



## Seminar zum Thema

Am 01./02. Sep. 2018 in Potsdam

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

# Outdoorcamp

Grundlagen der freien Arbeit  
Schwerpunkt: **Effizienz und Wirkung steigern**

**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:** 01. Sep. 2018, 12:00 - 19:30 Uhr (inkl. 90 min Pause)  
02. Sep. 2018, 10:00 - 17:30 Uhr (inkl. 90 min Pause)

**Ort:** Waldhaus Großer Ravensberg, 14478 Potsdam

**Themen:**

- Prinzipien der freien Arbeit
- Arbeit mit der Psyche
- Effizienz und Wirkung von Aktionen steigern (Schläge, Tritte, Würfe, Griffe, Hebel, ...)
- Gleichgewicht und Form brechen
- Einfluss von Distanz, Winkel und Timing
- dynamisches Kampfgeschehen und direktes Arbeiten aus der Bewegung

**Außerdem:** - Bogenschießen, Messerwerfen, Tierbeobachtung, Lagerfeuer, Grillen, ...

Übungsgegenstände können ausgeliehen werden!

**Seminarkosten:** für 's Wochenende

Normalpreis 100,- €  
Systema Ost Mitglieder 80,- €

Bei Zahlung vor dem 21.8.2018 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  
0172 3271 810

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

1. Vorsitzender  
Dirk Wiegner

2. Vorsitzender  
Felix Beger

Schatzmeister  
Sebastian Hanke



## Übernachtungsmöglichkeiten:

Direkt vor Ort für 6,-Euro pro Person in Bungalows.  
Matratzen sind vorhanden. **Bitte Schlafsack mitbringen.**



## Anfahrt:

### Mit Bahn:

RE7 oder OE33 nach Bahnhof „Potsdam Rehbrücke“, von dort aus den „Caputher Heuweg“ entlang bis zum Waldrand. Ab da ist das „Waldhaus Großer Ravensberg“ ausgeschildert. Es sind etwa 30 Minuten Fußweg.

### alternativ

Mit RE1 oder S-Bahn zum „S-Bahnhof Potsdam Hauptbahnhof“. Von dort dann weiter mit der Straßenbahn 91 oder 93 bis zur Endhaltestelle „Bhf. Rehbrücke“, ab dort siehe oben.

### Mit Bus:

Mit Bus zur Endhaltestelle „Bhf. Rehbrücke“ oder Bus 693 bis Haltestelle „Bhf. Rehbrücke“, von dort aus den „Caputher Heuweg“ entlang bis zum Waldrand. Ab da ist das „Waldhaus Großer Ravensberg“ ausgeschildert. Es sind etwa 30 Minuten Fußweg.

### Mit dem Auto :

Kommend von der „Heinrich-Mann-Allee“ in Potsdam / Waldstadt in die Straße „Zum Teufelssee“ einbiegen und sofort wieder links in die „Saarmunder Straße“ einfahren. Dem Straßenverlauf ca. 400m auch als „Caputher Heuweg“ folgen bis zum Waldrand. Dort das Fahrzeug am Waldrand „Caputher Heuweg“ Ecke „Am Springbruch“ parken. Von dort aus ist das „Waldhaus Großer Ravensberg“ ausgeschildert, sowie der Weg mit Warnband markiert. Es sind etwa 20 Minuten Fußweg.

**Im Navi:** „14478 Potsdam, Am Springbruch 1“ und ab dann zu Fuß.

Es kann/darf **nicht** mit dem Fahrzeug bis zum Veranstaltungsort gefahren werden.

## Verpflegungsangebot (20,-€ pauschal):

Sa.	Mittag	Frische Suppe mit Wurst und Brot
	Abend	2 Scheiben Fleisch + 1 x Wurst + Kartoffelsalat + Getränke (z.B. Bier)
So.	Frühstück	belegte Brötchen + Tasse Kaffee / Tee / Milch
	Mittag	Frische Suppe mit Würstchen und Brot

Getränke (Wasser / Tee / Kaffee / Milch) sind außerhalb des Unterrichts jederzeit zu bekommen.

Selbstverständlich kann Verpflegung auch selbst mitgebracht werden.

Falls gewünscht bitte die:

20,- Euro	Verpflegungspauschale fürs Camp pro Person,
6,- Euro	Bungalowmiete pro Person

zusammen mit dem Seminarbeitrag auf das unten stehende Vereinskonto überweisen.

Bei Fragen, Sorgen, Nöten, Wünschen bitte wenden an:  
**Felix Beger** 015 223 642714 info@systema-ost.de

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

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

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



# Teilnahmebedingungen:

**SYSTEMA**  
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 Überweisung der Seminargebühr auf das Konto des Veranstalters. Ein Rücktritt von der Anmeldung ist nicht möglich, Ersatzpersonen können benannt werden. Anmeldebestätigungen können auf Nachfrage versendet werden.

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

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

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