



SYSTEMA AKADEMIE WEITZEL

KAMPFKUNST | KAMPFSPORT | SELBSTVERTEIDIGUNG | GESUNDHEITSFÖRDERUNG
TRAINING | KURSE | SEMINARE | LÄHRGÄNGE | SHOWS
SYSTEMA AKADEMIE WEITZEL . ASPERNSTR. 38 . 86165 AUGSBURG . FON +49 (0)177 45 48 379

GRUNDLAGEN-SEMINAR MIT ANDREAS WEITZEL 22./23. SEPTEMBER 2018

THEMA: GRUNDLAGEN DES SYSTEMA

Die Russische Kampfkunst SYSTEMA vereint die Selbstverteidigung mit und ohne Waffen, die Körperbeherrschung, das psychische Training, sowie Gesundheitsförderung in sich. Sie zeichnet sich durch Einfachheit, Direktheit und Effizienz aus und basiert auf folgenden drei Grundsäulen: Ununterbrochene Atmung, optimale Körperhaltung und Bewegungsökonomie, sowie stabile Psyche. All dies führt zur Fähigkeit, emotionslos und adäquat in Stresssituationen zu handeln. Die Erarbeitung dieser Fähigkeit, sowie Grundlagen des Faust-, Ring- und Waffenkampfes sind der Gegenstand des Seminars.

Temengebiete:

- Atmung, Form (Körperhaltung und Bewegung) und psychischer Zustand als Grundsäulen des SYSTEMA
- Bewegungsschule im Stand- und Bodenkampf: Schrittarbeit, Fallen und Rollen, Ausweichen
- Körperschulung: Stärkung von Atmungs-, Blutkreislauf-, zentralem Nervensystem, Stütz- und Bewegungsapparat
- Grundlagen des waffenlosen Kampfes:
 - Greifen und Werfen
 - Griffbefreiung und Gegenwürfe
 - Schlagen und Treten
 - Schlag- und Trittabwehr
- Grundlagen des Waffenkampfes und der Waffenabwehr und viel mehr...

WER, WANN, WO, WIEVIEL

Seminarleiter: Andreas Weitzel, Leiter der SYSTEMA Akademie Weitzel, <https://www.rma-systema.de/>

Veranstaltungsort: SYSTEMA Akademie Weitzel, Aspernstraße 38, 86165 Augsburg



INFO@RMA-SYSTEMA.DE



SYSTEMA AKADEMIE
WEITZEL



+49 (0) 177 45 48 379



WWW.RMA-SYSTEMA.DE

Datum / Zeit: Samstag, den 22. September 2018, Beginn 13.00 Uhr - Ende gegen 18.00 Uhr
Sonntag, den 23. September 2018, Beginn 10.00 Uhr - Ende gegen 15.00 Uhr

Seminargebühr pro Person: 80,- Euro; 70,- Euro für Fördermitglieder (bar vor Ort)

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt per Email, SMS, Messenger oder WhatsApp. Eine Anmeldebestätigung kann auf Wunsch auf dem gleichen Weg verschickt werden. Mit der Anmeldung werden die Teilnahmebedingungen anerkannt (siehe am Schluss der Ausschreibung).

Voraussetzungen:

Mindestalter 16 Jahre (Minderjährige brauchen eine schriftliche Erlaubnis von Erziehungsberechtigten)!

Keine Vorkenntnisse notwendig. Alle Interessenten sind willkommen. Stil- und verbandsoffen.

Ausrüstung: Bequeme Sportkleidung (z.B. T-Shirt und Sporthose).

Übernachtungsmöglichkeiten:

- Hallenübernachtung auf Matten (10 Euro pro Person und Nacht) an der Akademie;
- Pension „Linderhof“, Aspernstraße 38, 86165 Augsburg;
- Hotel „Haunstetter Hof“, Landsberger Straße 48, 86179 Augsburg.

Haftung: Siehe Teilnahmebedingungen.

Bei Fragen, Sorgen, Nöten, Wünschen bitte wenden an:

Andreas Weitzel +49 (0) 177 4548379 info@rma-systema.de

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Veranstalter, Ausrichter und Referenten übernehmen keine Haftung für Sachen oder Verletzungen.

Jeder Teilnehmer bestätigt, 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 (siehe aktuelle Gesetzbestimmungen) 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.

Änderungen vorbehalten.

10.09.2018



INFO@RMA-SYSTEMA.DE



SYSTEMA AKADEMIE
WEITZEL



+49 (0) 177 45 48 379



WWW.RMA-SYSTEMA.DE