



Internationale Shinson Hapkido Zentrumsschule

Bewegung für das Leben

Trainingsplan gültig ab 2018

Großmeister / Hauptlehrer: Sonsanim Ko Myong / Schulleiter: Bu-Sonsanim Joachim Krein

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

* Meditation 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. 18.00 – 21.00 Uhr, Sa. 10.00 - 12.00 Uhr

Information / Bürozeiten: Mittwoch 09.30 – 12.30 Uhr, Mo. – Fr. vor und nach den Unterrichtsstunden

Shinson Hapkido Darmstadt e.V., Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt – Tel.: 06151-997978 – info@shinsonhapkido.de