



**Movement for life**

# **Harmonie und Frieden**

---

Int. Shinson Hapkido Frühjahrslehrgang  
mit Sonsanim Ko. Myong



**vom 08. - 10. März 2019  
in Elsenborn - Belgien**



International Shinson Hapkido Association

# Freude und Spaß an gemeinschaftlicher Bewegung

soll uns durch diesen Lehrgang begleiten. Bewegung von Innen nach Außen und von Außen nach Innen 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.

Die belgische Shinson Hapkido Familie freut sich auf alle Teilnehmer von nah und fern und wünscht euch herzlich Willkommen.

Sabomnim Martin Backes 1. Ki  
Präsident Belgian Shinson Hapkido Association

<b>Wann</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 08. – 10. März 2019</li></ul>
<b>Wo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dojang Elsenborn (Herzebösch) Lagerstrasse 36 B - 4750 Elsenborn</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chon-Jie-In Myong Sang / Meditation</li><li>• Danjon Hohupbop / Atemtechnik</li><li>• Shinson Ki-Do-In / 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>• Jede/r ab 14 Jahre kann teilnehmen: junge und alte Menschen, Fortgeschrittene, Interessierte ohne Vorkenntnisse oder aus anderen Kampf- und Bewegungskünsten.</li></ul>
<b>Mitzubringen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Shinson Hapkido-Pass (insofern vorhanden)</li><li>• Shinson Hapkido-Dobok oder lockere Sportkleidung</li><li>• ab 4. Kup (Rot-Gurt): Jang Bong (Langstock) ab Dan-Träger/innen: Jang-, Dan- und Jung-Bong</li><li>• eventuell Hallenschuhe (oder warme Socken)</li><li>• Schreibzeug (um sich ggf. Notizen zu nehmen)</li><li>• für die Übernachtung: Schlafsack und Luftmatratze o.ä.</li></ul>
<b>Veranstalter</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Belgian Shinson Hapkido Association</li><li>• Die Veranstaltung findet mit offizieller Genehmigung der International Shinson Hapkido Association e.V. statt.</li></ul>
<b>Orga-Leitung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kyosanim Christina Huby (2. Dan)</li><li>• Kyosanim Jessica Schumacher (1. Dan)</li></ul>

<b>Verantwortlicher Koordination Unterricht</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bu-Sonsanim Kurt Brück (5. Dan)</li> </ul>
<b>Gesamtleitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Großmeister Sonsanim Ko. Myong, Gründer des Shinson Hapkido / Korea</li> </ul>
<b>Lehrer/innen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offizielle Shinson Hapkido Lehrer/innen</li> </ul>
<b>Kostenbeitrag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erwachsene 60 €</li> <li>• Kinder 30 €</li> </ul> inklusive Frühstück und Büffet am Samstagabend

## Ablauf

### FREITAG 8. März 2019

- 19h00 – 21h00 Training ab 1. Kup im Dojang Elsenborn/Herzebösch (bitte Bongs mitbringen)
- 19h00 Treffen der Teilnehmer/innen bis 2. Kup mit belgischen Schülern.  
Gemütliches Kennenlernen und Übernachtungseinteilung.

### SAMSTAG 9. März 2019

- Ab 9h00 Anmeldung im Dojang Elsenborn/Herzebösch
- 10h00 – 11h00 Gemeinschaftstraining für Alle  
(alle Shinson Hapkido Stufen, sowie Neugierige und Interessierte aus anderen Bewegungs- und Kampfkünsten)
- 11h00 – 13h00 Gruppentraining  
(Heilgymnastik, Anfänger/innen und Neugierige, Fortgeschrittene)
- 13h30 – 14h30 Mittagspause  
Wir werden eine „Picknick-Ecke“ einrichten, wo Getränke und Essen verkauft werden.
- 14h30 – 16h30 Gruppentraining
- 16h30 – 17h30 Gemeinschaftstraining für Alle
- Ab 18h30 Gemütliches Beisammensein und Abendessen  
Für ein Büffet ist gesorgt, Getränke werden verkauft.  
Falls ihr Lust habt, etwas Selbstgemachtes mitzubringen, würden wir uns freuen.

## **SONNTAG 10. März 2019**

6h00 – 7h00	Meditation und Gymnastik
7h30 – 8h30	gemeinsames Frühstück
10h00 – 11h00	Gesundheitstraining für Alle
11h00 – 12h30	Gemeinschaftstraining für Alle
13h00 – 14h00	gemütliche Runde – Zeit für Fragen und Gespräche
gegen 14h00	Abschied

# Anmeldung zum Frühjahrslehrgang

vom 8. – 10. März 2019 im Dojang Elsenborn (Belgien)

Die Shinson Hapkido Mitglieder mögen sich bitte **über die Dojangs** anmelden; somit wird auch die Teilnahmegebühr pro Dojang gebündelt abgegeben.

**Anmeldeschluss: 26. Februar 2019.**

Abmeldungen sind bis zum 2. März 2019 möglich, bei späterer Abmeldung muss der Teilnahmebeitrag bezahlt werden. Wir bitten hierfür um Verständnis.

Für alle Teilnehmer/innen unter 18 Jahren ist die Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten erforderlich! (siehe Anlage)

Zum Anmelden bitte das beiliegende Anmeldeformular benutzen. Einzelpersonen/Gäste können sich per E-Mail oder Telefon anmelden.

Anmeldungen senden an: Kyosanim Jessica Schumacher  
Kerpenerstrasse 3  
B-4780 St. Vith  
Tel.: 0032 472 41 61 33 (wochentags ab 16 Uhr)  
E-Mail: [Jessica.Schumacher@shinsonhapkido.org](mailto:Jessica.Schumacher@shinsonhapkido.org)

**Dojang (Schule):** \_\_\_\_\_

Verantwortliche/r Lehrer/in: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon/Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Anzahl Vegetarier/Veganer: \_\_\_\_\_

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

Nr.	Name, Anschrift, Telefon	Alter	Kup/Dan	Übernachtung	
				Freitag	Samstag
01.					
02.					
03.					
Nr.	Name, Anschrift, Telefon	Alter	Kup/Dan	Übernachtung	
				Freitag	Samstag


## **Einverständniserklärung**

Hiermit erkläre ich mich mit der Teilnahme meiner Tochter/ meines Sohnes

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

aus dem Dojang (Schule): \_\_\_\_\_

am Shinson Hapkido Frühjahrslehrgang, vom 8. – 10. März 2019 in Elsenborn (Belgien)

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 und Betreuer/innen) unbedingt Folge zu leisten ist. Nachträglicher Einspruch ist ausgeschlossen.

Datum und Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

\_\_\_\_\_

Name und Adresse der / des Erziehungsberechtigten (Telefonnummer bitte unbedingt angeben)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Wegbeschreibung

## Per Auto:

aus Richtung Norden:

- Die Autobahn A1 Richtung Köln weiter Richtung Euskirchen bis Autobahnende bei Blankenheim.
- dann auf die B51 bis Ausfahrt Stadtkyll rechts Richtung Kronenburg - Hallschlag - Losheimergraben Grenze
- Kreisverkehr nach rechts in Richtung Büllingen - Bütgenbach - Elsenborn.
- in Elsenborn an der Kirche links bis Ortsausgang - rechte Seite Herzebösch.

aus Richtung Süden:

- Ab Darmstadt auf die A67 bis Rüsselsheimerdreieck, dann auf die A60 Richtung Mainz bis zum Dreieck Nahetal; dort auf die A61 Richtung Koblenz-Köln bis zum Kreuz Bliesheim, dort auf die A1 Richtung Euskirchen – Blankenheim; idem Richtung Norden: B51...
- oder: über Kaiserslautern bis nach Trier (A62 – A1) bis zum Kreuz Wittlich, dann auf die A60 bis nach St. Vith Nord. Weiter über die Landstraße über Amel und Bütgenbach nach Elsenborn.

aus den Niederlanden:

- Richtung Maastricht-Vaals-Aachen Grenze
- Lichtenbusch - Richtung Eupen
- durch Eupen Richtung Hohes Venn - Sourbrodt - Elsenborn Camp - Elsenborn Ortseingang linke Seite Herzebösch

## Mit der Bahn:

Bis Köln, dann über Aachen nach Eupen oder Verviers.

Mit dem Bus weiter bis Elsenborn.

## Mit dem Flugzeug:

Entweder via: Köln/Bonn (D), Maastricht (NL) oder Liège-Bierset (B).

Von dort mit dem Zug bis Eupen oder Verviers, dann weiter mit dem Bus bis Elsenborn.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Mitmachen und eine gute An- und Abreise.

Die Teilnahme sowie die An- und Abreise erfolgen auf eigene Gefahr.