

Ablauf

FREITAG 26. März

- 19:00 – 21:00 Training ab 4. Kup (Bitte Bongs mitbringen) im Dojang Elsenborn/Herzebösch
- 19:00 Treffen der Teilnehmer/Innen bis 5. Kup mit belgischen Schülern.
Gemütliches Kennenlernen und Übernachtungseinteilung.

Samstag 27. März

- Ab 9:00 Anmeldung im Dojang Elsenborn/Herzebösch
- 10:00 – 11:00 Gemeinschaftstraining für Alle
(alle Shinson Hapkido Stufen, sowie Neugierige und Interessierte aus anderen Bewegungs- und Kampfkünsten)
- 11:00 – 12:30 Gruppentraining
(Heilgymnastik, AnfängerInnen und Neugierige, Fortgeschrittene)
- 12:30 – 14:00 Mittagspause
Wir werden eine „Picknick-Ecke“ einrichten, wo Getränke und Essen verkauft werden.
- 14:00 – 15:30 Gruppentraining
- 15:30 – 16:30 Gemeinschaftstraining für Alle
- Ab 18:00 Gemütliches Beisammensein und Abendessen
Für ein Büffet ist gesorgt, Getränke werden verkauft.

Sonntag 28. März

- 6:00 – 7:00 Meditation und Gymnastik
- 7:30 – 8:30 gemeinsames Frühstück
- 10:00 – 11:00 Gesundheitstraining für Alle
- 11:00 – 12:00 Gemeinschaftstraining für Alle
- 13:00 – 14:00 gemütliche Runde – Zeit für Fragen und Gespräche
- Gegen 14:00 Abschied

