



## Seminar zum Thema

Am 13./14. Aug. 2011 in Potsdam

# Outdoorcamp

## Wasser / Messer / Stock / Bewegung im Gelände

**Referent:** [Andreas Weitzel](#) Systema Repräsentant und Bundestrainer Deutschland

Ausbilder für waffenlose Selbstverteidigung, moderner Waffenkampf, russischer Säbelkampf, Personenschutz, traditionelle russische Heilkunst etc.

**Veranstalter/Ausrichter:** Systema Ost e.V.

**Datum / Zeit** 13. Aug. 2011, 12:00 - 19:30 Uhr (inkl. 90 min Pause)  
14. Aug. 2011, 10:00 - 17:30 Uhr (inkl. 90 min Pause)

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

**Themen:**

- **Kampf und Arbeit im Wasser** (witterungsbedingt)
- **Bewegen /Bewegungen im Wald, unebenen Gelände, verschiedenen Böden**
- **Kampf, Arbeit, Abwehr und Umgang mit dem Messer**
- **Kampf, Arbeit, Abwehr und Umgang mit dem Stock**
- **und wie immer die Arbeit am Zustand, der Körperhaltung und der richtigen Atmung unter Belastung und Stress**
- **interessante Pausenfüller wird es auch geben**
- **Lagerfeuer, Sauna, Tierbeobachtung,...**

Übungswaffen können ausgeliehen werden!

**Seminarkosten:** fürs Wochenende

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

**Systema Ost e.V.**  
Danny Rogler  
Am Raubfang 6  
14469 Potsdam  
Germany

Bei Zahlung vor dem 18.7.2011 werden 10,- Euro Rabatt gewährt. [www.systema-ost.de](http://www.systema-ost.de)  
**0172 3271 810**

**Vorraussetzungen:** Keine. Alle Interessenten sind willkommen!  
stil- und verbandsoffen

1. Vorsitzender  
Sebastian Hanke  
2. Vorsitzender  
René Kalbitz

**Haftung:** Veranstalter, Ausrichter und Referent übernehmen keinerlei Haftung.

Schatzmeister  
Danny Rogler



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

## Übernachtungsmöglichkeiten:

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

## Anfahrt:

### Mit Bus und Bahn:

Mit Bus oder Bahn zum „S-Bahnhof Potsdam Hauptbahnhof“. Von dort dann weiter mit der Straßenbahn 91 oder 93 bis zur Endhaltestelle „Rehbrücke Bhf.“ oder Bus 693 bis Haltestelle „Rehbrücke Bhf.“, von dort aus den „Caputher Heuweg“ entlang bis zum Waldrand. Ab da ist das „Waldhaus Großer Ravensberg“ ausgeschildert. Es sind etwa 20 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 in der Nähe des Schlagbaumes parken. Von dort aus ist das „Waldhaus Großer Ravensberg“ ausgeschildert. Es sind etwa 20 Minuten Fußweg.

Im Navi: „14478 Potsdam, Caputher Heuweg“ und ab dann zu Fuß.

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

## Verpflegungsangebot:

<u>Sa.</u>	Mittag	Nudeln mit Tomatensauce (mit Wurststücken)
	Abend	2 Scheiben Fleisch + Nudelsalat + ein Getränk (z.B. Bier)
<u>So.</u>	Frühstück	2 halbe belegte Brötchen + Tasse Kaffee / Tee / Milch
	Mittag	Kartoffelsalat und Wurst

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:

**Sebastian Hanke** 0172 3271 810 Hanke.sebastian@web.de

MBS Potsdam, Kontonummer: 350 1000 129, Bankleitzahl: 160 500 00  
SWIFT/BIC: WELA DE D1 PMB, IBAN: DE91 1605 0000 3501 0001 29  
Vereinsregister: VR 2556 P, Amtsgericht Potsdam  
Steuernummer: 046 / 141 / 11270

**Systema Ost e.V.**  
Danny Rogler  
Am Raubfang 6  
14469 Potsdam  
Germany

[www.systema-ost.de](http://www.systema-ost.de)  
**0172 3271 810**

1. Vorsitzender  
Sebastian Hanke

2. Vorsitzender  
René Kalbitz

Schatzmeister  
Danny Rogler



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

## Seminar topic

Potsdam, the 13<sup>th</sup> / 14<sup>th</sup> of August

# Outdoorcamp

Water / Knife / Stick /  
Moving in forest terrain

**Referee:** Andreas Weitzel Systema representative and head of German Systema

Teacher for hand-to-hand self-defence, modern armed combat, Russian sabre combat, bodyguarding, traditional Russian medicine etc.

**Organizer / Host:** Systema Ost e.V.

**Date / Time:** 13<sup>th</sup> of Aug. 2011 , 12:00 - 19:30 o'clock (including 90 min break)  
14<sup>th</sup> of Aug. 2011 , 10:00 - 17:30 o'clock (including 90 min break)

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

**Topics:**

- work and combat in water (depends on weather)
- moving/movement in forest area and rough terrain, on different soils
- combat, work, defence and handling of knife and stick
- as usual work with state of mind, form and breathing under stress and strain
- there will be interesting activities during the break
- camp fire, sauna, animal-sightings

Training equipment (weapons) may be borrowed.

**Charges:** for the weekend

Standard fee	100,- €
Systema Ost-members	80,- €

Paying before the 18.7.2011 will ensure 10,- € discount.

**Pre requisitions:** None. Everyone is welcome!  
Open for all styles and associations.

**Liability:** Organizer, host and referee do not assume any liability.

**Systema Ost e.V.**  
Danny Rogler  
Am Raubfang 6  
14469 Potsdam  
Germany

[www.systema-ost.de](http://www.systema-ost.de)  
0172 3271 810

1. Vorsitzender  
Sebastian Hanke

2. Vorsitzender  
René Kalbitz

Schatzmeister  
Danny Rogler



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

## Possibility for overnight stay:

In bungalows at the training site for 6,- Euro per person.  
Mattresses are provided. Please bring sleeping bag.

## Journey:

### By Public Transportation:

Take bus or train to Potsdam Central Station. Take tram 91 or 93 to terminal station "Bhf. Rehbrücke" from there or take bus line 693 to the same station. Turn to the "Caputher Heuweg" and follow it until you reach the edge of the forest. Follow the signpost to the "Waldhaus Großer Ravensberg", which will take approximately 20 minutes on foot.

### By Car:

Coming from "Heinrich-Mann-Allee" in Potsdam/Waldstadt take street "Zum Teufelssee" and immediately take the "Saarmunder Straße" on the left hand side. Follow this street into the "Caputher Heuweg" for approximately 400 m until you reach the edge of the forest. Park your car near the turnpike. Follow the signpost to the "Waldhaus Großer Ravensberg", which will take approximately 20 minutes on foot.

*For Navigato: „14478 Potsdam, Caputher Heuweg“ (from there please follow the signpost, prepare for 20 min walk)*

It is NOT possible to take the car to the training site!

## Catering:

<u>Sat.</u>	Lunch	Noodles with tomato sauce (with sausages)
	Dinner	2x Steaks + noodle salad + one drink
<u>Sun.</u>	Breakfast	2 half of bread rolls (open-faced sandwiches) + cup of coffee/tea/milk
	Lunch	potato salad with sausages

Water / Tea / Coffee / Milk / refreshing drinks will be provided at all times.

As we will need to calculate the amounts of food needed, we ask for information about whether or not you want to use our catering. Drinks are available at all times. It is of course possible to bring your own food.

If desired:

Catering fees: 20 Euro for the entire catering  
Rent of bungalow: 6 Euro per person

Please transfer all fees (including the seminar fees) to the bank account, designated below.

For any requests, questions, inquiries, please contact:

**Sebastian Hanke** 0172 3271 810 Hanke.sebastian@web.de

MBS Potsdam, Kontonummer: 350 1000 129, Bankleitzahl: 160 500 00  
SWIFT/BIC: WELA DE D1 PMB, IBAN: DE91 1605 0000 3501 0001 29  
Vereinsregister: VR 2556 P, Amtsgericht Potsdam  
Steuernummer: 046 / 141 / 11270

**Systema Ost e.V.**  
Danny Rogler  
Am Raubfang 6  
14469 Potsdam  
Germany

**www.systema-ost.de**  
**0172 3271 810**

1. Vorsitzender  
Sebastian Hanke

2. Vorsitzender  
René Kalbitz

Schatzmeister  
Danny Rogler