



**Do Am Hapkido-Lehrgang
mit Großmeister
Bang, Kyung Won
16.-17. Mai 2009
in Wiesbaden**



Die Do Am Hapkido Schule Wiesbaden lädt erneut ein zum Lehrgang unter der Leitung von Großmeister Bang, Kyung Won, 8. Dan Hapkido und 7. Dan Tae Kwon-Do. Der Lehrgang richtet sich sowohl an Hapkido als auch an Kampfsportler anderer Stilrichtungen, die Interesse an der koreanischen Kampfkunst Hapkido haben.

Die Lehrgangsteilnehmer werden in Gruppen aufgeteilt, damit auf ihre Bedürfnisse optimal eingegangen werden kann.

Allgemeiner Teil (Auswahl):

- Befreiung aus Haltegriffen am Körper und an der Kleidung
- Befreiung aus unterlegenen Situationen, z. B. "Schwitzkasten" und Würgen am Boden
- Abwehr von Schlägen und Tritten
- Grundlagen der Messerabwehr

Hapkido Kup-Grade:

- Vertiefung und Erweiterung des Prüfungsprogramms

Hapkido Dan-Träger:

- Prüfungsprogramm, fortgeschrittene Techniken, Waffentraining

Am Lehrgangsende besteht für qualifizierte Teilnehmer die Möglichkeit, bei Großmeister Bang eine **Prüfung** zum nächst höheren Kup- oder Dan-Grad abzulegen. Bitte vorher schriftlich anmelden.

Mitzubringen sind - soweit vorhanden - Holzschwert, Lang- und Kurzstock, Trainingsmesser (Gummi oder Holz) und vor allem gute Laune und Lust auf viel Bewegung!

Ort: Sporthalle Wettinerstraße, 65189 Wiesbaden, Wettinerstraße 6

Trainingszeiten:

Samstag: 11:00 – 17:00 Uhr

Sonntag: 10:00 – 16:00 Uhr

Lehrgangsgebühren:

- € 25,- (1 Tag), € 40,- (2 Tage) bei Überweisung bis zum 30. April 2009

- € 35,- (1 Tag), € 50,- (2 Tage) bei Überweisung nach dem 30. April 2009

Kto.-Nr.: 0024000907 ▪ BLZ: 510 900 00 ▪ Wiesbadener Volksbank ▪

Verwendungszweck: HKD-Lehrgang

Anmeldung:

Unter Angabe von Namen, Stilrichtung und Graduierung bei:

Boris Sporea ▪ Email: contact@doamhapkido.com ▪ Tel.: 0611/773-2260

Infos auch auf unserer Website

www.doamhapkido.de

