

INTERNATIONAL SHINSON HAPKIDO ASSOCIATION

# Shinson Hapkido Frühjahrslehrgang



mit Sonsanim Ko. Myong

vom

**3.- 5. April 2009**

im

**Dojang Aachen**

## „Aussen sanft und fliegend-innerlich klar und stabil“

Unter diesem Motto möchte der diesjährige Shinson Hapkido Frühjahrslehrgang nicht nur Freude an der Bewegung und körperliche Fitness vermitteln, sondern auch Raum für innere Einkehr und Wachstum anbieten.

Dazu möchten wir alle Interessierten – ob jung oder alt, mit oder ohne Vorerfahrung in Bewegungs- und Kampfkünsten herzlich zu einem Wochenende mit dem Begründer von Shinson Hapkido, Großmeister Ko. Myong und weiteren DanträgerInnen einladen.

Der Dojang Aachen freut sich, Euch willkommen zu heißen und wünscht **allen TeilnehmerInnen viel Spaß !**

Bu-Sabomnim Christoff Guttermann  
und die Shinson Hapkido Familie Aachen.



**Lehrgangsgebühr** Erwachsene 50.- € , Kinder bis 13 Jahre 25.- €

**Anmeldung** Wir bitten um Anmeldung über die Dojangs. Anmeldeschluss ist der 21. März. Bitte benutzt das beiliegende Anmeldeformular und bringt die Teilnahmegebühr gesammelt mit. Einzelpersonen/ Gäste können sich per Fax, E-Mail oder vor Beginn des Lehrgangs anmelden! Auswärtige können privat übernachten- bitte vermerkt dies auf dem Anmeldeformular Abmeldungen sind bis zum 27.3.2009 möglich. Bei späterer Abmeldung muss der Teilnahmebeitrag gezahlt werden. Wir bitten hierfür um Verständnis.

**Bitte senden an** Oh Sang - Shinson Hapkido Dojang Aachen  
in der Kulturfabrik Oranienstrasse 9 , 52066 Aachen,  
Telefon und Fax.: 02408.1457523  
eMail: info@shinsonhapkido-aachen.de

**Veranstalter** Shinson Hapkido Dojang „Oh Sang“ Aachen e.V.  
Die Veranstaltung findet mit offizieller Genehmigung der  
International Shinson-Hapkido Association e.V. statt.

## Programm

<b>Freitag</b>	<b>3. April</b>
19:00 - 21:00	Training ab 4. Kup
19:30	Treffen der Lehrgangsteilnehmer/innen bis 5. Kup - gemütlicher Rundgang durch die Aachener Innenstadt mit Aachener Schülern
Wo	Oh Sang - Shinson Hapkido Dojang Aachen in der Kulturfabrik Oranienstrasse 9

<b>Samstag</b>	<b>4. April</b>
ab 9:00	Anmeldung, anschließend:
10:00 - 11:00	Gemeinschaftstraining für Alle (alle Shinson Hapkido Stufen, sowie Neugierige und Interessierte aus anderen Bewegungs- und Kampfkünsten)
11:00 - 12:30	Gruppentraining (Heilgymnastik, Kindertraining, AnfängerInnen und Neugierige, Fortgeschrittene)
Wo	Sporthalle der Montessori Gesamtschule, Bergische Gasse 18
12:30 - 14:00	Mittagspause Wir werden eine „Picknick-Ecke“ einrichten - in der Umgebung gibt es auch einige Imbisse. Getränke werden verkauft.
14:00 - 15:30	Gruppentraining
15:30 - 16:30	Gemeinschaftstraining für Alle
Wo	Sporthalle der Montessori Gesamtschule, Bergische Gasse 18
ab 18:00	Gemütliches Beisammensein und Abendessen Für ein Büffet ist gesorgt, Getränke werden verkauft.
Wo	Oh Sang - Shinson Hapkido Dojang Aachen in der Kulturfabrik Oranienstrasse 9

<b>Sonntag</b>	<b>5. April</b>
6:00 - 7:00	Meditation und Gymnastik
7:30 - 8:30	gemeinsames Frühstück
Wo	Oh Sang - Shinson Hapkido Dojang Aachen in der Kulturfabrik Oranienstrasse 9
10:00 - 11:00	Gesundheitstraining für die ganze Familie -
11:00 - 12:30	Gemeinschaftstraining für Alle
anschliessend	gemütliche Runde - Zeit für Fragen und Gespräche
Wo	Sporthalle der Montessori Gesamtschule, Bergische Gasse 18
gegen 14:00	Abschied

# Anmeldung zum Frühjahrslehrgang vom 3. bis 5. April 2009 im Shinson Hapkido Dojang Aachen

Dojang/ Schule \_\_\_\_\_

VerantwortlicheR LehrerIn \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Telefon/ Fax \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Name, Anschrift/ Telefon

Alter Kup/ Dan **Übernachtung**  
Freitag Samstag

Name, Anschrift/ Telefon	Alter	Kup/ Dan	Übernachtung	
			Freitag	Samstag

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Für mitgebrachte Gegenstände kann nicht gehaftet werden. Veranstalter: Shinson Hapkido Dojang „Oh Sang“ Aachen e.V. Die Veranstaltung findet mit offizieller Genehmigung der International Shinson Hapkido Association e.V. statt. Ein evtl. Überschuss an Einnahmen wird für soziale Projekte verwendet.

## Teilnehmer Kupstufen Frühjahrslehrgang

	2006	2009
Interessenten und Ki Do in Bop	6	6
Mu Kup	5	
9. Kup	18	
8. Kup	6	
7. Kup	10	
6. Kup	14	
5. Kup	6	
4. Kup	4	
3. Kup	11	
2. Kup	6	
1. Kup	4	
1. Dan	11	
2. Dan	6	
3. Dan	3	

Lehrer

Bu-Sabumnim  
li Dan

Lidija Kovacic, Kurt Brück, Christopher Albinus  
Alexander Martinides, Egidio Pantaleo, Dora  
Hönen, Uwe Dallwitz, Markus Keck, Christoff  
Guttermann