

JedeR kann Shinson Hapkido erlernen:

- unabhängig von Alter und Fitnesszustand
- wer Spaß an der Bewegung hat oder finden möchte
- wer Körper und Geist fit halten möchte
- wer Kraft tanken möchte

Trainingszeiten: montags und donnerstags, 19:15- 20:45 Uhr.

Einstieg jederzeit möglich.

Ort: ZithaGesondheetsZentrum, 2. Stock. Zugang über die Parkingeinfahrten der Zitha Klinik in der Rue d´Anvers oder in der Rue Michel Welter.

Kosten: 45€/Monat

Unterrichtende: Christine Baatz, 1. Dan Shinson Hapkido, lizenzierte Lehrerin und Prüferin der International Shinson Hapkido Association

Kontakt: luxembourg1@shinsonhapkido.org



www.shinsonhapkido.lu
www.shinsonhapkido.org



Shinson Hapkido

Bewegungs- und Kampfkunst

Gesundheitstraining



JedeR kann Shinson Hapkido erlernen:

- unabhängig von Alter und Fitnesszustand
- wer Spaß an der Bewegung hat oder finden möchte
- wer Körper und Geist fit halten möchte
- wer Kraft tanken möchte

Trainingszeiten: montags und donnerstags, 19:15- 20:45 Uhr.

Einstieg jederzeit möglich.

Ort: ZithaGesondheetsZentrum, 2. Stock; 36, rue Ste. Zithe; L-2763 Luxemburg. Zugang über die Parkingeinfahrten der Rue d´Anvers oder der Rue Michel Welter.

Kosten: 45€/Monat

Unterrichtende: Christine Baatz, 1. Dan Shinson Hapkido, lizenzierte Lehrerin und Prüferin der International Shinson Hapkido Association

Kontakt: luxembourg1@shinsonhapkido.org



www.shinsonhapkido.lu
www.shinsonhapkido.org



Shinson Hapkido

Bewegungs- und Kampfkunst

Gesundheitstraining





Shinson Hapkido bietet:

- Koreanische Kampf- und Bewegungskunst: Handtechniken, Fußtritte, Hebeltechniken, Fallschule, Formläufe, Techniken mit Gegenständen und Bruchtests
- Innere und äußere Selbstverteidigung
- Ki-Training: Energie- und Atemschulung
- Aufbau und Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit
- Heilgymnastik, Gesundheitstraining
- Massagetechniken, Akupressur
- Entspannungstechniken und Meditation
- Östliche Gesundheitslehre, Heilkunst und Philosophie

Das Shinson Hapkido Training dient der Entwicklung der *drei Grundkräfte (Ki)* des Menschen:

- *Körper:* Vitalität und Gesundheit
- *Energie:* Lebenskraft und Lebensmut
- *Herz und Geist:* (Selbst)Bewusstsein und Lebensfreude

Die drei Elemente werden im Training miteinander verbunden. Dies drückt sich auch im Namen aus, der übersetzt bedeutet: Weg (Do) zur Harmonie (Hap) der Kräfte (Ki) auf der Basis von Menschlichkeit, Lebensfreude und Naturliebe (Shinson).



Shinson Hapkido bietet:

- Koreanische Kampf- und Bewegungskunst: Handtechniken, Fußtritte, Hebeltechniken, Fallschule, Formläufe, Techniken mit Gegenständen und Bruchtests
- Innere und äußere Selbstverteidigung
- Ki-Training: Energie- und Atemschulung
- Aufbau und Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit
- Heilgymnastik, Gesundheitstraining
- Massagetechniken, Akupressur
- Entspannungstechniken und Meditation
- Östliche Gesundheitslehre, Heilkunst und Philosophie

Das Shinson Hapkido Training dient der Entwicklung der *drei Grundkräfte (Ki)* des Menschen:

- *Körper:* Vitalität und Gesundheit
- *Energie:* Lebenskraft und Lebensmut
- *Herz und Geist:* (Selbst)Bewusstsein und Lebensfreude

Die drei Elemente werden im Training miteinander verbunden. Dies drückt sich auch im Namen aus, der übersetzt bedeutet: Weg (Do) zur Harmonie (Hap) der Kräfte (Ki) auf der Basis von Menschlichkeit, Lebensfreude und Naturliebe (Shinson).

