

# Internationale Shinson Hapkido Zentrumsschule

Trainingsplan gültig ab 1. Januar 2017

Bewegung für das Leben

Großmeister / Hauptlehrer: Sonsanim Ko Myong - Leiter: Sabomnim Joachim Krein

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
06.00			06.00 - 07.00 Uhr Myong Sang (Meditation) (nur März-Mai & Sept.-Nov.)				
10.00		10.00 – 11.00 Uhr Shinson Hapkido für alle	10.00 - 11.00 Uhr Gesundheitstraining für Senioren	10.00 - 13.00 Uhr und nach Vereinbarung Beratung in Lebens- & Gesundheitsfragen (Sonsanim Ko Myong)	10.00 – 12.00 Uhr gemeinsames freies Training	10.00 - 12.00 Uhr gemeinsames freies Training  12.00-13.00 Uhr gemeinsames Dojangputzen mit anschließendem Frühstück	
11.00		11.00 – 12.00 Uhr gemeinsames freies Training	11.00 - 12.00 Uhr gemeinsames freies Training				
12.00							
15.00			15.00 - 15.50 Uhr Shinson Hapkido für Kinder, 6-10 Jahre Anfänger		14.50 – 15.50 Uhr Ki Doin Heilgymnastik	<u>Lehrgänge, z.B.:</u> Shinson Hapkido, Meditation, Naturheilkunde, Akupunktur, u.v.m.  <u>Veranstaltungen:</u> Vorführungen, Konzerte, Ausflüge, etc.  (jeweils nach Ankündigung)	
16.00		16.00 - 16.50 Uhr Shinson Hapkido für Kinder & Jugend Gelb-Orangegürtel	16.00 - 16.50 Uhr Shinson Hapkido für Kinder, 6-10 Jahre, Anfänger mit Grundkenntnissen		16.00 – 16.50 Uhr Shinson Hapkido für Kinder & Jugend Gelb-Orangegürtel		16.00 - 16.50 Uhr Shinson Hapkido für Kinder, 6-10 Jahre Anfänger mit Grundkenntnissen
17.00		17.00 - 18.00 Uhr Shinson Hapkido für Kinder & Jugend ab Grüngürtel	17.00 - 18.00 Uhr Shinson Hapkido für Jugendliche, ab 11 Jahre Weiß-Gelbgürtel		17.00 – 18.00 Uhr Shinson Hapkido für Kinder und Jugend ab Grüngürtel		17.00 - 18.00 Uhr Shinson Hapkido für Jugendliche Weiß-Gelbgürtel
18.00	18:10 – 19:00 Uhr CJI-Bewegung	18.10 - 19.10 Uhr Shinson Hapkido für Jugendliche ab Grüngürtel	18.10 - 19.10 Uhr Ki Doin Heilgymnastik		18.10 – 19.10 Uhr Shinson Hapkido für Jugendliche ab Grüngürtel	18.10 - 19.10 Uhr Shinson Hapkido für AnfängerInnen	
19.00	19.30 - 21.00 Uhr Int. Shinson Hapkido für Schwarzgürtel & Braun-Schwarzgürtel anschl. Besprechung	19.20 - 20.20 Uhr Shinson Hapkido ab Rotgürtel	19.20 - 20.20 Uhr Shinson Hapkido für AnfängerInnen		19.20 – 20.20 Uhr Shinson Hapkido ab Rotgürtel	19.20 - 20.20 Uhr Shinson Hapkido für Gelb-Orangegürtel	
20.00		20.30 – 21.30 Uhr Shinson Hapkido für Grün- & Blaurotgürtel	20.30 – 21.30 Uhr Shinson Hapkido für Gelb- & Orangegürtel		20.30 – 21.30 Uhr Shinson Hapkido Gemeinschaftstraining für Erwachsene ab fortgeschrittene Weißgürtel	20.30 – 21.30 Uhr Shinson Hapkido für Grün- & Blaurotgürtel	

\* Meditationskurse für alle – Teilnahme kostenlos (auch für Nichtmitglieder)

Die unterrichteten Bewegungen dienen zur Vorbeugung und Heilung von Zivilisationsschäden aller Art.

Bei körperlichen Beschwerden: Einzelberatung nach Vereinbarung.

Öffnungszeiten des Meditationsraums: Mo. – Fr. 17.00 – 21.00 Uhr, Sa. 10.00 - 12.00 Uhr

Informationen: Di. – Do. 09.30 – 12.30 Uhr, Mo. – Fr. 17.00 – 21.30 Uhr, Sa. 10.00 – 12.00 Uhr

Shinson Hapkido Darmstadt e.V., Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt – Tel.: 06151/997978, Fax.:06151/294733