



Weitere Angebote in Potsdam:

Selbstverteidigung & Eigensicherung

- Selbstverteidigung, Nothilfe und Personenschutz
- Verteidigung gegen einen und mehrere Angreifer
- unbewaffneter und bewaffneter Kampf
- Verteidigung unter erschwerten Bedingungen
- physisches und psychisches Training
- Körper-, Bewegungs- und Fallschule
- Verhalten in Stress- und Extremsituationen

Gesundheit & Anti-Stress

- Umgang mit Stress, Angst und Panik
- Stärkung der Psyche und Reduktion von Stress
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Stärkung der Atmungsorgane und Atemschule
- aktive Entspannung des Körpers
- aktive und passive Dehnung
- Training der Halte- und Stützmuskulatur
- Massagen
- Aufmerksamkeits- und Achtsamkeitstraining
- Haltungskorrekturen
- Koordinations- und Motoriktraining

Großes Seminar Neue SPORT - THEORIE

Ort: Sporthalle Oberschule
Theodor Fontane

Zum Teufelssee 4
14478 Potsdam

Datum: Sa. 13. April 2019

Zeit: 12:00 - 17:30 Uhr

Preis: 65,- € (Bar vor Ort)

60,- € (Überweisung)

Felix Beger

Sparkasse Mittelsachsen

IBAN: DE30 8705 2000 0190 0404 08

BIC: WELADED1FGX

5,- € Rabatt für Mitglieder von
Systema im Kessel / Systema Ost e.V.

Kontakt:

Name: Felix Beger

Tel.: 015223642714

E-Mail: info@systema-im-kessel.de

Web: www.systema-im-kessel.de

Eine Kooperation mit dem Systema Ost e.V.



13. April 2019 - Potsdam -

www.systema-im-kessel.de



Neue Sporttheorie

kurz erklärt:

Neue Sporttheorie beschreibt ein neues und ganzheitliches Trainingskonzept, das seine Wurzeln in der russischen Kampfkunst Systema fasst.

Im Zentrum steht ein tiefes Verständnis für den Körper und das Zusammenspiel von Atmung, Psyche und Bewegung. Umfangreiche Übungen helfen dabei grundlegende Prinzipien zu verstehen, die sich in jeder Situation anwenden lassen. Eine klare Struktur und ein schrittweiser Aufbau ermöglichen es, ein natürliches Gefühl und Verständnis für den Körper zu entwickeln. Die Kenntnis über Bewegungsabläufe und Bewegungsketten lässt das Leistungsspektrum wachsen und eröffnet den Zugriff auf ein weitaus höheres Potenzial.

Physikalische, medizinische und psychologische Hintergründe werden verständlich vermittelt. So wird ein Know-how über Kraft- und Impulsüberträge, Körperprozesse wie Atmung und Blutkreisläufe und psychologische Aspekte wie Angst und Stress, aufgebaut. Besonders Letztere sind für Athleten im Wettkampf ausgesprochen kritisch und können die Leistung in allen Phasen des Sports beeinträchtigen. Theorie und Praxis werden gezielt zusammengeführt und durch zahlreiche Übungen geschult.

Für alle Sportler, Trainer und Interessierten, egal ob Leistungs- oder Breitensport.

Alle Sportarten sind willkommen!

Themen in Kürze:

- Bewegungsapparat und Bewegungsschule
- Koordination & Motorik
- Muskulatur und intermuskuläre Kommunikation
- Atmung und Atemschnelle
- aktive und passive Dehnung
- aktive Entspannung
- Psyche, Stress, Angst
- Trainingsmethodik und -didaktik
- Effizienz- und Leistungssteigerung

Verstehen was passiert:

Physikalische, medizinische und psychologische Hintergründe werden verständlich vermittelt.

Kontakt:

Name: Felix Beger

Tel.: 015223642714

E-Mail: info@systema-im-kessel.de

Web: www.systema-im-kessel.de

Eine Kooperation mit dem Systema Ost e.V.

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt mit der Zahlung der Seminargebühr bar oder per Überweisung auf das Konto des Veranstalters (siehe Preis). Eine Anmelde- und Geldeingangsbestätigung kann auf Wunsch per E-Mail verschickt werden. Ein Rücktritt von der Anmeldung ist nicht möglich, Ersatzpersonen können benannt werden.

Bitte Vor- und Nachnamen als Verwendungszweck bei der Überweisung angeben!

Mit der Anmeldung werden die Teilnahmebedingungen anerkannt.

Teilnahmebedingungen:

Veranstalter und Dozent 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 vor Ort 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.

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. Teilnehmer nachträglich 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.