



Shinson Hapkido Danmark
præsenterer



Shinson Hapkido Landslejre i Hvidovre

5. - 7. oktober 2012



VELKOMST

Det er en stor glæde for Shinson Hapkido Danmark at kunne invitere til Landslejr i Hvidovre d. 5.-7. oktober 2012.

En træningslejr handler om andet og mere end fysisk træning. Det bliver til et par dage med bevægelse, god stemning, hygge og fællesskab for alle, ung som gammel. Alle er velkomne.

Hvor: Arrangementet afholdes på forskellige lokaliteter i Hvidovre således:

- Fredag d. 5. oktober: Dojang Hvidovre, Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, 2650 Hvidovre (Danbærere samt fra 4. KUP)
- Lørdag og søndag d. 6.-7. oktober: Frydenhøjhallen (Frydenhøjskolen), Ege volden 106-108, 2650 Hvidovre

Hvornår: 5. til 7. oktober 2012 (kun Danbærere/højbælter d. 5.oktober)

Indhold:

- Chon-Jie-In Myong Sang/meditation
- Danjon Hohupbop/åndedrætsteknikker
- Shinson Hapkidos Chon-Jie-In-bevægelsesøvelser
- Shinson Hapkido-træning
- Fællestræning
- Shinson Hapkido-teori og diskussion

Hvem: Alle kan deltage; nybegyndere såvel som erfarne

Medbring:

- Shinson Hapkido-Dobok (eller træningsdragt)
- Fra 4. KUP: Chang Bong
- Varmt tøj
- Udendørssko
- Sovepose, underlag og hovedpude
- Toiletsager
- Håndklæde



Tidsplan

FREDAG d. 5. oktober

Sted: Dojang Hvidovre

18:00–20:00: Træning fra 4. Kup og opefter

LØRDAG d. 6. oktober

Sted: Frydenhøjhallen

10:00-10:30 Fællestræning for alle

10:30-12:00 Gruppetræning

12:00-14:00 Pause

14:00-15:30 Gruppetræning

15:30-16:00 Fællestræning

16:00-?? Hygge, aftensmad og mere hygge

SØNDAG d. 7. oktober

Sted: Frydenhøjhallen

05:30-06:00 Vækning

06:00-07:00 Meditation og morgengymnastik

07:00-10:00 Morgenmad, oprydning og afslutning

Arrangør

Shinson Hapkido Danmark

Lærere:

- Danske Shinson Hapkido Danbærere



Tilmelding

Bindende tilmelding foregår via følgende website: <http://www.shinsonhapkido.dk>

Password ved tilmelding er: **landslejr**

Har du ikke adgang til internettet, så kan du tilmelde dig hos din træner, der så vil tilmelde dig via internettet. **Deadline for tilmelding er d. 21. september 2012.**

Pris

100 kr. der betales til din træner senest 21. september.

