

INTERNATIONAL SHINSON HAPKIDO ASSOCIATION
BEWEGUNG FÜR DAS LEBEN

Internationaler Shinson Hapkido Frühjahrslehrgang



zu Ostern im Dojang Aachen



3.- 5. APRIL 2015

MIT SONSANIM KO. MYONG

Hong'ig Ingan

Sich einsetzen zum Wohl von Mensch und Natur

Ein Herzliches Willkommen zum ersten großen Internationalen Lehrgang in diesem Jahr !

In den Anfängen von Shinson Hapkido gab es einst die legendären Osterlehrgänge. Dass es in diesem Jahr wieder einmal dazu kommt, ist eher ein ungewollter Zufall. Das Osterfest in mit seiner Symbolik des Neuanfangs passt, finden wir jedoch sehr gut zu uns.

Freude und Spaß an gemeinschaftlicher Bewegung soll uns durch diesen Lehrgang begleiten: Bewegung von Innen nach Außen und von Außen nach Innen gleichermaßen in Ruhe und Dynamik - von Do geführt und geleitet.

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, Sonsanim Ko. Myong und anderen Dan-Träger/innen einladen.

Der Dojang Aachen freut sich auf alle Teilnehmer von nah und fern und wünscht allen TeilnehmerInnen schon heute viel Spaß !

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



- | | |
|------------------------------------|--|
| Inhalt | <ul style="list-style-type: none"> • Shinson Hapkido-Training • Danjeon Hohupbop / Atemtechnik • Shinson Ki Do In / Heilgymnastik für den Alltag • Chon-Jie-In Myong Sang / Meditation • Diskussion und Beratung |
| für wen | <ul style="list-style-type: none"> • Jede/r kann teilnehmen: Junge und alte Menschen, Fortgeschrittene, Interessierte ohne Vorkenntnisse oder Menschen aus anderen Kampf- und Bewegungskünsten. • Menschen mit Behinderungen und sonstigen Gebrechen bitten wir um kurze vorherige Rücksprache zwecks Abstimmung |
| bitte mitbringen | <ul style="list-style-type: none"> • Shinson Hapkido-Ausweis (sofern vorhanden) • Sportkleidung oder Shinson Hapkido-Dobok • ab 4. Kup: Chang Bong, • Dan-Träger/innen: Chang, Jung und Dan Bong • Hallenschuhe oder warme Socken • Schreibzeug |
| Übernachtung | <ul style="list-style-type: none"> • Es wird eine begrenzte Anzahl privater Schlafplätze angeboten werden; eine Übernachtung im Dojang ist in jedem Falle möglich. Für die Übernachtung bitte Schlafsack/ Luftmatratze o.ä. mitbringen |
| Leitung
Lehrer/innen | <ul style="list-style-type: none"> • Sonsanim Ko. Myong, Gründer Shinson Hapkido • Offizielle Shinson Hapkido Lehrer/innen |
| Lehrgangsgebühr | <p>Erwachsene 50.- €, Kinder bis 13 Jahre 25.- € inklusive Samstagabendbuffet und Ostersonntag-Frühstück</p> |
| Anmeldung
Anmeldeschluss | <ul style="list-style-type: none"> • Wir bitten um Anmeldung über die Dojangs. • ist der 16. März. Bitte benutzt das beiliegende Anmeldeformular und bringt die Teilnahmegebühr gesammelt mit. Für alle Teilnehmer/innen unter 18 Jahren ist die Einverständnis erklärung eines Erziehungsberechtigten erforderlich! • Einzelpersonen/ Gäste können sich per e-Mail oder vor Beginn des Lehrgangs anmelden! • <u>Abmeldungen sind bis zum 23.3.2015 möglich.</u> • <u>Bei späterer Abmeldung muss der Teilnahmebeitrag voll gezahlt werden.</u> Wir bitten hierfür um Verständnis. |
| Bitte senden an | <ul style="list-style-type: none"> • Oh Sang - Shinson Hapkido Dojang Aachen
in der Kulturfabrik Oranienstrasse 9 , 52066 Aachen,
Telefon und Fax.: 02408.1457523
eMail: info@shinsonhapkido-aachen.de |
| Veranstalter | <ul style="list-style-type: none"> • Shinson Hapkido Dojang 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. |

Programm

Freitag	3. April (Karfreitag)
19:00 - 21:00	Training ab 1. Kup
19:30	Treffen der Lehrgangsteilnehmer/innen bis 2. Kup im Dojang; von dort aus gemütlicher Rundgang durch die Aachener Innenstadt mit Aachener Schülern
Wo	<i>Oh Sang - Shinson Hapkido Dojang Aachen in der Kulturfabrik Oranienstrasse 9</i>

Samstag	4. April
ab 9:00	Anmeldung, anschließend:
10:00 - 11:00	Gemeinschaftstraining für Alle
11:00 - 13:00	Gruppentraining (Heilgymnastik, Kindertraining, AnfängerInnen und Neugierige, Fortgeschrittene)
13:30 - 14:30	Mittagspause Wir haben für eine „Picknick-Ecke“ eingerichtet; Verkauf von Lunchpaketen, koreanischer Nudelsuppe und Getränke zu kleinen Preisen vor Ort.
14:30 - 16:30	Gruppentraining
16:30 - 17:30	Gemeinschaftstraining für Alle
Wo	<i>Sporthalle der Montessori Gesamtschule, Bergische Gasse 18</i>
ab 18:00	Gemütliches Beisammensein und Abendessen Für ein Büffet ist gesorgt, Getränke werden verkauft.
Wo	<i>Oh Sang - Shinson Hapkido Dojang Aachen in der Kulturfabrik Oranienstrasse 9</i>

Sonntag	5. April
6:00 - 7:00	Meditation und Gymnastik
7:30 - 8:30	gemeinsames Frühstück mit Osterüberraschung
Wo	<i>Oh Sang - Shinson Hapkido Dojang Aachen in der Kulturfabrik Oranienstrasse 9</i>
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	<i>Sporthalle der Montessori Gesamtschule, Bergische Gasse 18</i>
gegen 14:00	Abschied - Es besteht die Möglichkeit eines Besuchs des Aachener Doms

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich mich mit der Teilnahme meines Kindes

Vorname

Name

am Shinson Hapkido Frühjahrslehrgang, vom 3. – 5. April 2015 in Aachen, 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-LehrerInnen / BetreuerInnen) unbedingt Folge zu leisten ist. Nachträglicher Einspruch ist ausgeschlossen.

Datum

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

Name

Adresse der / des Erziehungsberechtigten

Telefonnummer - bitte unbedingt angeben

Unser Kind ist bei der

Krankenkasse / Geschäftsstelle

Versichertennummer

Name des Mitgliedes Geburtsdatum des Mitgliedes

versichert.

Anfahrt

Überblick

Die Oranienstraße liegt im Aachener Osten, sie zweigt ab vom Adalbertsteinweg in Höhe der Kirche St. Josef. Markante Punkte in der Nähe sind: der Ostfriedhof, die Schwimmhalle Ost, die Oppenhoffallee, der Bahnhof Rothe Erde.

Anfahrt

- mit dem Auto aus Richtung Düsseldorf, Köln:
jeweils bis Autobahnkreuz Aachen fahren, dann auf die linke Spur „544“ in Richtung Würselen/Europaplatz bis zum Ende der Autobahn. Dort, am Europaplatz in den Kreisverkehr fahren und 3. Ausfahrt raus in die „Josef-von-Görres-Straße“. Linkerhand liegt eine Tankstelle. Geradeaus bis zur nächsten Kreuzung, dort weiter geradeaus (rechterhand liegt eine weitere Tankstelle). An der nächsten Kreuzung rechts auf den Adalbertsteinweg und an der nächsten Ampel links in die Oranienstraße.
- mit dem Auto von Belgien aus kommend:
Ausfahrt AC-Brand abfahren und dann Trierer Straße/Adalbertsteinweg abwärts stadteinwärts fahren. Hinter dem Bahnhof „Rothe Erde“ die dritte Straße links.

Leider ist es nicht möglich im Innenhof der Kulturfabrik zu parken. Im ganzen Stadtteil gibt es jedoch eine ganze Reihe von Parkmöglichkeiten.

- mit der Bahn:
Bahnhof „Rothe Erde“ aussteigen (von Köln kommend die letzte Station vor dem Hbf Aachen). Ist man am Hbf angekommen, mit dem nächsten Regionalzug Richtung Stolberg/Düren/ Köln bis zur Station „Rothe Erde“ fahren. Aus dem Bahnhof kommend die Hauptstraße (Adalbertsteinweg) abwärts gehen, die dritte Straße links ist die Oranienstraße.

eine genaue Wegbeschreibung findet Ihr auch auf unserer Webseite unter www.shinsonhapkido-aachen.de/kontakt

Herzlich willkommen!