

SYSTEMA

Am 14./15. Mai 2022 in Potsdam



SYSTEMA
WWW.SYSTEMA-OST.DE
RUSSIAN MARTIAL ART

Tritte und Schläge in dynamischen Anwendungen

Referenten: Dirk Wiegner Systema Ost e.V.
Felix Beger Systema Ost e.V. & Systema-im-Kessel

Veranstalter/Ausrichter:
Systema Ost e.V. | Systema-im-Kessel

Datum / Zeit: 14. Mai 2022, 12:00 - 17:30 Uhr (inkl. 30 min Pause)
15. Mai 2022, 10:00 - 15:30 Uhr (inkl. 30 min Pause)

Ort: Sporthalle Oberschule Theodor Fontane
Zum Teufelssee 4
14478 Potsdam

Themen:

- Arten und Wirkungen von Tritten und Schlägen
- Einfluss von Distanz, Winkel, Richtung und Timing
- Tritte und Schläge als Unterstützung oder Vorbereitung für weitere Aktionen
- Anwendung gegen unterschiedliche Angriffe
- einzelne und mehrere Angreifer
- unbewaffnete und bewaffnete Gegner

Seminarkosten (pro Person):	<u>2 Tage</u>	<u>1 Tag</u>
Normalpreis	60,-€	35,-€
Systema-Ost Systema-im-Kessel	40,-€	20,-€
Gruppen ab 4 Personen	55,-€	30,-€

Bei verbindlicher Anmeldung vor dem 24.04.2022 werden 10,- Euro Rabatt gewährt.

Keine Kostenerstattung bei Rücktritt, eine Ersatzperson wird akzeptiert.

Systema Ost e.V.
Jägerallee 39
14469 Potsdam
Germany
info@systema-ost.de
0152 2364 2714

www.systema-ost.de

1. Vorsitzender
Frank Lissner
2. Vorsitzender
Felix Beger
Schatzmeister
Falko Schlichting

SYSTEMA



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 Seminaregebühr bar oder per Überweisung auf das Konto des Systema Ost e.V. (siehe unterer Seitenrand).

Verwendungszweck: Systema22, Vorname, Name

Eine Anmelde- und Geldeingangsbestätigung kann auf Wunsch per E-Mail verschickt werden.

Mit der Anmeldung werden die Teilnahmebedingungen anerkannt (siehe 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

Systema Ost e.V.
Jägerallee 39
14469 Potsdam
Germany
info@systema-ost.de
0152 2364 2714

www.systema-ost.de

1. Vorsitzender
Frank Lissner
2. Vorsitzender
Felix Beger
Schatzmeister
Falko Schlichting

SYSTEMA



SYSTEMA
WWW.SYSTEMA-OST.DE
RUSSIAN MARTIAL ART

Teilnahmebedingungen:

Die geltenden Regeln in Bezug auf die Pandemie müssen umgesetzt werden.

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Sachen oder Verletzungen. Jeder Teilnehmer muss selbst für ausreichenden Versicherungsschutz sorgen. Eine Versicherung jeglicher 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.
Jägerallee 39
14469 Potsdam
Germany
info@systema-ost.de
0152 2364 2714

www.systema-ost.de

1. Vorsitzender
Frank Lissner
2. Vorsitzender
Felix Beger
Schatzmeister
Falko Schlichting