

# HERBSTLEHRGANG 2019

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

LEHRGANG MIT  
GROSSMEISTER  
KO MYONG



# SHINSON HAPKIDO

OSTASIATISCHES BEWEGUNGS- UND  
GESUNDHEITSTRAINING



8.-10. NOVEMBER  
HAMBURG

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

# HERBSTLEHRGANG 2019

## WIR LADEN HERZLICH EIN

zu einem Wochenendlehrgang voller Bewegung, Spaß und Gemeinschaft für alle. Ob jung oder alt, mit oder ohne Erfahrung in Bewegungs- und Kampfkünsten – alle sind willkommen, gemeinsam mit uns zu trainieren.



### WANN **8.–10. NOVEMBER 2019**

- WO**
- Max-Brauer-Schule, Daimlerstraße 40, 22763 Hamburg
  - Sporthalle in der Elbinselschule, Krieterstraße 2B, 21109 Hamburg Wilhelmsburg
  - Shinson Hapkido-Schule Altona, Dojang Hamburg 1, Friedensallee 44, 22765 Hamburg

- 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
  - 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.

- LEHRERINNEN**
- 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. 040-891398 Dojangleitung: Sabomnim Lidija Kovačić
  - Die Veranstaltung findet mit offizieller Genehmigung der International Shinson Hapkido Association e.V. statt.

- KOSTEN**
- Erwachsene: 60 Euro
  - Kinder/Jugendliche 6–17 Jahre: 30 Euro

➔ ANMELDESCHLUSS: MONTAG, 28. OKTOBER 2019

## ZEITPLAN + ADRESSEN



### → FREITAG, 8. NOVEMBER

MAX-BRAUER-SCHULE,  
DAIMLERSTRASSE 40,  
22763 HAMBURG ALTONA

18:30 – 20:30 Training ab 1. Kup Shinson Hapkido

### → SAMSTAG, 9. NOVEMBER

SPORTHALLE IN DER ELBINSELSCHULE,  
KRIETERSTRASSE 2B,  
21109 HAMBURG WILHELMSBURG

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,  
FRIEDENSALLEE 44, 22765 HAMBURG

ab 18:30 Gemütliches Zusammensein und Abendessen

### → SONNTAG, 10. NOVEMBER

SHINSON HAPKIDO-SCHULE ALTONA,  
FRIEDENSALLEE 44,  
22765 HAMBURG ALTONA

5:45 Vorbereitung

6:00 – 7:00 Meditation und Gymnastik

7:30 – 9:00 Frühstück

SPORTHALLE IN DER ELBINSELSCHULE,  
KRIETERSTRASSE 2B, 21109 HAMBURG WILHELMSBURG

10:00 – 11:00 Gesundheitstraining für alle ab 6 Jahre

11:00 – 12:00 Gemeinschaftstraining

13:00 – 14:00 Gesprächsrunde mit Sonsanim Ko Myong

## ADRESSEN



### **MAX-BRAUER-SCHULE**

DAIMLERSTRASSE 40,  
22763 HAMBURG, ALTONA

Der Bus 283 hält wenige Meter von der Max-Brauer-Schule.

### **SHINSON HAPKIDO-SCHULE ALTONA**

FRIEDENSALLEE 44, 22765 HAMBURG, ALTONA

Die Shinson Hapkido-Schule befindet sich im Hinterhof der Friedensallee 44 im ersten Stock. Der S-Bahnhof Altona ist ca. 10 Minuten Gehweg entfernt. Der Schnellbus 37 hält wenige Meter vom Dojang.

### **SPORTHALLE IN DER ELBINSELSCHULE**

KRIETERSTRASSE 2B, 21109 HAMBURG, WILHELMSBURG

Die Dreifelderhalle liegt zwischen der Elbinselschule und dem Helmut-Schmidt-Gymnasium. Die Komplexe gehen ineinander über. Parkplätze sind direkt an der Krieterstraße vorhanden.

Die Sporthalle liegt ca. 8 Fußminuten vom nächsten S-Bahnhof Wilhelmsburg entfernt.

# HERBSTLEHRGANG 2019

## ANMELDUNG

ZUM SHINSON-HAPKIDO HERBSTLEHRGANG  
8.-10. NOVEMBER 2019 IN HAMBURG



### KOSTEN

Erwachsene: 60 Euro.  
Kinder/Jugendliche 6 – 17 Jahre: 30 Euro.  
Eine Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten ist für alle unter 18 Jahren erforderlich.

### ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich über Ihren Dojang an;  
Einzelpersonen/Gäste können sich per Fax, E-Mail oder vor Beginn des Lehrgangs anmelden.  
**Abmeldungen sind bis zum 1. November 2019 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 1398, E-Mail: kontakt@suyang.de

**→ ANMELDESCHLUSS: MONTAG, 28. OKTOBER 2019**

SCHULE/DOJANGLEITUNG

ADRESSE

TEL./FAX

E-MAIL

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

	NAME	ALTER	KUP/ DAN	ÜBERNACHTUNG IM DOJANG: BITTE ANKREUZEN!		UNTERSCHRIFT
				FREITAG	SAMSTAG	
01.						
02.						
03.						
04.						
05.						
06.						
07.						
08.						
09.						
10.						

# HERBSTLEHRGANG 2019

## ANMELDUNG

ZUM SHINSON-HAPKIDO HERBSTLEHRGANG  
8.-10. NOVEMBER 2019 IN HAMBURG



→ **ANMELDESCHLUSS: MONTAG, 28. OKTOBER 2019**

\_\_\_\_\_  
SCHULE/DOJANGLEITUNG

\_\_\_\_\_  
ADRESSE

\_\_\_\_\_  
TEL./FAX

\_\_\_\_\_  
E-MAIL

	NAME	ALTER	KUP/ DAN	ÜBERNACHTUNG IM DOJANG: BITTE ANKREUZEN!		UNTERSCHRIFT
				FREITAG	SAMSTAG	
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						

## EINVERSTÄNDNIS- ERKLÄRUNG



Hiermit erkläre ich mich mit der Teilnahme meines Kindes

\_\_\_\_\_  
VORNAME

\_\_\_\_\_  
NAME

am Shinson Hapkido Herbstlehrgang, vom 8.–10.  
November 2019 in Hamburg, einverstanden.

Ich bin mit den Unterrichts- und Lehrmethoden des Shinson Hapkido vertraut und mir ist bekannt, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt. Ich habe außerdem mein Kind darüber informiert, dass den Anweisungen der verantwortlichen Personen (Shinson Hapkido-Lehrer/innen bzw. Betreuer/innen) unbedingt Folge zu leisten ist.

\_\_\_\_\_  
DATUM

\_\_\_\_\_  
UNTERSCHRIFT EINES ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN

\_\_\_\_\_  
NAME DER/DES ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN

\_\_\_\_\_  
ADRESSE DER/DES ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN

→ TELEFONNUMMER DER/DES ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN (BITTE UNBEDINGT ANGEBEN)

Bitte geben Sie Ihrem Kind sicherheitshalber eine  
Krankenkassenkarte und/oder die nötigen Daten zur  
Krankenversicherung mit:

\_\_\_\_\_  
KRANKENKASSE/GESCHÄFTSTELLE

\_\_\_\_\_  
NAME DES MITGLIEDES

\_\_\_\_\_  
GEBURTSDATUM DES MITGLIEDES