



# Herbstwochenende 2016

**Freitag bis Sonntag 23.–25. September**

Liebe Shinson Hapkido Schülerinnen und Schüler!

Zum unserem jährlich stattfindendem Shinson Hapkido Herbstwochenende sind alle wieder ganz herzlich eingeladen.

Wir werden drei Tage gemeinsam im Georgenhof, ein ehemaliger Gestütshof, auf der Schwäbischen Alb verbringen. Der Hof liegt wunderschön inmitten von Wiesen und Wäldern.

Wir möchten gemeinsam trainieren, meditieren, spaziergehen, singen, feiern und vieles mehr.

Drei Tage abschalten vom Alltag, zur inneren Ruhe finden und neue Kraft schöpfen.

Dieses Wochenende bietet eine gute Gelegenheit für Anfänger und Anfängerinnen die Vielseitigkeit unseres Shinson Hapkido Trainings und uns untereinander näher kennen zulernen.

Bitte tragt Euch in die unten hängende Liste ein. Angemeldet ist nur, wer den Teilnahmebeitrag entrichtet hat. Ansprechpartnerin ist Kyosanim **Andrea Dimt (Tel. 07071 5668038)**.

**Anmeldeschluss ist der 16. September**



# Wichtige Infos zum Herbstwochenende

**Datum:** 23.–25.09.2016

**Ort:** St. Georgenhof, 72539 Pfronstetten,  
Tel. 07388-99980

**Alter:** ab 9 Jahren ist eine Teilnahme am Unterricht möglich. Liebe Kinder, bitte nur teilnehmen, wenn ihr aktiv mitmachen wollt.

## **Kosten:**

unter 9 Jahren 30 €

von 9–14 Jahre 60 €

ab 14 Jahren 100 €

(die Kosten beinhalten Unterrichtsgebühr, Vollverpflegung/Getränke und Übernachtung).

Familienbeitrag: Bei Familien mit 2 Kindern darf das zweite Kind kostenfrei mitkommen.

Bei Absage bis zwei Wochen vorher, bitte die halbe Lehrgangsgebühr entrichten. Bei Absage danach wird die ganze Gebühr fällig.

**Mitzubringen:** Dobok und Trainingsanzug, Sportschuhe, Hausschuhe, ab Rotgürtel Chang Bong, 3-teiliges Bettzeug, Musikinstrumente/Liederbücher, Spiele, Grillsachen für Samstagabend.

**Wegbeschreibung:** Tübingen – Gönningen – Genkingen – Engstingen/Kleingstingen – Pfronstetten. Hier gehts links ab nach Aichstetten – Georgenhof.



*Zwischen Mensch  
und Mensch,  
zwischen Mensch  
und Natur -  
das Trennende  
überwinden,  
das Verbindende  
stärken.*



# Programm Herbstwochenende 2016

## Freitag, 23.9.2016

17 Uhr	Ankunft auf dem St. Georgenhof
18.30 - 19.30 Uhr	Shinson Hapkido Training
20 Uhr	Abendessen
ab 21 Uhr	gemütlicher Abend zum Kennenlernen

## Samstag, 24.9.2016

5.30 Uhr	Aufstehen
6 - 7 Uhr	leichte Gymnastik und Meditation
8 - 9 Uhr	Frühstück
10 - 12 Uhr	Shinson Hapkido Training
13 - 14 Uhr	Mittagessen
15 - 17 Uhr	Spaziergang
17.30 - 19 Uhr	Shinson Hapkido Training
19.30 Uhr	Grillfeier mit großem Lagerfeuer

## Sonntag, 25.9.2016

5.30 Uhr	Aufstehen
6 - 7 Uhr	leichte Gymnastik und Meditation
8 - 9 Uhr	Frühstück
10 - 12 Uhr	Shinson Hapkido Training
13 Uhr	Mittagessen
ab 14 Uhr	Putzen und Abschied