



Freie Frauen - freies Training
Shinson Hapkido Workshop für Frauen
im Gasthaus Semmerin

Willkommen sind Frauen aller (Gurt) Stufen, die gemeinsam Shinson Hapkido an einem Wochenende trainieren und in der Begegnung Neues entdecken wollen.

- Wann:** Freitag, 03.10. (14.00 Uhr) bis Sonntag, 05.10.2025 (15.00 Uhr)
Die Anreise ist schon am Donnerstag, 2.10. möglich.
- Wo:** Gasthaus Semmerin
Dorfstr. 10
19300 Milow OT Semmerin
- Verpflegung:** wir werden vegetarisch bekocht, bei Allergien oder Unverträglichkeiten bitten wir um eine kurze Info
- Übernachtung:** es gibt genug Betten in den unterschiedlichen Gästehäusern, auf Wunsch kann auch gezeltet werden
- Mitbringen:** Dobok oder andere Trainingsbekleidung
Schlafsack oder Bettwäsche
ab 4. Kup Chang Bong (wichtig, da wir so viele Chang Bongs wie möglich benötigen)
ab 1. Dan Dan Bong
Kupprogramm und Schreibzeug
- Kosten:** 120 € (darin enthalten sind 30 € Übernachtungskosten für 2 Nächte, 80 € Verpflegung und 10€ Reinigung)
10 € Leihgebühr für Bettwäsche, wenn benötigt wird

5 € für Saunanutzung

Wir werden zusätzlich für die Trainingsgebenden und für die Organisatorinnen eine Spendendose aufstellen.

Anmeldung: bis Montag, 29.09.2025

Cordula.caspary@shinsonhapkido.org

vorläufiger Ablaufplan:

Freitag, 3.10.2025	bis 13.00 Uhr Anreise/ Anmeldung 14.00 – 17.00 Uhr Training 18.00 Uhr Abendbrot 20.30 Uhr gemeinsamer Abend am Feuer und mit Sauna
Samstag, 4.10.2025	6.30 Uhr Meditation/ KiDoIn (wenn gewünscht) 8.00 Uhr Frühstück 9.30 – 12.30 Uhr Training (mit kurzer Pause) 13.00 Uhr Mittag 15.00 – 18.00 Uhr Training (mit kurzer Pause) 18.30 Uhr Abendbrot 21.00 Uhr Meditation und gemeinsamer Abend mit Feuer / Sauna
Sonntag, 5.10.2025	6.30 Uhr Meditation/ KiDoIn (wenn gewünscht) 8.00 Uhr Frühstück 9.30 – 12.30 Uhr Training 13.00 Uhr Mittag/ Resteessen 14.00 Uhr Aufräumen und Abreise

Wir freuen uns auf ein spannendes Wochenende mit euch.

Bu Sabomnim Cordula (Bremen) und Bu Sabomnim Sabine (Berlin)