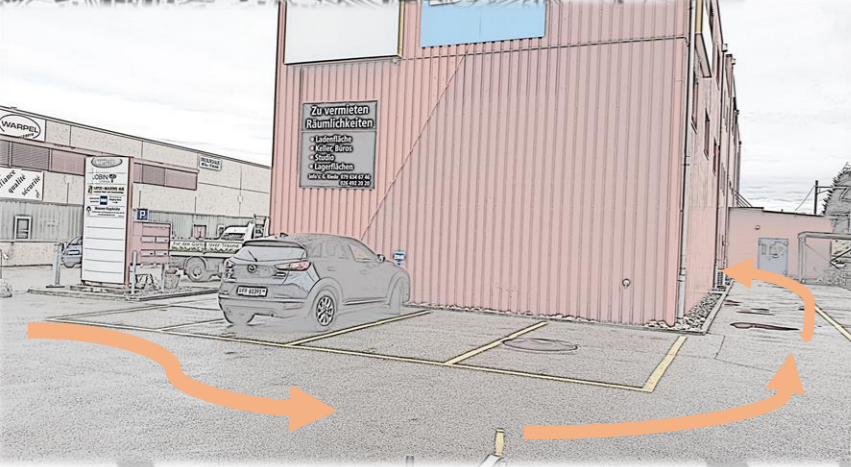




# Shinson Hapkido Freiburg / Fribourg

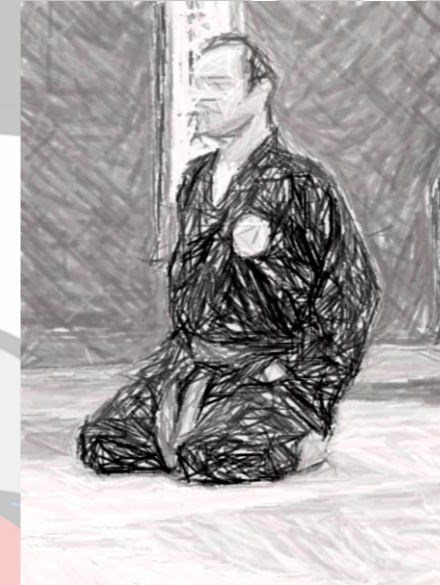
Bewegung für das Leben / Koreanische Kampf- und Bewegungskunst für Jung und Alt

Web: [www.shinsonhapkido-fr.ch](http://www.shinsonhapkido-fr.ch) Mail: [fribourg1@shinsonhapkido.ch](mailto:fribourg1@shinsonhapkido.ch)



## Energie-Gymnastik: Ki-Do-In-Bop

Ki-Do-In Bop ist das ganzheitliche Gymnastikprogramm von Shinson Hapkido. Es wurde von Sonsanim Ko. Myong aus alten und neuen Gesundheitstechniken zur Stärkung von Körper und Geist entwickelt und den Bedürfnissen der Menschen in der heutigen Zeit angepasst. Es enthält meditative Elemente, Energie- und Atemtechniken, Techniken zur Stärkung des gesamten Körpers, spielerische Elemente und Techniken aus der Naturheilkunde.



## Haltungstraining: Jahse

Eine gute Haltung stärkt den Körper, macht den Atem frei und Kopf und Herz klar.

## Meditation: Myong Sang

bedeutet, innerlich ruhig und klar zu werden, so dass man sein wahres Selbst und den Geist des Universums (Do) erkennt.

## Akupressur: Jie-Abb Sul

Die Lebenskraft (Ki) fließt in unserem Körper in Energiebahnen. Durch das Stimulieren bestimmter Energiepunkte auf diesen sogenannten „Meridianen“, z.B. durch Druck (Akupressur) oder Nadeln (Akupunktur), können Energieblockaden beseitigt werden.

## Energieschrei: Kihap

Ein Kihap dient dazu, die Lebensenergie (Ki) zu aktivieren und Körper und Geist in Einklang (Hap) zu bringen.

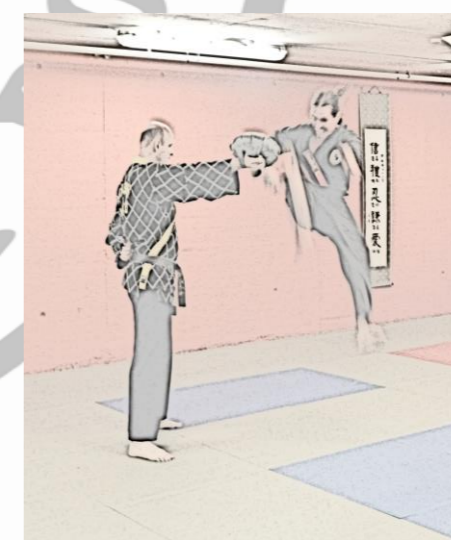
## Falltechniken: Nakbop

Die Shinson Hapkido Falltechniken werden auch „Katzenfalltechniken“ genannt, weil sie weich und doch so kraftvoll und federnd wie die Bewegungen einer Katze ausgeführt werden.



## Formlauf: Hyong

Ein Formlauf gleicht einem Tanz, bei dem man sich zur Melodie des eigenen Herzens bewegt.



**Gigu Sul:** Shinson Hapkido enthält Techniken mit den klassischen Kampfkunstwaffen.

## Hand- und Fusstechniken:

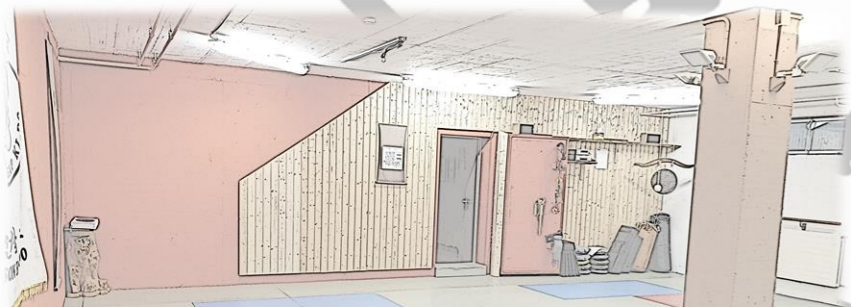
### Sugi Sul & Jok Sul

Die Shinson Hapkido Hand- und Fußtechniken bestehen aus natürlichen Bewegungen und können für die Gymnastik und Massage ebenso benutzt werden wie für die Selbstverteidigung.

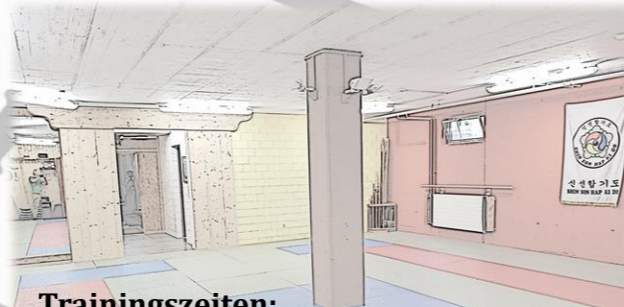
**Trainingsraum Dojang an der Warpelstrasse 10 in 3186 Düdingen** E 2 581 982/N 1 189 890

**3 Min. bis Bushaltestelle Warpel, Düdingen =>**

- Murten < 22:22 Uhr 25 - 53 Min.
- Tafers < 22:03 Uhr 20 - 48 Min.
- Bösingen < 22:22 Uhr 12 Min.
- Freiburg < 23:03 Uhr 18 Min.



**Trainingsleitung:**  
Roger Hirschi, M 078 724 34 73 [r.hirschi@rega-sense.ch](mailto:r.hirschi@rega-sense.ch)  
Präsident:  
Martin Käser, M 079 449 42 47 [martin.kaeser@sensemail.ch](mailto:martin.kaeser@sensemail.ch)



**Trainingszeiten:**  
Montag 19:00 – 20:30 Uhr  
Donnerstag 19:15 – 21:15 Uhr  
Freies Training:  
Mittwoch 18:00 – 21:00 Uhr