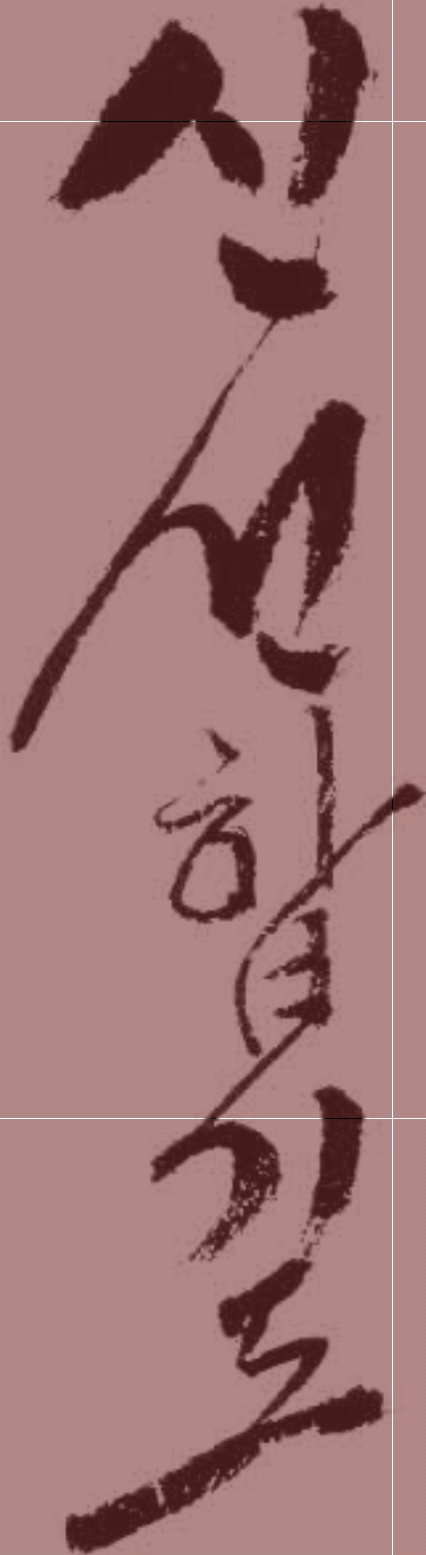




Shinson Hapkido
Danmark
præsenterer



Shinson Hapkido

Landslejr for voksne

VELKOMST

Det er en stor glæde for Shinson Hapkido Danmark at kunne invitere til Shinson Hapkido landslejr i Holbæk, 19-21. Marts 2010

Som alle der tidligere har været med på landslejr vil vide, så handler det om andet og mere end fysisk træning. Det bliver en weekend med bevægelse, god stemning, hygge og fællesskab for alle, ung som gammel. Alle voksne er velkomne.

Hvor: Budoskolen, Borgmestergårdsvej 18B, 4300 Holbæk

Hvornår: 19-21. Marts 2010

Indhold:

- Chon-Jie-In Myong Sang/meditation
- Danjon Hohupbop/åndedrættsteknikker
- Ki Do In/helbredelsesgymnastik
- Shinson Hapkido-træning
- Fællestræning
- Shinson Hapkido-teori og diskussion

Hvem: Alle voksne kan deltage; såvel nybegyndere som erfarne.

Medbring:

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

Tidsplan

FREDAG, 2. OKT.

18:00–21:00 Træning fra 6. Kup (Shinson Hapkido) .

LØRDAG, 3. OKT.

10:00–11:00 Fællestræning for alle

11:00–12:30 Gruppetræning

12:30–14:30 *Middagspause*

14:30–16:00 Gruppetræning

16:00–17:00 Fællestræning for alle

18:00–19:30 *Aftensmad*

20:00–21:00 Aftenhygge

SØNDAG, 4. OKT.

5:45 Forberedelse.....

6:00–7:00 Meditation og morgengymnastik

7:30–9:00 *Morgenmad*

10:00–11:00 Sundhedstræning for alle

11:00–12:00 Gruppetræning

Lærere: .

- Shinson Hapkido danbærere

Arrangør:

Shinson Hapkido Danmark

Tilmelding

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 / framelding / betaling er den 15 marts. Betaling skal ske til din træner!**

DIN KLUB KAN HAVE FASTSAT EN TIDLIGERE DATO!

Pris:

400 kr. (600 kr. for folk uden tilhørsforhold til Shinson Hapkido)

Studerende: 300 kr. (400 kr. for folk uden tilhørsforhold til Shinson Hapkido)

Måltider er inkluderet i lejrgebyret, og der kan overnattes i Budoskolen

Familierabat: først tilmeldte betaler fuld pris, og de efterfølgende tilmeldte familiemedlemmer får 100,- kr. i rabat pr. person.

Betaling kan KUN ske samlet for hele dojangen!

