



## Shinson Hapkido Dojang Regensburg/Laabert mit Sektion München



Liebe Shinson Hapkido-Mitglieder, liebe Eltern,

wie schon vor dem Ferien angekündigt, laden wir euch herzlich ein zu einem kleinen gemeinsamen Trainingswochenende gleich nach den Sommerferien. Hier nun also alle Infos:

**Wann:** 16. und 17. September 2023

**Wo:** Uttenhof 1, 93176 Beratzhausen (bei gutem Wetter) bzw. Papiermühle 1, 93164 Laaber (bei schlechtem Wetter)

**Anmeldung:** Bitte bis Mittwoch, 13. September 2023 unter folgendem Link:

<https://terminplaner4.dfn.de/JO8xmE1Fu7w9EgBd>

### Ablauf

#### Samstag

- 9.00 h - Ankommen
- 9.30-12.00 h - Training
- 12.00-14.30 h - Mittagspause  
kleiner Imbiss, jede\*r bringt etwas mit, bitte in den Kommentaren bei der Anmeldung eintragen.
- 14.30-17.00 h – Training
- danach gemeinsames Abendessen (wir bestellen Pizza)
- 20.00 h – Ende des Programms, Abholung der teilnehmenden Kinder durch die Eltern. Für die Erwachsenen gemütlicher Ausklang des Abends.

#### Sonntag

- 6.00-7.00 h – Myong Sang (Meditation), Morgenlauf und Gymnastik  
*Wer teilnehmen möchte, bitte 15 min vorher da sein.*
- Frühstück (nur für die Übernachtungsgäste und TN der Morgenmeditation)
- 9.00 -11 .30 h Training
- 11.30-12.00 h kleine Vorführung für die Familien und Gäste
- 12.00 h - gemeinsames Aufräumen und Verabschiedung

### Teilnahme:

- möglich für alle Mitglieder (Kinder und Erwachsene) des Dojang Regensburg und der Sektion
- Interessierte sind willkommen
- auch Teilnahme an nur oder einzelnen Trainingsblöcken ist möglich, aber im Sinne von Gemeinschaft und Konzentration bitte für Trainingsblöcke eintragen, an denen ihr vollständig teilnehmen könnt (Sa Vormittag, Sa Nachmittag, So Vormittag)

### Übernachtung:

- für die Münchner: am Uttenhof möglich, bitte Schlafsack mitbringen
- alle anderen übernachten zu Hause :-)

### Kosten:

- die Teilnahme am Lehrgang ist kostenlos
- Getränke, Brot und Frühstück werden zentral besorgt, hierfür steht ein Sparschwein bereit
- Pizza am Samstagabend bezahlt jede\*r selbst



## Shinson Hapkido Dojang Regensburg/Laaberg mit Sektion München



### Bitte mitbringen:

- Dobok und Ddi (Gürtel)
- Turnschuhe
- Jogginganzug o.ä.
- warme Sachen für abends, ggf. Regenkleidung
- bei warmem Wetter: Sonnencreme und Sonnenhut/Käppi, ggf. Badesachen
- Gäste aus München: Schlafsack und Isomatte

### Sonstiges

- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung.
- Noch Fragen? Kontaktiert gerne Annette unter 0177-5977104 oder 09493-730

### Fotos:

Ich würde gern ein paar Bilder von unserem Lehrgang machen und ggf. für Flyer oder Website verwenden. Wenn ihr nicht auf Fotos abgebildet sein möchtet, ist das natürlich in Ordnung, gebt bitte vorab Bescheid.

Herzlich,

Eure Bu-Sabomnim Annette und Kyosanim Lukas