



BEWEGUNG FÜR DAS LEBEN

SHINSON HAPKIDO

FRÜHJAHRSLERHGANG 2020

Köln, 20. – 22. März 2020
mit Sonsanim Ko. Myong

Seid herzlich willkommen zum Shinson Hapkido-Training für alle: Anfänger/innen, Fortgeschrittene, Interessierte ohne Vorkenntnisse und aus anderen Kampfkünsten!

Veranstalter: Shinson Hapkido Köln e.V., Dojang Köln

Leitung: Sonsanim / Großmeister Ko. Myong

Koordination und Organisation: Sabomnim Uwe Dallwitz

Die Veranstaltung findet mit offizieller Genehmigung der International Shinson Hapkido Association e.V. statt

www.shinsonhapkido-koeln.de



SHINSON HAPKIDO FRÜHJAHRSLERHGANG 2020

Der Kölner Dojang lädt herzlich zu einem Wochenendlehrgang mit dem Begründer von Shinson Hapkido, Sonsanim Ko. Myong, ein

| | |
|---------------------------------|---|
| Wann | 20. – 22. März 2020 |
| Wo | <ul style="list-style-type: none"> • Michaeli Schule Köln – Freie Waldorfschule Vorgebirgswall 4 – 8, 50677 Köln U-Bhf. / Straßenbahnhaltestelle Eifelplatz, Bahnlinie 12 oder U-Bhf. / Straßenbahnhaltestelle Eifelstraße, Bahnlinie 15, 16 und 18 • Dojang Köln, Maybachstr. 172 – 174, 50670 Köln U- und S-Bhf. Hansaring, U-Bhf. Ebertplatz |
| Inhalt | <ul style="list-style-type: none"> • Chon-Jie-In Myong Sang / Meditation • Danjeon Hohupbop / Atemtechnik • Shinson Ki Do In / Heilgymnastik für den Alltag • Shinson Hapkido-Training • Gemeinschaftstraining • Diskussion und Beratung |
| Wer | <ul style="list-style-type: none"> • Jede/r kann teilnehmen: Junge und alte Menschen, Fortgeschrittene, Interessierte ohne Vorkenntnisse oder aus anderen Kampf- und Bewegungskünsten. (Menschen mit Behinderungen und sonstigen Gebrechen bitten wir um kurze vorherige Rücksprache zwecks Abstimmung) |
| Mitzubringen | <ul style="list-style-type: none"> • Shinson Hapkido-Ausweis (sofern vorhanden) • Sportkleidung oder Shinson Hapkido-Dobok • ab 4. Kup: Chang Bong, Dan-Träger/innen: Lang- und Kurzstock • Hallenschuhe oder warme Socken, Schreibzeug • für die Übernachtung: Schlafsack und Luftmatratze o.ä. |
| Leitung Lehrer/innen | <ul style="list-style-type: none"> • Sonsanim Ko. Myong, Gründer des Shinson Hapkido / Korea • Offizielle Shinson Hapkido Lehrer/innen |
| Veranstalter | <ul style="list-style-type: none"> • Shinson Hapkido Köln e.V., Maybachstr. 172 – 174, 50670 Köln Tel. 0160/94 85 3004 (Sabomnim Uwe Dallwitz, Dojangleitung) • Die Veranstaltung findet mit offizieller Genehmigung der International Shinson Hapkido Association e.V. statt |
| Kostenbeitrag | <ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene: 60,- Euro • Kinder 6 – 12 Jahre: 30,- Euro • inkl. Frühstück |
| Anmeldeschluss | <ul style="list-style-type: none"> • 9. März 2020 |



SHINSON HAPKIDO FRÜHJAHRSLERHGANG 2020

ZEITPLAN

FREITAG, 20. März 2020

Schulsporthalle Michaeli Schule – Freie Waldorfschule, Vorgebirgswall 4–8, 50677 Köln

18.30 – 20.30 Shinson Hapkido – Training ab 1. Kup

Dojang Köln, Maybachstr. 172 – 174, 50670 Köln

ab 19:00 Treffen der Teilnehmer bis 2. Kup, Kennenlernen und Einteilung der Übernachtungsplätze

SAMSTAG, 21. März 2020

Schulsporthalle Michaeli Schule – Freie Waldorfschule, Vorgebirgswall 4–8, 50677 Köln

ab 9:00 Anmeldung

10.00 – 11.00 Gemeinschaftstraining

11.00 – 12.30 Gruppentraining

12.30 – 14.30 Pause

14.30 – 16.30 Gruppentraining

16.30 – 17.30 Gemeinschaftstraining

Dojang Köln, Maybachstr. 172 – 174, 50670 Köln

ab 19:00 Kleine Feier und Abendessen / Buffet – Getränke werden verkauft

SONNTAG, 22. März 2020

Dojang Köln, Maybachstr. 172 – 174, 50670 Köln

5:45 – 7:00 Meditation und Gymnastik

7:30 – 9:00 Frühstück

Schulsporthalle Michaeli Schule – Freie Waldorfschule, Vorgebirgswall 4–8, 50677 Köln

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

11:00 – 12:30 Gruppentraining

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

MEHR INFORMATIONEN UND KONTAKT UNTER:

www.shinsonhapkido-koeln.de

info@shinsonhapkido-koeln.de





SHINSON HAPKIDO FRÜHJAHRSLERHGANG 2020

ANMELDUNG

zum Shinson Hapkido Frühjahrslehrgang
20. – 22. März 2020, Köln

LEHRGANGSGEBÜHR Erwachsene: 60,-
Kinder 6 – 12 Jahre: 30,-
Für alle Teilnehmer/innen unter 18 Jahren ist die Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten erforderlich!
(siehe Anlage)

ANMELDUNG

Anmeldelisten bitte per eMail an: info@shinsonhapkido-koeln.de
oder telefonisch: 0160/94853004

Anmeldeschluss 9. März 2020

Einzelne Anmeldungen (z.B. von Gästen) können direkt bei
Lehrgangsbeginn erfolgen, per eMail oder Telefon (s.o.)

Achtung: Abmeldungen nach dem 16. März 2020 müssen den
vollen Kostenbeitrag zahlen. Wir bitten hierfür um Verständnis.

Übernachtungsmöglichkeiten für Auswärtige sind vorhanden.
Bitte Isomatten mitbringen!

Schule / Kyosanim

Adresse

Tel.

eMail

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

| Nr. | Name / Anschrift (Dojang) | Alter | Kup / Dan |  Fr./Sa. | Unterschrift |
|-----|---------------------------|-------|--------------|--|--------------|
| 01. | | | | | |
| 02. | | | | | |
| 03. | | | | | |
| 04. | | | | | |



SHINSON HAPKIDO FRÜHJAHRSLERHGANG 2020

| Nr. | Name / Anschrift (Dojang) | Alter | Kup / Dan |  Fr./Sa. | Unterschrift |
|-----|---------------------------|-------|-----------|---|--------------|
| 05. | | | | | |
| 06. | | | | | |
| 07. | | | | | |
| 08. | | | | | |
| 09. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |
| 21. | | | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | | | | | |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | | |
| 26. | | | | | |



SHINSON HAPKIDO FRÜHJAHRSLERHGANG 2020

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich mich mit der Teilnahme meines Kindes

Vorname, Name

am Shinson Hapkido Frühjahrslehrgang, vom 17. – 19. März 2017 in Köln, 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 und Telefonnummer der / des Erziehungsberechtigten (Tel.-Nr. bitte unbedingt angeben):

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

Krankenkasse/Geschäftsstelle

Name des Mitgliedes

Geburtsdatum des Mitgliedes



SHINSON HAPKIDO FRÜHJAHRSLERHGANG 2020

WEGBESCHREIBUNG

Anfahrt mit dem Auto zur Schulsporthalle der Michaeli-Schule:

Nur via Eifelstraße bzw. Höninger Weg. Zu Fuß und mit dem Fahrrad auch von der Vorgebirgstraße aus zu erreichen.

Die Schule liegt am Ende einer Stichstraße und verfügt über einen Parkplatz, der für große Veranstaltungen zu klein ist. Kostengünstige Parkplätze finden sich in der Volksgartenstraße, von dort kann man quer durch den Volksgarten zur Schule laufen.

Die nächstgelegenen Haltestellen sind **Eifelplatz (Bahnlinie 12)** oder **Eifelstraße (Bahnlinien 15, 16, 18)**. Der DB-Bahnhof **Köln Süd (RB und RE)** liegt ebenfalls fußläufig.

Vom Dojang Maybachstraße mit der U-Bahn:

Vom U-Bhf. **Ebertplatz** fahren die U-Bahnlinien **16** oder **18** bis zur U-Bhf./Straßenbahn-Haltestelle **Eifelstraße**. Dort aussteigen und in Fahrtrichtung Richtung Eisenbahnbrücke gehen. Vor der Brücke geht links der Vorgebirgswall ab, hier einbiegen und bis zum Ende gehen. Linker Hand liegt die Schule.

Vom Kölner Hauptbahnhof zum Dojang in der Maybachstraße 172 – 174:

Die S-Bahn vom Bahnhof zur Haltestelle **Hansaring** braucht eine Minute. Von dort sind es noch 5 Gehminuten.

Aus allen Richtungen zum Dojang:

Die **U-Bahnlinien 5, 16, 17, 18, 19** fahren zum **Ebertplatz**, die **U-Bahnlinien 6, 12, 15** stoppen an **Hansaring** und **Ebertplatz**. Die **S-Bahn-Linien 11, 12** und **13** halten ebenfalls an der S-Bahn-Haltestelle **Hansaring**.

Von beiden Haltestellen sind es noch fünf Gehminuten in die **Maybachstraße**.