

HERBSTLEHRGANG 2024

Bewegung für das Leben



Shinson Hapkido Lehrgang  
mit Großmeister Ko Myong

01. - 03. Nov. 2024  
Berlin

# Shinson Hapkido Herbstlehrgang 2024 Berlin

Wir veranstalten einen Lehrgang mit Großmeister Ko Myong. Es wird ein Wochenende voller Bewegung, Spaß und Gemeinschaft für alle, ob jung oder alt, mit oder ohne Erfahrung in Bewegungs- und Kampfkünsten.

Ihr seid herzlich willkommen, gemeinsam mit uns zu trainieren.

---

## **Wann**

- 01. -03. November 2024

---

## **Wo**

- Sporthalle Mariannenarena, Mariannenstraße. 47;10997 Berlin
- Sporthalle der Fanny-Hensel-Grundschule;  
Schöneberger Str. 24; 10963 Berlin
- Spreefeld, Bootshaus, Optionsraum 2 & 3,  
Wilhelmine-Gemberg-Weg 10-14; 10179 Berlin

---

## **Inhalt**

- Chon-Jie-In Myong Sang - Meditation
- Danjeon Hohupbop - Atemtechnik
- Shinson Ki Do In Bop - Heilgymnastik für den Alltag
- Shinson Hapkido Training
- Gemeinschaftstraining

---

## **Wer**

- Alle können teilnehmen, junge wie alte Menschen, Fortgeschrittene, Interessierte ohne Vorkenntnisse wie auch aus anderen Kampf- und Bewegungskünsten. Das Training ist auch für Menschen mit Behinderungen geeignet.

---

## **Mitzubringen**

- Shinson Hapkido-Ausweis (sofern vorhanden)
  - Leichte Kleidung oder Shinson Hapkido Dobok
  - Ab 4. Kup Chang Bong
  - Hallenschuhe und warme Socken
  - Schreibzeug
  - Für Übernachtung Schlafsack und Luftmatratze
-

# Shinson Hapkido Herbstlehrgang 2024 Berlin

- Lehrer/innen**
- Sonsanim Ko Myong, Gründer des Shinson Hapkido
  - Offizielle Shinson Hapkido Lehrerinnen und Lehrer
- 

- Veranstalter**
- Shinson Hapkido Berlin e.V.  
Dojangleitung Sabomnim Horst Bastigkeit, 4. Dan
  - Koordination Busabomnim Jürgen Großmann
  - Leitung Sonsanim Ko.Myong
  - Die Veranstaltung findet mit offizieller Genehmigung der International Shinson Hapkido Association e.V. statt.
- 

## **Lehrgangsgebühr**

- Erwachsene 80 Euro
  - Kinder 6 - 17 Jahren: 35 Euro. Für alle Teilnehmer/innen unter 18 Jahren ist die Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten erforderlich! (Siehe Anlage)
- 

- Anmeldung** Die Anmeldung erfolgt über den jeweiligen Shinson Hapkido Dojang. Der Teilnahmebetrag ist gleich bei der Anmeldung im Dojang zu entrichten.
- Shinson Hapkido Danträger/ innen, bitte bei der Anmeldung Dan-Grad, Ki und Alter angeben.
- Anmeldelisten bitte per E-Mail an:  
**[info@shinsonhapkido-berlin.de](mailto:info@shinsonhapkido-berlin.de)**
- Bitte schickt die Anmeldelisten in einem gängigem Excel-Format.
- Anmeldeschluss: 23. Oktober 2024**
- Einzelne Anmeldungen, z.B. von Gästen, können per E-Mail (siehe oben) per Telefon 0157 57579110 oder auch direkt bei Lehrgangsbeginn erfolgen.
- Achtung:** Anmeldungen sind nach Ablauf der Anmeldefrist verbindlich. Bei Stornierung nach dem 28. Oktober muss die volle Teilnahmegebühr gezahlt werden! Wir bitten hierfür um Verständnis.
-

# Shinson Hapkido Herbstlehrgang 2024 Berlin

## Zeitplan

### Freitag, 01. November 2024

#### SPORTHALLE IN DER MARIANNENSTRASSE 47

18:00-20:00 Training ab 1. Kup

#### SPREEFELD, WILHELMINE-GEMBERG-WEG 10-14, OPTIONSRAUM 3

ab 20:30 Uhr Treffen der Danträger/ innen im Optionsraum 3

### Samstag, 02. November 2024

#### SPORTHALLE IN DER SCHÖNEBERGER STR. 24

10:00 - 11:00 Gemeinschaftstraining für Alle

11:00 - 12:30 Gruppentraining

12:30 - 14:30 Pause

14:30 - 16:00 Gruppentraining

16:00 - 17:00 Gemeinschaftstraining

#### SPREEFELD, WILHELMINE-GEMBERG-WEG 10-14, BOOTSHAUS

ab 19:00 Uhr Feier und Abendessen/ Buffet  
(Lageplan Spreefeld)

### Sonntag, 03. November 2024

#### SPREEFELD, WILHELMINE-GEMBERG-WEG 10-14, OPTIONSRAUM 2

05:45 - 07:00 Meditation und anschließend Gymnastik

07:30 - 09:00 Frühstück

#### SPORTHALLE IN DER SCHÖNEBERGER STR. 24

10:00 - 11:00 Gesundheitstraining für alle ab 6 Jahren

11:00 - 12:30 Gemeinschafts- & Gruppentraining

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

# Shinson Hapkido Herbstlehrgang 2024 Berlin

## EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich mich mit der Teilnahme meines Kindes

---

VORNAME, NAME

am Shinson Hapkido Herbstlehrgang, vom  
01.- 03. November 2024 in Berlin, 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 DES/ DER ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN

---

ADRESSE DES/ DER ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN

---

TELEFON DES/ DER ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN

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

---

KRANKENKASSE/ GESCHÄFTSSTELLE

---

NAME DES MITGLIEDES

GEBURTSDATUM DES MITGLIEDES

# Shinson Hapkido Herbstlehrgang 2024 Berlin

---

SCHULE/ DOJANGLEITUNG

---

ADRESSE

---

TELEFON

E-MAIL

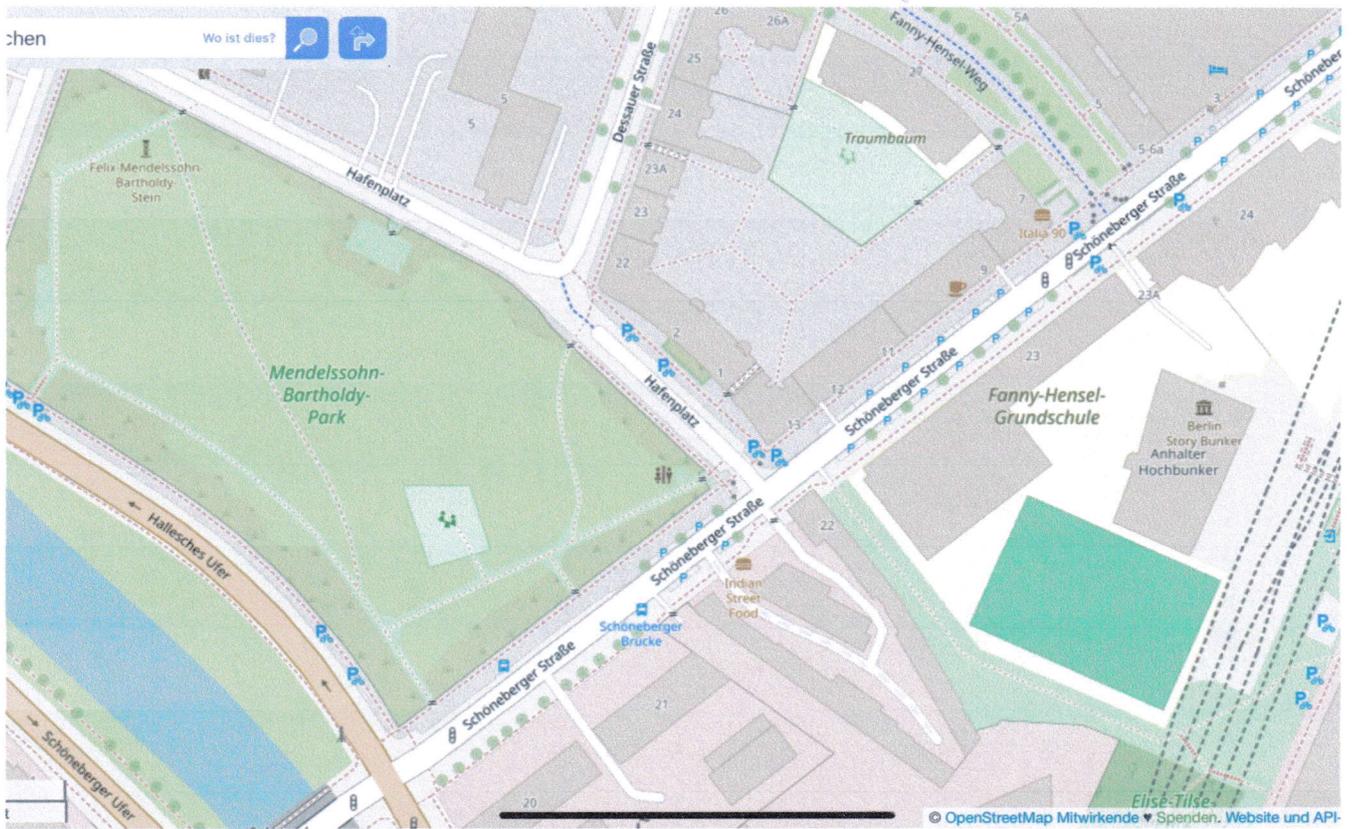
**Haftung:** Die Teilnahme sowie die An- und Abreise erfolgt auf eigene Verantwortung.  
Veranstalter & Ausrichter übernehmen keine Haftung für verloren gegangene Gegenstände.

| Nr | Name, Vorname | Kup | Alter | Dan & Ki | Dan*<br>Treffen | FR** | SA** | SO** |
|----|---------------|-----|-------|----------|-----------------|------|------|------|
| 1  |               |     |       |          |                 |      |      |      |
| 2  |               |     |       |          |                 |      |      |      |
| 3  |               |     |       |          |                 |      |      |      |
| 4  |               |     |       |          |                 |      |      |      |
| 5  |               |     |       |          |                 |      |      |      |
| 6  |               |     |       |          |                 |      |      |      |
| 7  |               |     |       |          |                 |      |      |      |
| 8  |               |     |       |          |                 |      |      |      |
| 9  |               |     |       |          |                 |      |      |      |
| 10 |               |     |       |          |                 |      |      |      |
| 11 |               |     |       |          |                 |      |      |      |
| 12 |               |     |       |          |                 |      |      |      |
| 13 |               |     |       |          |                 |      |      |      |
| 14 |               |     |       |          |                 |      |      |      |

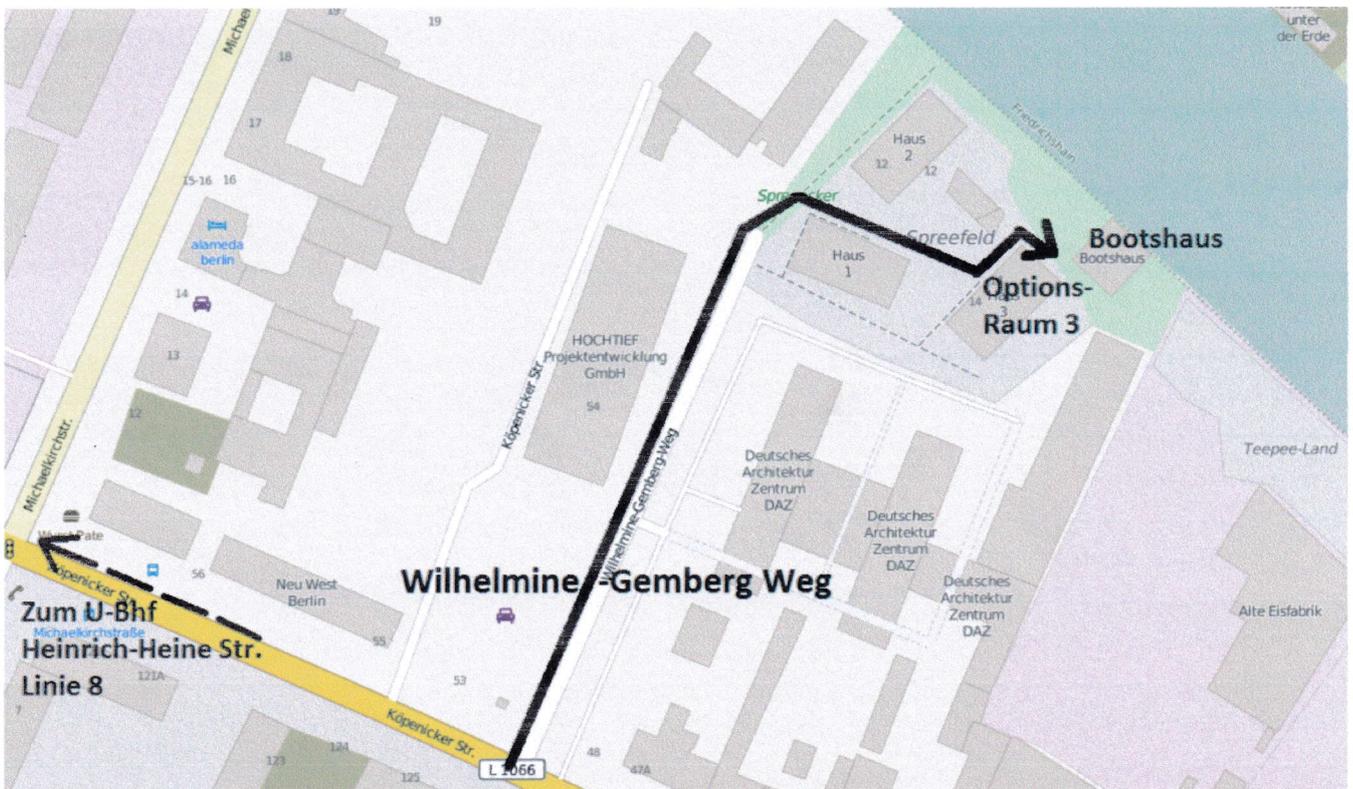
- \* Freitagabend - Treffen der Danträger/ innen mit gemeinsamen Essen im Optionsraum 3 (Catering) Unkostenbeitrag 15 Euro
- \*\* Bedarf an Übernachtung und Frühstück! Bitte ankreuzen!

# Shinson Hapkido Herbstlehrgang 2024 Berlin

## Lageplan Schöneberger Str. 24 - 10963 Berlin



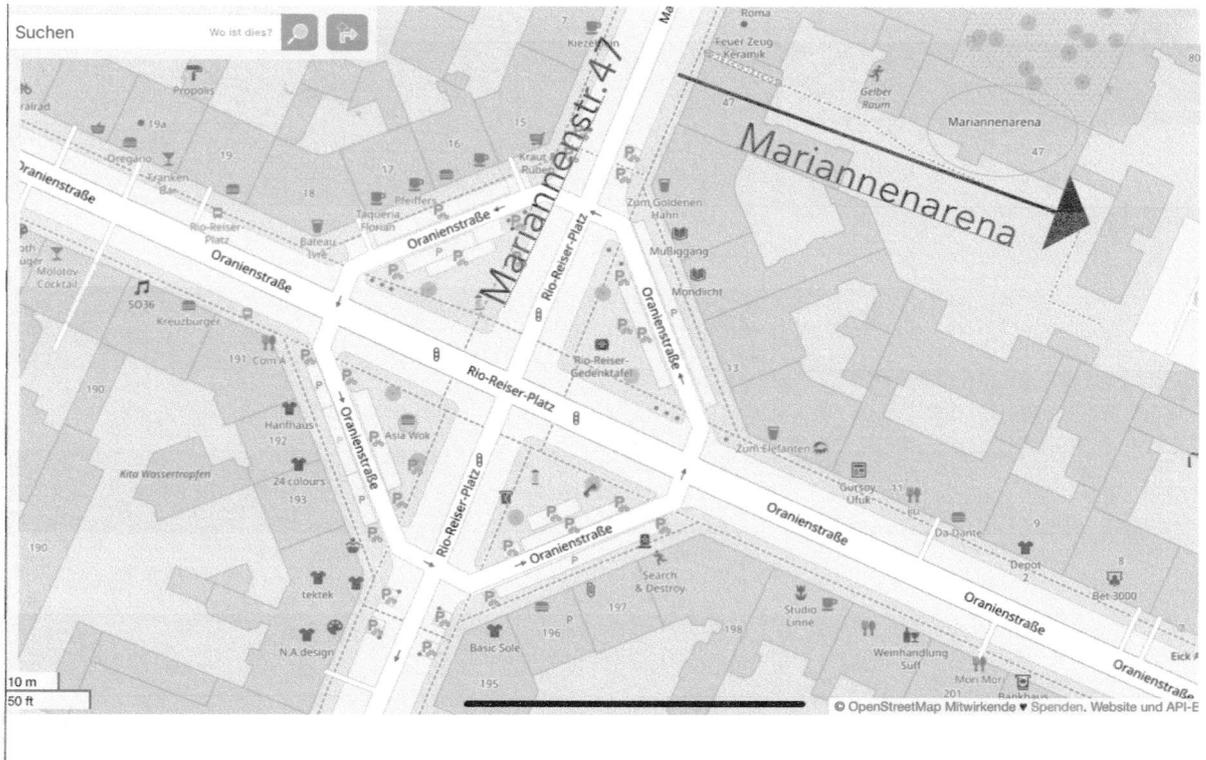
## Wilhelmine Gemberg Weg 10-14 - 10179 Berlin



# Shinson Hapkido Herbstlehrgang 2024 Berlin

## Lageplan Mariannenarena

Mariannenstraße 47 – 10997 Berlin



Karten erstellt mit OpenStreetMap-Daten | Lizenz: Open Database License (ODbL)