



# SYSTEMA – Top<sup>2</sup>

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

Am 22./23. Juni 2019 in Potsdam

## Schläge und dynamische Anwendungen

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

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

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

Datum / Zeit: 22. Juni 2019, 12:00 - 17:30 Uhr (inkl. 30 min Pause)  
23. Juni 2019, 10:00 – 15:30 Uhr (inkl. 30 min Pause)

Ort: Sporthalle  
Schilfhof 29  
14478 Potsdam

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

### Seminarkosten:

Normalpreis **190,- €** (1 Tag: 95,- €)

- Frühbucherrabatt: **-10€ (Zahlung bis 09.06.19)** (1 Tag: -5€)
- Gruppen ab 4 Personen oder Mitglieder von Systema-Ost e.V./ Systema-im-Kessel/Akademie Weitzel: **-20€** (1 Tag: -10€)

**Keine Kostenerstattung bei Rücktritt, eine Ersatzperson wird akzeptiert.**

**Systema Ost e.V.**  
Tulpenweg 5  
14476 Potsdam  
Germany  
info@systema-ost.de  
0152 2364 2714

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

1. Vorsitzender  
Dirk Wiegner  
2. Vorsitzender  
Felix Beger  
Schatzmeister  
Falko Schlichting



# SYSTEMA – Top<sup>2</sup>

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

**Vorraussetzungen:** Keine. Alle Interessenten sind willkommen!  
Stil- und verbands offen

**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).

## 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](mailto:info@systema-ost.de)

**Systema Ost e.V.**  
Tulpenweg 5  
14476 Potsdam  
Germany  
[info@systema-ost.de](mailto:info@systema-ost.de)  
0152 2364 2714

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

1. Vorsitzender  
Dirk Wiegner  
2. Vorsitzender  
Felix Beger  
Schatzmeister  
Falko Schlichting



# SYSTEMA – Top<sup>2</sup>

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

## Teilnahmebedingungen:

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 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  
0152 2364 2714

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

1. Vorsitzender  
Dirk Wiegner  
2. Vorsitzender  
Felix Beger  
Schatzmeister  
Falko Schlichting