



BEWEGUNG FÜR DAS LEBEN

SHINSON HAPKIDO

# HERBSTLEHRGANG 2007

HAMBURG, 23.–25. NOVEMBER 2007

MIT GROSSMEISTER KO. MYONG



Seid herzlich willkommen

zum Shinson Hapkido-Training für alle: Anfänger/innen,

Fortgeschrittene, Neugierige und Interessierte anderer Kampfkünste



## SHINSON HAPKIDO HERBSTLEHRGANG 2007

**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.

<b>Wann</b>	23.–25. November 2007
<b>Wo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sporthalle Sorbenstraße 11, 20537 Hamburg - U-Bahnhof Burgstraße (U3)</li><li>• Shinson Hapkido Schule Altona, Dojang Hamburg 1, Friedensallee 44 (Hinterhof), 22765 Hamburg - S-Bahnhof Altona - Bushaltestelle Friedensallee (Schnellbus 37, Busse 150, 2)</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chon-Jie-In Myong Sang/Meditation</li><li>• Danjeon Hohupbop/Atemtechnik</li><li>• Shinson Ki Do In Bop/Heilgymnastik für den Alltag</li><li>• Shinson Hapkido-Training</li><li>• Gemeinschaftstraining</li><li>• Diskussion und Beratung</li></ul>
<b>Wer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle können teilnehmen, Neulinge, Fortgeschrittene, Interessierte aus anderen Kampf- und Bewegungskünsten. Das Training ist auch für Menschen mit Behinderungen geeignet.</li></ul>
<b>Mitnehmen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Shinson Hapkido-Ausweis</li><li>• Leichte Kleidung oder Shinson Hapkido-Dobok</li><li>• Ab 4. Kup: Chang Bong</li><li>• Hallenschuhe oder warme Socken</li><li>• Schreibzeug</li><li>• Für Übernachtung im Dojang: Schlafsack und Luftmatratze o. ä.</li></ul>
<b>Lehrer/innen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sonsanim Ko. Myong, Gründer Shinson Hapkido/Korea Autor von „Bewegung für das Leben“</li><li>• Offizielle Shinson Hapkido-Lehrer/innen</li></ul>
<b>Veranstalter</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Shinson Hapkido Schule Altona, Suyang e.V. Shinson Hapkido Verband Norddeutschland e.V.</li><li>• Die Veranstaltung findet mit offizieller Genehmigung der International Shinson Hapkido Association e.V. statt.</li></ul>
<b>Kostenbeitrag</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erwachsene: 40,- Euro</li><li>• Kinder 6–12 Jahre: 20,- Euro</li><li>• Frühstück und Getränke sind während des Lehrgangs im Preis inbegriffen.</li></ul>
<b>Anmeldeschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10. November 2007</li></ul>



## ZEITPLAN

### FREITAG, 23. NOVEMBER

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

**19:00–21:00** Training ab 1. Dan Shinson Hapkido

### SAMSTAG, 24. NOVEMBER

*Sporthalle Sorbenstraße 11*

**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, 25. 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 Sorbenstraße 11*

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

**11:00–12:00** Gruppentraining





## 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 (Pfitznerstr.) 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 (Pfitznerstr.) 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 SORBENSTRASSE

#### Mit dem Auto

**Aus dem Süden** (A1/A7): A1 (über Elbbrücken!) bis Kreuz Süd, A 255, B75 (Heidenkampsweg), dritte Straße rechts (Süderstr.), erste links (Ausschläger Weg), erste rechts: Sorbenstraße, Eingang Nr. 11.

**Aus dem (Nord-)Osten** (A1/A24): A1 bis Ausfahrt HH-Billstedt (AS33) Richtung City, B5 (ca. 6,5 km), links Grevenweg (nach McD nächste Kreuzung), zweite rechts: Sorbenstraße, Eingang Nr. 11.

**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 ca. 1,5 km rechts, Ausschläger Weg, die zweite Straße links: Sorbenstraße, Eingang Nr. 11.

#### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Vom Hauptbahnhof U3 Richtung Billstedt, zwei Stationen bis Burgstraße; links Grevenweg (ca. 500 m), rechts: Sorbenstraße, Eingang Nr. 11.





## SHINSON HAPKIDO HERBSTLEHRGANG 2007

### ANMELDUNG

#### ZUM SHINSON HAPKIDO HERBSTLEHRGANG 23.-25. NOVEMBER 2007 · HAMBURG

- LEHRGANGSGEBÜHR:** Erwachsene: 40,- EUR  
Kinder 6–12 Jahre: 20,- EUR. Eine Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten ist für alle unter 18 Jahren erforderlich.
- ANMELDUNG:** Bitte melden Sie sich über Ihren Dojang an; Anmeldeschluss: 10. November 2007. Einzelpersonen/Gäste können sich per Fax, E-Mail oder vor Beginn des Lehrgangs anmelden.
- ANMELDUNG AN:** **Shinson Hapkido Schule Altona, Friedensallee 44 (Hinterhof), 22765 Hamburg,**  
Tel./Fax: 040. 89 13 98, E-Mail: [hamburg1@shinsonhapkido.org](mailto:hamburg1@shinsonhapkido.org)

---

Schule/Dojangleitung

---

Adresse

---

Tel./Fax

E-Mail

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

Nr.	Name/Tel.	Alter	Kup/ Dan	Übernachtung/ Frühstück?	Unterschrift
01.					
02.					
03.					
04.					
05.					
06.					
07.					
08.					
09.					
10.					
11.					
12.					



## SHINSON HAPKIDO HERBSTLEHRGANG 2007

### ANMELDUNG

ZUM SHINSON HAPKIDO HERBSTLEHRGANG  
23.-25. NOVEMBER 2007 · HAMBURG

Schule/ Dojangleitung

Adresse

Tel./Fax

E-Mail

Nr.	Name/Tel.	Alter	Kup/ Dan	Übernachtung/ Frühstück?	Unterschrift
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.					
32.					