Shinson Hapkido

Landslejr 2017 i Holbæk

5.–7. maj

med Sonsanim Ko. Myong

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:	5.- 7. maj 2017
Hvor:	**Fre:** Shinson Hapkido Dojang Holbaek, Roedsvej 10 **Lør, søn.:** Holbæk By Skole, afdeling *Bjergmarken, Bispehøjen 2*
Indhold:	*Chon-Jie-In Myong Sang* / Meditation *Danjeon Hohupbop* / 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 6 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 2017

TIDSPLAN

FREDAG 5. MAJ

Dojang Holbæk, Roedsvej 10

18:00–21:00 Træning fra 1. kup og op efter

LØRDAG, 6. 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

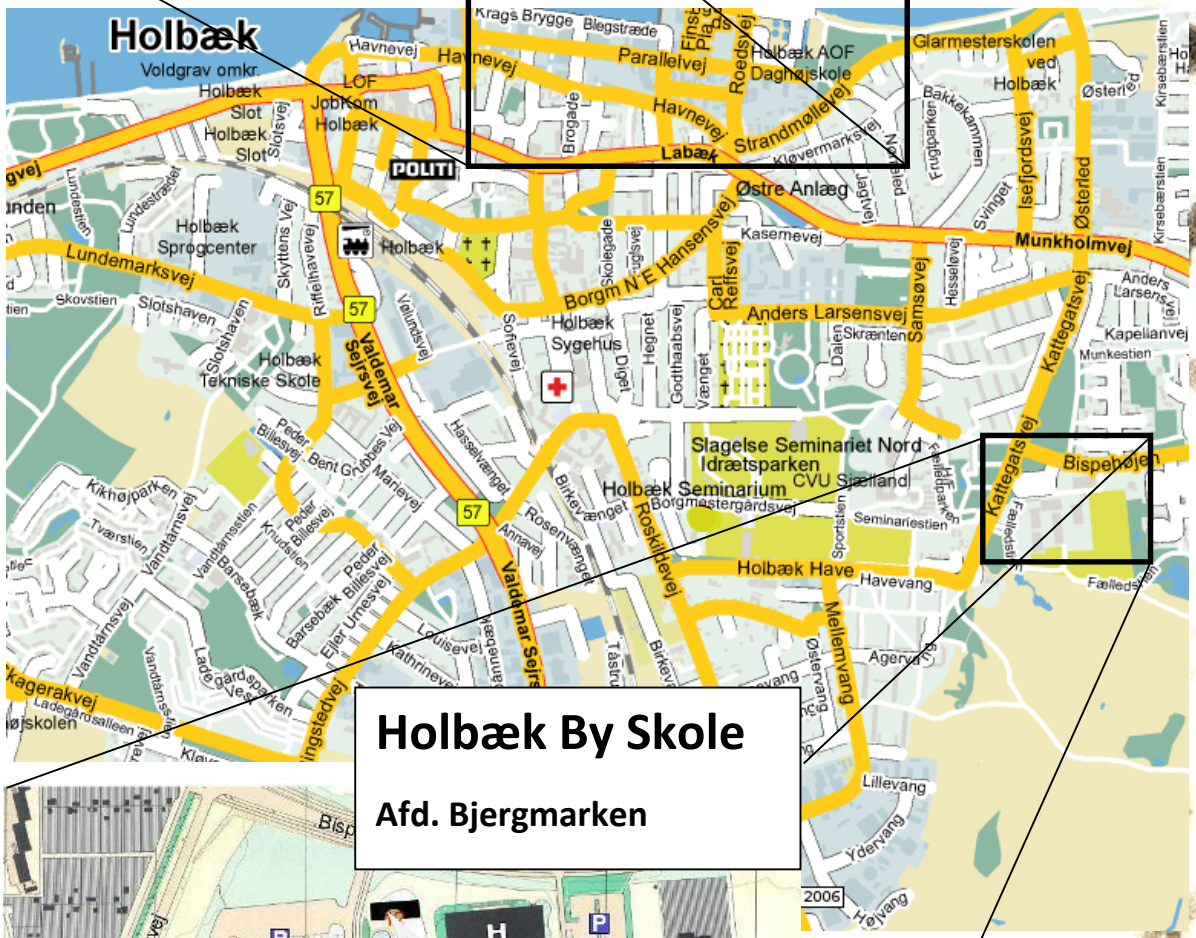
SØNDAG, 7. MAJ

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

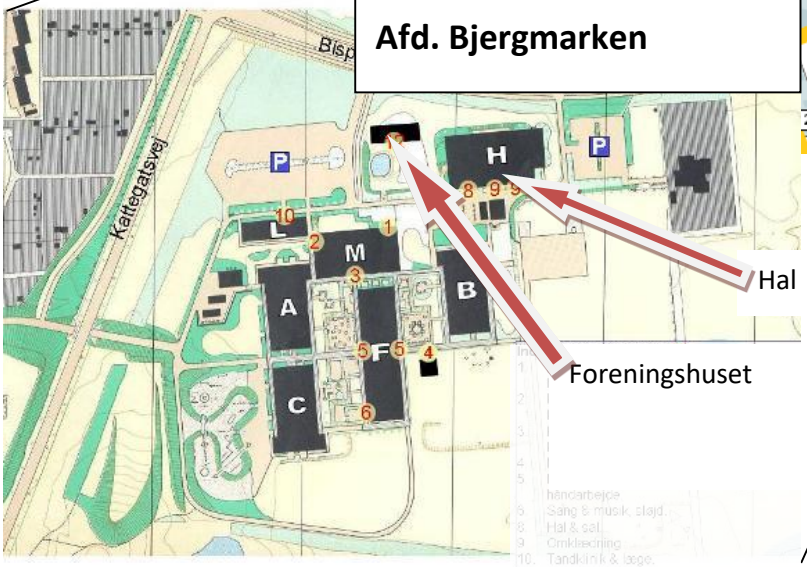
Der tages forbehold for ændringer i programmet

Shinson Hapkido Dojang Holbæk,
Roedsvej 10, 4300 Holbæk



Holbæk By Skole

Afd. Bjergmarken



Tilmelding

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

Tilmeldingsfrist: 22. april 2017

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 2017 til landsforbundets konto: Reg.nr.: 0520, Kontonr.: 153566.