



Shinson Hapkido



Landslejr 2019 i Holbæk 3.-5. maj

med Sonsanim Ko. Myong

Kun et hjerte der sætter alt fri, kan blive ét med Do
허심합도-일심대도 (Hö Shim Hap Do-Il Shim Dae Do)



Alle er velkomne til Shinson Hapkido-træning uanset
alder og fysisk formåen.

Shinson Hapkido - Bevægelse for livet



Vi byder dig hjertelig velkommen til en weekend med træning, livskraft og glæde

Hvert andet år afholder Shinson Hapkido Danmark en officiel landslejr under træningsledelse af vores stormester Sonsanim Ko. Myong. Netop sådan en landslejr inviteres du hermed til.

Det bliver en weekend fuld af bevægelse, hygge og fællesskab. Det betyder ikke noget, om du er ung eller gammel, har stor eller lille erfaringen med bevægelses- og kampkunst – alle er hjertelig velkomne.

Vi glæder os til at se dig.

Med venlig hilsen
Sabomnim Frank Larsen & Sabomnim Jørgen Løye Christiansen





Vi indbyder hermed til en weekend med Sonsanim Ko. Myong

- Hvornår:** 3.- 5. maj 2019
- Hvor:** **Fre:** Shinson Hapkido Dojang Holbæk, Roedsvej 10
Lør, søn.: Holbæk By Skole, afdeling *Bjergmarken, Bispehøjen 2*
- Indhold:** *Chon-Jie-In Myong Sang / Meditation*
Danjeon Hohubop / åndedrætsteknikker
Shinson Ki Do In Bop / Helbredelsesgymnastik for hverdagen
Shinson Hapkido-træning
Fællestræning
Rådgivning og diskussion
- Hvem:** Alle kan deltage: unge og gamle, begyndere og øvede, interesserede med eller uden kendskab, også folk fra andre kamp- og bevægelseskunste.
- Medbring:** Shinson Hapkido-pas
Løst tøj (til morgenmeditation og evt. Ki Do In) og Shinson Hapkido-dobok
fra 4. Kup: Bong
Indendørssko/halsko og varme strømper
Skrivesager
Toiletsager, håndklæde mv.
For overnattende, husk sovepose og underlag.
- Træningsledelse:** Sonsanim Ko. Myong, grundlægger af Shinson Hapkido
- Lærere:** Officielle Shinson Hapkido lærere
- Arrangør:** Shinson Hapkido Danmark, under ledelse af Sabomnim Jørgen Løye Christiansen og Sabomnim Frank Larsen
Arrangementet gennemføres efter officiel aftale med International Shinson Hapkido Association e.V.
- Deltagergebyr:** Voksne: **400 kr.** Unge 15 til 18 år samt studerende: **250 kr.** Børn fra 5 til og med 14 år: **150 kr.** (Inkl. måltider lørdag og søndag)
Betal gebyret til jeres Kyosanim når I melder jer til
- Tilmeldingsfrist:** 22. april 2019





TIDSPLAN

FREDAG 3. MAJ

Dojang Holbæk, Roedsvej 10

18:00–21:00 Træning fra 4. kup og op efter

LØRDAG, 4. MAJ

Holbæk By Skole, Afdeling Bjergmarken, Bispehøjen 2

10:00–11:00 Fællestræning for alle

11:00–12:30 Gruppetræning (grupper inddelt efter 'bælter' og alder samt et Ki Do In-hold)

12:30–14:00 *Pause – let frokost*

14:30–16:00 Gruppetræning (grupper inddelt efter 'bælter' og alder samt et Ki Do In-hold)

16:00–17:00 Fællestræning for alle

Fra 18:30: Aftensmad, hyggeligt samvær og underholdning

SØNDAG, 5. MAJ

Holbæk By Skole, Afdeling Bjergmarken, Bispehøjen 2

5:45–7:00 Meditation og gymnastik

7:30–9:00 Morgenmad

10:00–11:00 Familietræning

11:00–12:00 Sundhedstræning for alle

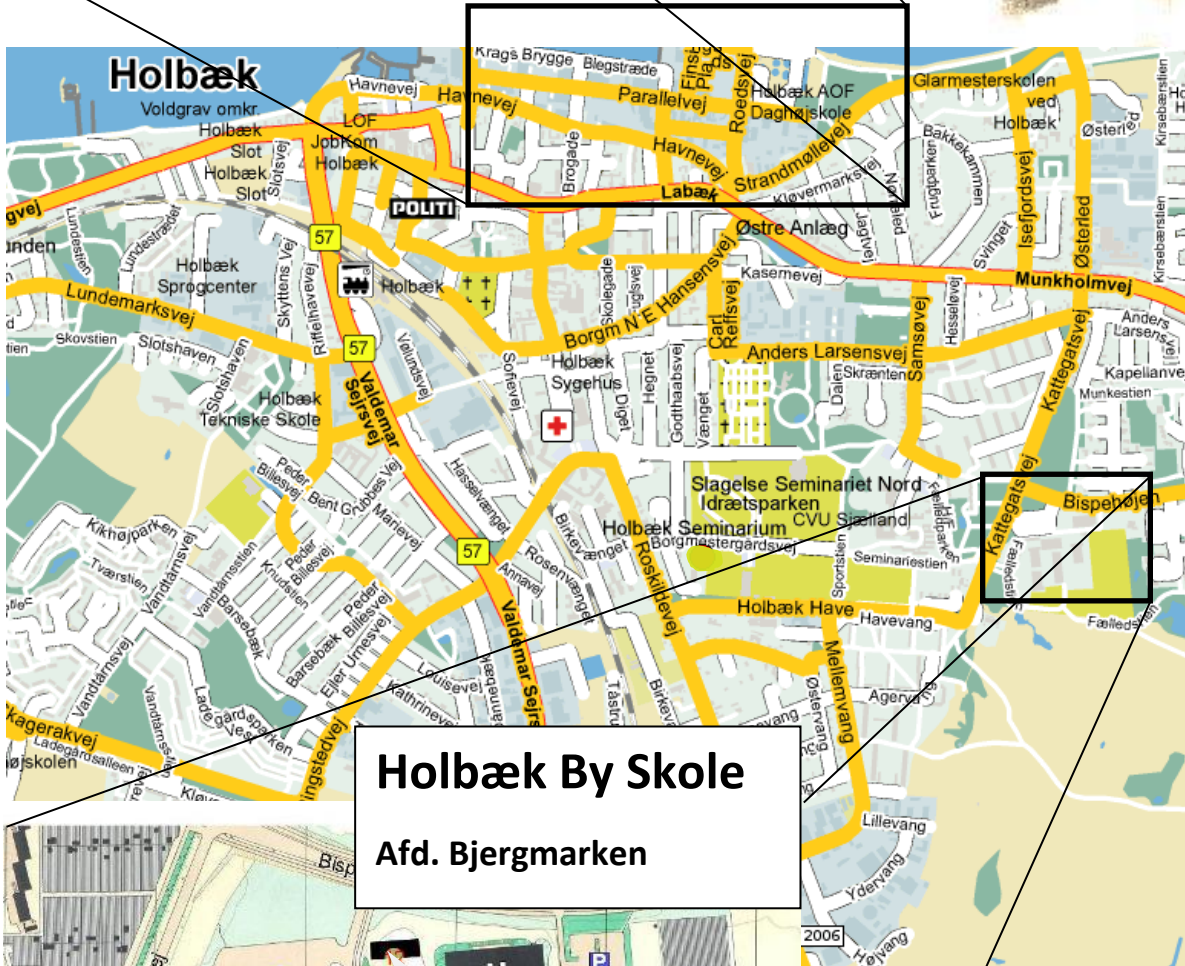
Fra 13:00 Spørgetime med Sonsanim Ko. Myong

Der tages forbehold for ændringer i programmet

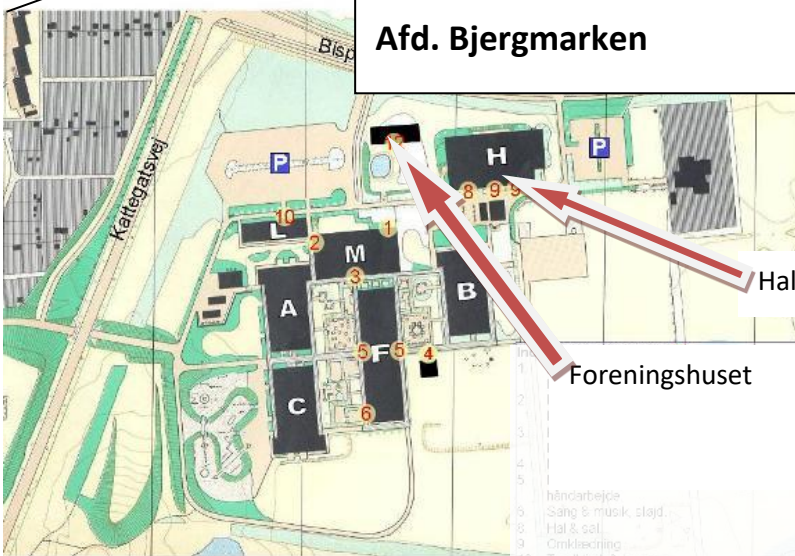




Shinson Hapkido Dojang Holbæk,
Roedsvej 10, 4300 Holbæk



Holbæk By Skole
Afd. Bjergmarken



- 1. håndarbejde
- 2. Sang & musik, sløjde
- 3. Hal & sel.
- 4. Omklædningsrum
- 5. Tandlægeklinik & læge
- 6. Foreningshuset



Tilmelding

Tilmeldingerne foretages elektronisk på
<http://www.holbaekshinsonhapkido.dk/>

Tilmeldingsfrist: 22. april 2019

Vær opmærksom på, at det kan være at din dojang registrerer tilmeldinger via en liste der hænger i dojangen, og at tilmeldingsfristen derfor evt. kan være en anden.

Betaling sker ved samlet overførsel Dojangvis senest 1. maj 2019 til landsforbundets konto: Reg.nr.: 0520, Kontonr.: 153566.

