Systema
RUSSIAN MARTIAL ART
Potsdam

Am 21./22. November 2026 in Potsdam

Gesundheit: Stärkung, Mobilisation, Anti-Stress, Massagen

Referent: Felix Beger Systema Potsdam e.V.

Veranstalter: Systema Potsdam e.V.
in Kooperation mit: Department für Sport- und Gesundheitswissenschaften - Universität Potsdam

Datum / Zeit: 21. November 2026, 12:00 - 17:30 Uhr (inkl. 30 min Pause)
22. November 2026, 10:00 - 15:30 Uhr (inkl. 30 min Pause)

Ort: Haus 12, Judo- & Gymnastikraum (Eingang Innenhof, Tür rechts neben der Mitte)
Am Neuen Palais 10 (Campus 1 - Am Neuen Palais)
14469 Potsdam

Themen:

- Stärkung der Psyche, des Nervensystems und Reduktion von Stress
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und der Gefäße
- Stärkung der Atmungsorgane und Atemschule
- aktive Entspannung des Körpers
- aktive und passive Dehnung
- Training der Halte- und Stützmuskulatur
- **Massagen (2. Tag komplett!)**
- Aufmerksamkeits- und Achtsamkeitstraining
- Haltungskorrekturen
- Koordinations- und Motoriktraining

Seminarkosten (pro Person):	**2 Tage**	**1 Tag**
Normalpreis	60,-€	35,-€
Systema Potsdam | Uni Potsdam	40,-€	20,-€
Gruppen ab 4 Personen	55,-€	30,-€

Bei Zahlung bis zum 16.11.2026 werden
10,-€ (2 Tage) / 5,-€ (1 Tag) Rabatt gewährt.

Keine Kostenerstattung bei Rücktritt, eine Ersatzperson wird akzeptiert.

Mittelbrandenburgische Sparkasse
IBAN: DE57 1605 0000 1000 6176 76
SWIFT/BIC: WELADED1PMB

Vereinsregister: VR 2556 P
Amtsgericht Potsdam

Steuernummer:
046 / 141 / 11270

Systema Potsdam e.V.
Zum Teufelssee 42
14478 Potsdam
Germany
info@systema-ost.de
0152 2364 2714
www.systema-ost.de

Voraussetzungen: Keine. Alle Interessenten sind willkommen!
Stil- und verbandsoffen

Haftung: Veranstalter, Ausrichter und Referent übernehmen keinerlei Haftung.

Verpflegung: Bitte sorgt selbst für ausreichend Verpflegung.

Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt mit der Zahlung der Seminargebühr bar oder per Überweisung auf das Konto des Systema Potsdam e.V. (unterer Seitenrand).

Verwendungszweck: Systema-Gesundheit26, Vorname, Name

Eine Anmelde- und Geldeingangsbestätigung kann auf Wunsch per E-Mail verschickt werden.

Mit der Anmeldung werden die Teilnahmebedingungen anerkannt (siehe Schluss der Ausschreibung).

Ausrüstung: Sportkleidung (z.B. T-Shirt und Sporthose), Hallenschuhe (oder Barfuß).
Decke/Yoga-Matte (Matten sind begrenzt vorhanden), Handtuch, Jacke oder Pullover (beim Massieren kann man schneller auskühlen).
Umkleide und Duschmöglichkeiten sind in der Halle vorhanden.

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

Felix Beger 0152 2364 2714 info@systema-potsdam.de

Systema
RUSSIAN MARTIAL ART
Potsdam

Teilnahmebedingungen:

Veranstalter, Ausrichter und Referent übernehmen keine Haftung für Sachen oder Verletzungen. Jeder Teilnehmer muss selbst für ausreichenden Versicherungsschutz sorgen. Eine Versicherung jeglicher 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 Potsdam 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.