Über die Lehrerin

Annette Dirksen trainiert seit 1992 Shinson Hapkido, zunächst im Zentrumsdojang in Darmstadt, später in Tübingen. Sie ist Schülerin von Sonsanim Ko. Myong (im Bild rechts) und Trägerin des 3. Dan. Seit 2013 wohnt sie mit ihrer Familie im Landkreis Regensburg.

Trainingsort und -zeiten

Mittwochs nachmittags und abends in verschiedenen Gruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (genaue Zeiten siehe Website)
im Fitness Park Listl, Papiermühle 1, 93164 Laaber.

Trainingsfreie Termine, Wochenendlehrgänge u.ä. werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Einstieg und Anmeldung

Der Einstieg ist jederzeit möglich – einfach kommen und mitmachen. Wir trainieren barfuß in einem schwarzen Anzug (*Dobok*), für den Anfang genügt normale Trainingskleidung. Nach zwei kostenlosen Probetrainings können Zehnerkarten erworben werden.

Kontakt und Informationen

Shinson Hapkido Regensburg im Labertal
Annette Dirksen
Telefon 0177-5977104 oder 09493-730
info@shinsonhapkido-regensburg.de
www.shinsonhapkido-regensburg.de
www.shinsonhapkido.org

Shinson Hapkido

Bewegung für das Leben

Ganzheitliches Training für Körper und Geist

Innere und äußere Selbstverteidigung

Was ist Shinson Hapkido?

Shinson Hapkido ist ein Gesundheitstraining für Körper und Geist, das aus den traditionellen koreanischen Kampfkünsten in Verbindung mit asiatischer Heilkunst und Lebensweisheit entwickelt wurde.

Der Name Hapkido ist koreanisch und heißt übersetzt „Weg (*Do*) zur Harmonie (*Hap*) von Körper, Geist und Lebenskraft (*Ki*)“. Shinson bedeutet in etwa „Einklang mit dem Wesen der Natur“.

Außen weich und fließend, innerlich klar und stabil

Welche Elemente umfasst das Training?

Shinson Hapkido bietet eine große Vielfalt an Trainingselementen: Selbstverteidigungs- und Kampfkunsttechniken (z. B. Hand- und Fußtechniken, Fall- und Partnerübungen), Aufbau- und Konditionstraining, ganzheitliche Gymnastik, effektive Energie- und Atemübungen sowie Meditation in Ruhe und Bewegung.

Wer kann Shinson Hapkido lernen?

Shinson Hapkido ist ein Bewegungs- und Entwicklungstraining für Menschen jeden Alters. Shinson Hapkido ist wie Wasser, es passt in jedes Gefäß, das sich ihm öffnet. Nicht die sportliche Leistung, sondern der Mensch als Ganzes steht im Vordergrund. Shinson Hapkido versteht sich als ein Weg der Mitte (*Jung Do*), d. h. als ein Weg des Gleichgewichts von innen und außen, schwarz und weiß, weiblich (*Um*) und männlich (*Yang*).

Jung Do – der Weg der Mitte

Wie ist Shinson Hapkido entstanden?

Initiator und Gründer von Shinson Hapkido ist der koreanische Großmeister Ko. Myong, der seit 1983 in Deutschland und Europa lebt und lehrt. Es wurde von Sonsanim Ko. Myong und den von ihm ausgebildeten Danträgern und Meistern in mehr als 30 Jahren zu einem umfassenden Bewegungs- und Gesundheitstraining entwickelt. Heute wird Shinson Hapkido in über 50 Schulen (*Dojangs*) der International Shinson Hapkido Association (ISHA) e. V. in Deutschland, Europa und Übersee unterrichtet.

www.shinsonhapkido-regensburg.de