

HERBSTLEHRGANG 2025

Veranstalter: Shinson Hapkido-Dojang Hamburg 1, Suyang e. V.
Leitung: Sabomnim Lidija Kovačić, 4. Dan

LEHRGANG MIT
GROSSMEISTER
KO MYONG



SHINSON HAPKIDO

OSTASIATISCHES BEWEGUNGS- UND
GESUNDHEITSTRAINING

7.-9. NOVEMBER
HAMBURG

Herzlich willkommen zum Shinson Hapkido-Training
für alle: Anfänger*innen, Fortgeschrittene,
Neugierige und Interessierte anderer Kampfkünste.

WIR LADEN HERZLICH EIN

zu einem Wochenendlehrgang voller Bewegung, Spaß und Gemeinschaft für alle. Ob jung oder alt, mit oder ohne Erfahrung in Bewegungs- und Kampfkünsten – alle sind willkommen, gemeinsam mit uns zu trainieren.

WANN 7. – 9. NOVEMBER 2025

- WO**
- Rudolf-Steiner-Schule Altona, Bleickenallee 1
— 22763 Hamburg
 - Sporthalle – Schule Barlsheide, Bornheide 2
22549 Hamburg Osdorf
 - Shinson Hapkido-Schule Altona, Dojang Hamburg 1
Friedensallee 44, 22765 Hamburg

- INHALT**
- Chon-Jie-In Myong Sang/Meditation
 - Danjeon Hohupbop/Atemtechnik
 - Shinson Ki Do In Bop/Heilgymnastik für den Alltag
 - Shinson Hapkido-Training
 - Gemeinschaftstraining
 - Diskussion und Beratung

- WER**
- Alle können teilnehmen, Neulinge, Fortgeschrittene, Interessierte aus anderen Kampf- und Bewegungskünsten.
Das Training ist auch für Menschen mit Behinderungen geeignet.

- MITNEHMEN**
- Shinson Hapkido-Ausweis
 - Leichte Kleidung oder Shinson Hapkido-Dobok
 - Ab 4. Kup: Chang Bong
 - Hallenschuhe oder warme Socken
 - Schreibzeug
 - Für Übernachtung im Dojang: Schlafsack und Luftmatratze o. ä.

- LEHRERINNEN**
- Sonsanim Ko Myong, Gründer Shinson Hapkido/Korea
Autor von „Bewegung für das Leben“
 - Offizielle Shinson Hapkido-Lehrer/innen

- VERANSTALTER**
- Shinson Hapkido-Schule Altona, Suyang e.V.
Friedensallee 44, 22765 Hamburg, Tel. 040 - 89 1398
Dojangleitung: Sabomnim Lidija Kovačić
 - Die Veranstaltung findet mit offizieller Genehmigung der International Shinson Hapkido Association e.V. statt.

- KOSTEN**
- Erwachsene: 80,-€ / Ermäßigt: (Rentner*innen, Studierende, Arbeitssuchende) 60,- €
 - Kinder/Jugendliche 6–17 Jahre: 40,- €

➔ ANMELDESCHLUSS: MONTAG, 27. OKTOBER 2025

ZEITPLAN + ADRESSEN



→ FREITAG, 7. NOVEMBER

RUDOLF-STEINER-SCHULE-ALTONA-
BLEICKENALLEE 1
22763 HAMBURG-ALTONA

18:30 – 20:30 Training ab 1. Kup Shinson Hapkido

→ SAMSTAG, 8. NOVEMBER

SPORTHALLE – SCHULE BARLSHEIDE
BORNHEIDE 2
22549 HAMBURG OSDORF

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
FRIEDENSALLEE 44
22765 HAMBURG

ab 18:30 Gemütliches Zusammensein und Abendessen

→ SONNTAG, 9. NOVEMBER

SHINSON HAPKIDO-SCHULE ALTONA
FRIEDENSALLEE 44
22765 HAMBURG ALTONA

5:45 Vorbereitung

6:00 – 7:00 Meditation und Gymnastik

7:30 – 9:00 Frühstück

SPORTHALLE – SCHULE BARLSHEIDE
BORNHEIDE 2
22549 HAMBURG OSDORF

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

11:00 – 12:00 Gemeinschaftstraining

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

ADRESSEN



~~RUDOLF-STEINER-SCHULE ALTONA~~

~~BLEICKENALLEE 1, 22763 HAMBURG, ALTONA~~

~~Von Bhf-Altona-Buslinie 1 oder 250 bis Bleickenallee.~~

SHINSON HAPKIDO-SCHULE ALTONA

FRIEDENSALLEE 44, 22765 HAMBURG, ALTONA

Die Shinson Hapkido-Schule befindet sich im Hinterhof der Friedensallee 44 im ersten Stock. Vom S-Bahnhof Ottensen in ca. 5 Minuten zu Fuß erreichbar. Der Schnellbus 37 hält wenige Meter vom Dojang.

SPORTHALLE – SCHULE BARLSHEIDE

BORNHEIDE 2, 22549 HAMBURG OSDORF

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen mit der S1 bis Groß-Flottbek, dann weiter mit der Buslinie 21 (Richtung U-Niendorf) oder von Altona mit der Buslinie 16 jeweils bis Grubenstieg, von dort sind es drei Minuten Fußweg. Parkplätze sind auf dem Schulgelände vorhanden!

HERBSTLEHRGANG 2025

ANMELDUNG

ZUM SHINSON-HAPKIDO HERBSTLEHRGANG
7. – 9. NOVEMBER 2025 IN HAMBURG



KOSTEN

Erwachsene: 80,- €/Ermäßigt: (Rentner*innen, Studierende, Arbeitssuchende) 60,- €/Kinder + Jugendliche 6 – 17 Jahre: 40,- €
Eine Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten ist für alle unter 18 Jahren erforderlich.

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich über Ihren Dojang an;
Einzelpersonen/Gäste können sich per Fax, E-Mail oder vor Beginn des Lehrgangs anmelden.
Abmeldungen sind bis zum 27. Oktober 2025 möglich.
Bei Abmeldung nach dem 31. Oktober muss der volle Teilnahmebeitrag gezahlt werden. Wir bitten hierfür um Verständnis.

ANMELDUNG AN

Shinson Hapkido-Schule Altona/Suyang e.V.
Tel./Fax: 040-89 13 98, E-Mail: kontakt@suyang.de

→ ANMELDESCHLUSS: MONTAG, 27. OKTOBER 2025

SCHULE/DOJANGLEITUNG

ADRESSE

TEL./FAX

E-MAIL

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

	NAME	ALTER	KUP/ DAN	ÜBERNACHTUNG IM DOJANG: BITTE ANKREUZEN!		UNTERSCHRIFT
				FREITAG	SAMSTAG	
01.						
02.						
03.						
04.						
05.						
06.						
07.						
08.						
09.						
10.						

HERBSTLEHRGANG 2025

ANMELDUNG

ZUM SHINSON-HAPKIDO HERBSTLEHRGANG

7. – 9. NOVEMBER 2025 IN HAMBURG



➔ **ANMELDESCHLUSS: MONTAG, 27. OKTOBER 2025**

SCHULE/DOJANGLEITUNG

ADRESSE

TEL./FAX

E-MAIL

	NAME	ALTER	KUP/ DAN	ÜBERNACHTUNG IM DOJANG: BITTE ANKREUZEN!		UNTERSCHRIFT
				FREITAG	SAMSTAG	
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						

EINVERSTÄNDNIS- ERKLÄRUNG



Hiermit erkläre ich mich mit der Teilnahme meines Kindes

VORNAME

NAME

am Shinson Hapkido Herbstlehrgang,
vom 7. – 9. November 2025 in Hamburg, 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 bzw. Betreuer/innen) unbedingt Folge zu leisten ist.

DATUM

UNTERSCHRIFT EINES ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN

NAME DER/DES ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN

ADRESSE DER/DES ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN

➔ TELEFONNUMMER DER/DES ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN (BITTE UNBEDINGT ANGEBEN)

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

KRANKENKASSE/GESCHÄFTSTELLE

NAME DES MITGLIEDES

GEBURTSDATUM DES MITGLIEDES