Sebastian Hanke