

HERBSTLEHRGANG 2015

Veranstalter: Shinson Hapkido-Dojang Hamburg 1, Suyang e. V.
Leitung: Sabomnim Lidija Kovačić, 4. Dan

BEWEGUNG FÜR DAS LEBEN



SHINSON HAPKIDO

HAMBURG, 6.–8. NOVEMBER 2015
MIT GROSSMEISTER KO. MYONG



Herzlich willkommen zum Shinson Hapkido-Training
für alle: Anfänger/innen, Fortgeschrittene,
Neugierige und Interessierte anderer Kampfkünste.

HERBSTLEHRGANG 2015



Wir laden herzlich zu einem
Wochenendlehrgang mit Großmeister Ko. Myong ein. Es wird
ein Wochenende voller Bewegung, Spaß und Gemeinschaft für
alle, ob jung oder alt, mit oder ohne Erfahrung in Bewegungs-
und Kampfkünsten. Alle sind herzlich willkommen, gemeinsam
mit uns zu trainieren und um Lebensenergie zu tanken.

- WANN** 6.–8. NOVEMBER 2015
- WO**
- Sporthalle Staatliche Gewerbeschule Kfz, Ebelingplatz 9 – Luisenweg, 20537 Hamburg – U-Bahnhof Burgstr. (U2/U4)
 - Aula der Schule Bahrenfelder Straße, Eingang Gaußstraße
 - Shinson Hapkido-Schule Altona, Dojang Hamburg 1, Friedensallee 44 (Hinterhof), 22765 Hamburg – S-Bahnhof Altona, Bushaltestelle Friedensallee (Schnellbus 37)
- INHALT**
- Chon-Jie-In Myong Sang/Meditation
 - Danjeon Hohupbop/Atemtechnik
 - Shinson Ki Do In Bop/Heilgymnastik für den Alltag
 - Shinson Hapkido-Training
 - Gemeinschaftstraining
 - Diskussion und Beratung
- WER**
- Alle können teilnehmen, Neulinge, Fortgeschrittene, Interessierte aus anderen Kampf- und Bewegungskünsten. Das Training ist auch für Menschen mit Behinderungen geeignet.
- MITNEHMEN**
- Shinson Hapkido-Ausweis (nur für SH-Mitglieder)
 - Leichte Kleidung oder Shinson Hapkido-Dobok
 - Ab 4. Kup: Chang Bong
 - Hallenschuhe oder warme Socken
 - Schreibzeug
 - Für Übernachtung im Dojang: Schlafsack und Luftmatratze o. ä.
- LEHRER/INNEN**
- Sonsanim Ko. Myong, Gründer Shinson Hapkido/Korea Autor von „Bewegung für das Leben“
 - Offizielle Shinson Hapkido-Lehrer/innen
- VERANSTALTER**
- Shinson Hapkido-Schule Altona, Suyang e. V. Friedensallee 44, 22765 Hamburg, Tel. 040-89 13 98 Dojangleitung: Sabomnim Lidija Kovačić
 - Die Veranstaltung findet mit offizieller Genehmigung der International Shinson Hapkido Association e. V. statt.
- KOSTENBEITRAG**
- Erwachsene: 50 Euro, Kinder/Jugendliche 6–17 Jahre: 25 Euro inklusive Samstagabendbüfett und Frühstück am Sonntag
- ANMELDESCHLUSS** ▪ **27. OKTOBER 2015**

HERBSTLEHRGANG 2015



ZEITPLAN

FREITAG, 6. NOVEMBER

Aula der Schule Bahrenfelder Straße,
Eingang Gaußstraße, Ecke Borselstraße
(3 Minuten Fußweg vom Dojang)

19:00–21:00 Training ab 1. Kup Shinson Hapkido

SAMSTAG, 7. NOVEMBER

Sporthalle Staatliche Gewerbeschule Kfz
Ebelingplatz 9 – Luisenweg

10:00–11:00 Gemeinschaftstraining für alle
11:00–12:30 Gruppentraining
12:30–14:30 Mittagspause
14:30–16:00 Gruppentraining
16:00–17:00 Gemeinschaftstraining

Shinson Hapkido-Schule Altona,
Dojang Hamburg 1, Friedensallee 44 (Hinterhof)

ab 18:30 Gemütliches Zusammensein und Abendessen

SONNTAG, 8. NOVEMBER

Shinson Hapkido-Schule Altona,
Dojang Hamburg 1, Friedensallee 44 (Hinterhof)

5:45 Vorbereitung
6:00–7:00 Meditation und Gymnastik
7:30–9:00 Frühstück

Sporthalle Staatliche Gewerbeschule Kfz
Ebelingplatz 9 – Luisenweg

10:00–11:00 Gesundheitstraining für alle ab 6 Jahre
11:00–12:00 Gemeinschaftstraining
13:00–14:00 Gesprächsrunde mit Sonsanim Ko. Myong

ANFAHRT

SHINSON HAPKIDO-SCHULE ALTONA

Mit dem Auto

Aus dem Süden (A1/A7): A7 (Elbtunnel!) bis HH-Bahrenfeld (AS 28), rechts Richtung City, nach 50 m die erste Straße rechts (Friedensallee) ca. 1,8 km, links Hofeinfahrt Friedensallee 44.

Aus dem (Nord-)Osten (A1/A24): A1 bis Kreuz HH-Süd, A255 (Elbbrücken), B4 ca. 8 km, nach Unterführung die nächste Straße links (Kohlentwiete), 2-mal links, die dritte Straße rechts (Barnerstr.), die erste Straße rechts: Friedensallee ca. 50 m rechts: Hofeinfahrt Nr. 44.

Aus dem Norden (A7): bis HH-Bahrenfeld (AS 28), links Richtung City, nach ca. 100 m erste Straße rechts (Friedensallee) ca. 1,8 km, links Hofeinfahrt: Friedensallee 44.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Bahnhof Altona (vom Hbf S1, S3, S31), Richtung Ottenser Hauptstr. (ca. 200 m), rechts in die Bahrenfelder Str. (ca. 150 m), am Platz geradeaus Friedensallee (250 m) rechts: Hofeinfahrt Nr. 44.

SPORTHALLE STAATLICHE GEWERBESCHULE KFZ

Ebelingplatz 9 – Luisenweg

Mit dem Auto

Aus dem Süden (A1/A7): A1 (über Elbbrücken!) bis Kreuz Süd, A 255, B75 (Heidenkampsweg), fünfte Straße rechts: Nordkanalstr., links halten: Ankelmannplatz/-str., rechts halten: Borgfelder Str., Hammer Landstr., 4. Straße rechts abbiegen: Luisenweg (Halle ist rechts).

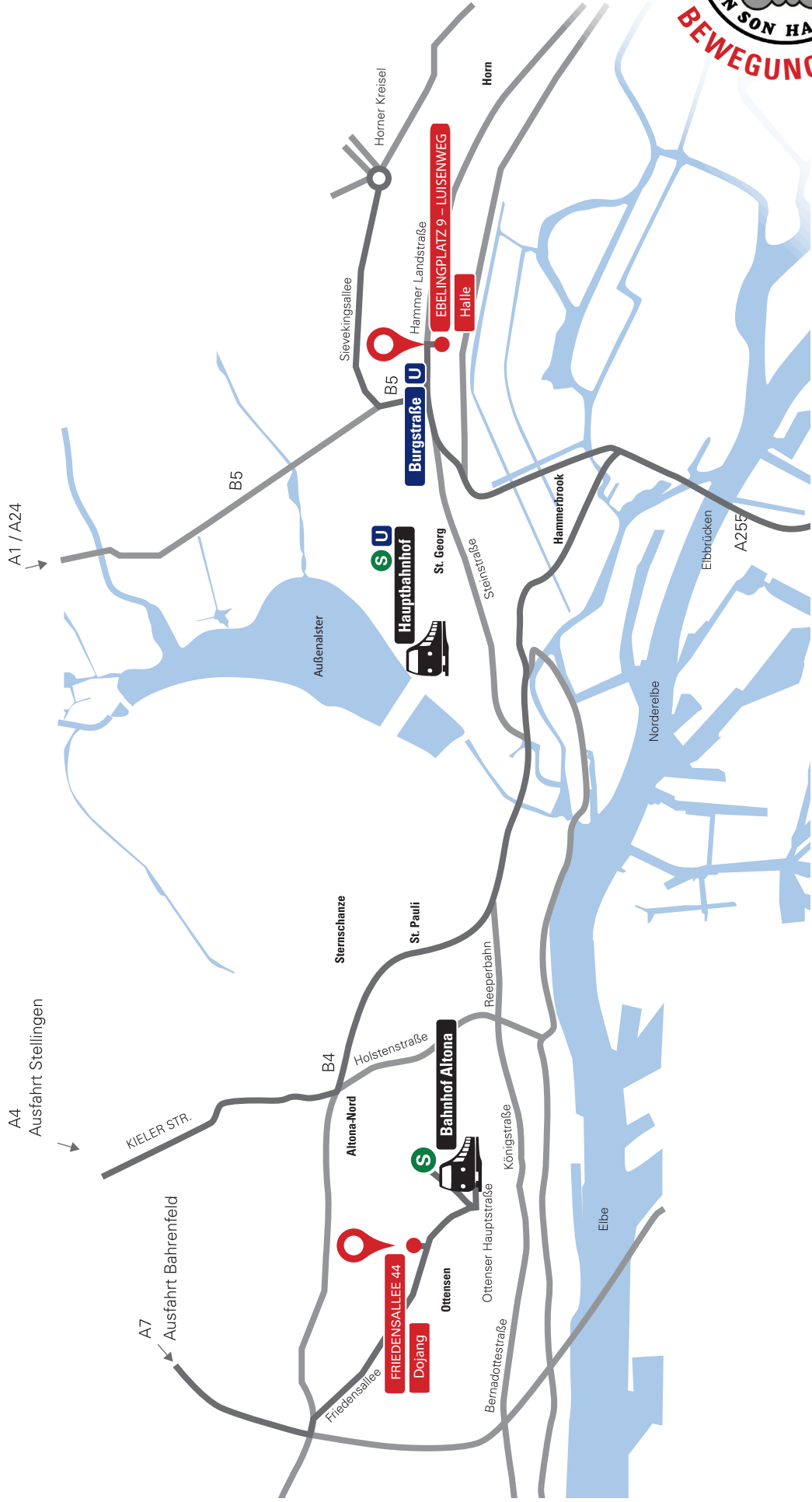
Aus dem Osten (A1/A24): Horner Kreisel 2. Ausfahrt Sievekingsallee, links abbiegen auf Burgstr. (B5), wieder links Hammer Landstr., 4. Straße rechts: Luisenweg (Halle ist rechts).

Aus dem Norden (A7): bis Ausfahrt Stellingen (AS 26) Richtung City, immer geradeaus (Kieler Str. ca. 3,5 km), links B4 (ca. 4,5 km), dann zweite Spur von links (Richtung Bergedorf), im Tunnel rechte Spur, rechts auf die Brücke, nach der Brücke Nordkanalstr., links halten: Ankelmannplatz/-str., rechts halten: Borgfelder Str., Hammer Landstr., 4. Straße rechts: Luisenweg (Halle ist rechts).

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Vom Hauptbahnhof U2/U4 Richtung Mümmelmannsberg/Billstedt, zwei Stationen bis U-Burgstraße fahren; von da aus zu Fuß ca. 10 bis 15 Minuten (Hammer Landstr. entlang, 4. Straße rechts: Luisenweg, Halle ist rechts).

HERBSTLEHRGANG 2015



HERBSTLEHRGANG 2015



ANMELDUNG

zum Shinson Hapkido-Herbstlehrgang
6.–8. November 2015 · Hamburg

LEHRGANGSGEBÜHR Erwachsene: 50 Euro.
Kinder/Jugendliche 6–17 Jahre: 25 Euro.
Bitte nach Ankunft bei der Anmeldung bezahlen.
Eine Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten ist für alle unter 18 Jahren erforderlich.

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich über Ihren Dojang an;
Anmeldeschluss: 27. Oktober 2015.
Einzelpersonen/Gäste können sich per Fax, E-Mail oder vor Beginn des Lehrgangs anmelden.
Abmeldungen sind bis zum 1. November 2015 möglich.
Bei späterer Abmeldung muss der Teilnahmebeitrag gezahlt werden. Wir bitten hierfür um Verständnis.

ANMELDUNG AN

Shinson Hapkido-Schule Altona/Suyang e. V.
Tel./Fax: 040/89 13 98, E-Mail: kontakt@suyang.de

SCHULE/DOJANGLEITUNG

ADRESSE

TEL./FAX

E-MAIL

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
Für mitgebrachte Gegenstände kann nicht gehaftet werden.

Nr.	Name	Alter	Kup/ Dan	FR*	SA*	Unterschrift
01.						
02.						
03.						
04.						
05.						
06.						
07.						
08.						
09.						
10.						

* Übernachtung/Frühstück? Bitte ankreuzen!

HERBSTLEHRGANG 2015

ANMELDUNG

zum Shinson Hapkido-Herbstlehrgang
6.–8. November 2015 · Hamburg



SCHULE/DOJANGLEITUNG

ADRESSE

TEL./FAX

E-MAIL

Nr.	Name /Tel.	Alter	Kup/ Dan	FR*	SA*	Unterschrift
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						

* Übernachtung/Frühstück? Bitte ankreuzen!