



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

**Am 02. Juli 2017 in Potsdam**

# Grundlagen Messerwerfen

- Referent:** Sebastian Hanke
- Veranstalter/Ausrichter:** Systema Ost e.V.
- Datum / Zeit:** 02. Juli 2017, 11:00 - 16:00 Uhr (inkl. Pause)
- Ort:** Potsdam (genauer Ort wird den Teilnehmern nach Anmeldung mitgeteilt)
- Themen:**
- Besonderheiten / Unterschiede der einzelnen Messer
  - Wahl des persönlichen Messers
  - Die unterschiedlichen Wurftechniken
  - Erlernen der unterschiedlichen Techniken
  - Einschätzung der persönlichen Wurfentfernung
  - Freies Werfen ( verschiedene Ziele/ Schwierigkeiten )
- Seminarkosten:** 30,- € Bar vor Ort ( + 5,- € Leihgebühr für Wurfmesser )  
5,- € Rabatt für Mitglieder Systema Ost e.V.
- Voraussetzungen:** Keine. Alle Interessenten sind willkommen!  
Wenn vorhanden bitte eigene(s) Messer mitbringen.
- Haftung:** Veranstalter, Ausrichter und Referent übernehmen keinerlei Haftung.
- Anmeldung über :** info@systema-ost.de
- Sebastian Hanke** 0172 3271 810

**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