

1,-DM/0,5 Euro



Chon-Jie-In Magazin



Bewegung für das Leben



신선합기도



● Berichte aus den Dojangs ● Veranstaltungen ● Patenschaften

Nr. 11, Dezember 2001

Vorankündigung:

Shinson Hapkido - Bewegung für das Leben
1983 - 2003

"20-jähriges Jubiläum"

**Große Shinson Hapkido Schau
im April in Darmstadt**

Herbst-Konzert für den Frieden

Wer hat weitere Ideen und Lust mit zu wirken?

Bitte meldet Euch bei der Int. Shinson Hapkido Association!!!

Ein alter Weg des Wissens wird neu entdeckt:

Lebensweisheit Heilkunst Bewegungskunst

*Ein Schatz an Lebensweisheit!
In dem Buch enthüllt der koreanische Shinson (Zen-) und Hapkido Meister Ko. Myong tiefe Geheimnisse der alten asiatischen Heil-, Bewegungs- und Kampfkünste. Die Texte werden von wertvollen Kalligraphien, alten Gemälden, Fotos und detaillierten Zeichnungen bereichert.*



Das Buch ist eine Fundgrube voller Gesundheitstips und Anregungen für ein menschliches und erfülltes Leben. Shinson Hapkido ist ein Werkzeug, anhand dessen die tiefen Lebensweisheiten, die ganzheitliche Bedeutung der Bewegungskunst und die Geheimnisse der Heilkunst dargestellt werden. Der Kern dieser Lehre ist ein alter Weg des Lebens, der für alle Menschen offen ist und von jedem leicht erlernt werden kann.

Bestellformular

Bitte ausschneiden und senden an:
Shinson Handelsfirma, Postfach 111401
D-64229 Darmstadt
Tel.: 06257 939430
Fax.: 06257 939431

Name:

Anschrift:

**Hiermit bestelle ich Exemplar(e) des Buches
"Bewegung für das Leben"
ISBN-Nr.: 3-9804195-0-9**

zum Einzelpreis von 65.- DM/ 33 Euro zzgl. Versandkosten

Die Bezahlung erfolgt

- per Nachnahme
- per beiliegendem Scheck
- per Überweisung auf das u.g. Konto

Bankverbindung: SHINSON HANDELSFIRMA, Konto:
Commerzbank Darmstadt, BLZ 508 400 05 Nr. 1344456.

Ort, Datum.....

Unterschrift.....

WERBUNG

Inhalt

1	Impressum und Inhalt
2 - 3	Grußwort von Sonsanim Ko. Myong
4 - 5	Chon-Jie-In-Haus Hamburg
6	Treffen im Chon-Jie-In-Center in Webern
Berichte aus den Dojangs	
7 - 8	Eutin
10	Tübingen
11	Seeheim, Senioren in Darmstadt
12	Offenbach
Veranstaltungen	
13	Belgien
14 - 15	Österreich
16 - 17	Sommerzeltlager 2001/dänische Ecke
18	Danprüfung 2001
19	
20	Sommerzeltlager 2002 in der Schweiz
21	2003: 20jähriges Jubiläum, Ohlystift
Patenschaften - Soziale Projekte	
22 - 23	Sambia, Diakonie-Sisterhood Korea
24	Spendenaufruf, Dankeschön
26	Arequipa, Peru
Bunt gemischt	
27	Persönliches
28	Buchbesprechung
29	Evas Beitrag
30 - 33	Ki Do In Bob, Tipp für den Alltag

Herzlichen Dank allen SchreiberInnen und allen Inserenten, die eine Anzeige geschaltet haben!
Ohne diese aktive Mitgestaltung und finanzielle Unterstützung wäre das Heft nicht entstanden.

Impressum:

Anschrift: Shinson Hapkido Magazin, Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt, Tel. 06151 / 99 79 78, Fax: 06151 / 29 47 33
Mail: info@shinsonhapkido.de

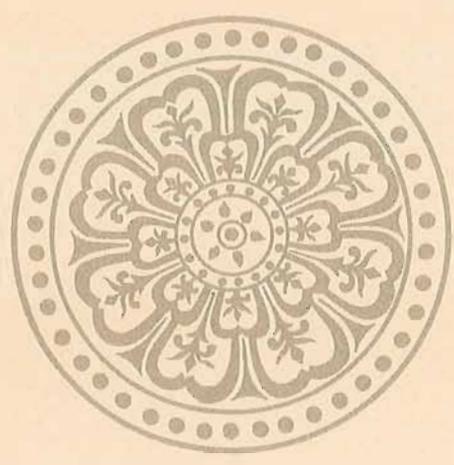
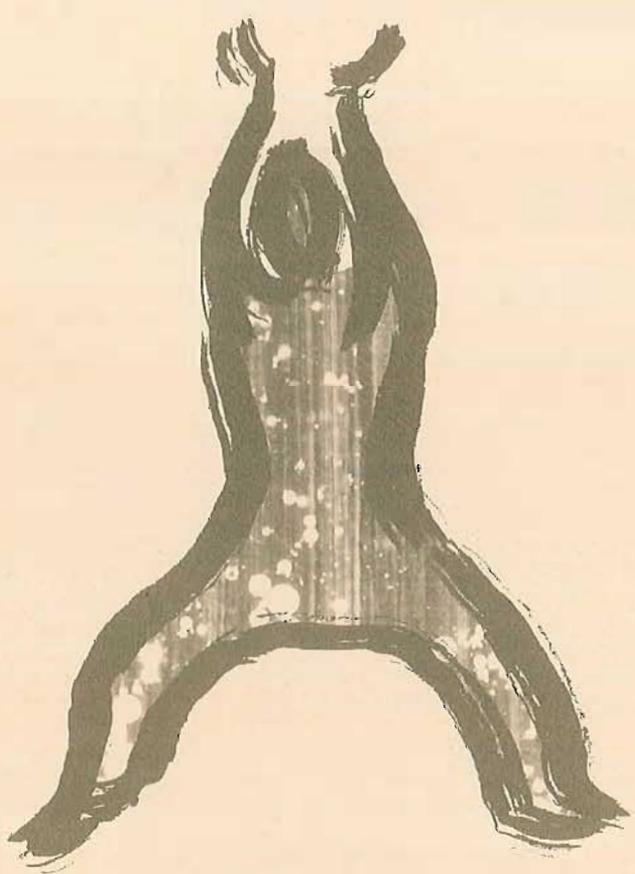
Ausgabe 11 erscheint am 15.12.2001

Redaktion: Detlef Gollasch, Jan Rathje, Thomas Süßmilch
Scans und Koordination: Thomas Süßmilch
Illustrationen und grafische Gestaltung: Jan Rathje

Druck: Spenglers Druckwerkstatt GmbH
Im Pfützgarten 7, 64572 Büttelborn, Tel.: 06152-56021
Fax: 06152-56022
Auflage: 2.500 Exemplare

Konto: Darmstädter Volksbank, Stichwort "Magazin"
Blz.: 508 900 00, Konto: 107 64 408

Wir bitten um Verständnis, dass an uns geschickte Beiträge mit sehr stark persönlichem Inhalt nicht in jeden Fall im Magazin veröffentlicht werden Können.



Gedanken zum Jahreswechsel

von Sonsanim Ko. Myong

Das Jahr 2002 heißen wir herzlich willkommen. Mit neuer Hoffnung auf eine neue und offene Welt wollen wir es begrüßen. Aus unserem Inneren heraus wünschen wir, dass wir in eine ganz bestimmte Richtung gehen: in eine Richtung, die zu einer ‚inneren‘, friedlichen Welt führt.

Liebe Leserinnen und Leser,

wer bin ich, wer sind wir? Was können wir für andere Lebewesen Gutes tun? Das sollten wir uns oft fragen - nach innen fragen und tief in uns hinein horchen. Wir sind alle ein Teil der Natur und alles Leben ist eins - von einem Gott getragen. Unser Nachbar hat auf den ersten Blick nichts mit uns zu tun, unser Schicksal verbindet uns nicht. Aber ist er nicht mit seinem Körper und seiner ganzen Erscheinung wie ein Spiegelbild für uns? Warum? Weil wir zusammen wie die Äste eines weit verzweigten Baumes aus einer gemeinsamen Lebenswurzel heraus gewachsen sind. Wenn ich jemanden strahlend anlache, dann kommt das gleiche strahlende Lachen wieder zu mir zurück. Dasselbe geschieht, wenn ich böse oder ärgerlich zu den anderen bin. Ob wir wollen oder nicht, wir sind wie Spiegelbilder miteinander verbunden. Die ‚Form‘ des anderen, seine Erscheinung, die ich sehe und erfahre, ist eigentlich mein eigenes Herz, meine eigene Form und Erscheinung.

Aus diesem Grund sollten wir uns selbst ändern, wenn wir ein Leben in Frieden und Liebe erreichen wollen. Wir sollten den Weg zu dem Nachbarn wiederfinden und Interesse und Liebe untereinander entwickeln. Dieses Interesse nennt man einfach: teilen! Man kann materielle Dinge und sein Herz miteinander teilen. So kann man friedlich und glücklich leben und eine

warme freundliche Gesellschaft miteinander aufbauen und schließlich erreichen.

Aber unsere Welt orientiert sich immer mehr nach außen - gedanklich und was materielle Dinge betrifft. Auf diese Weise bleibt unser Herz immer eng und klein und wir können nicht endgültig glücklich werden. Um dies zu erreichen, müssen wir unser großes Herz suchen und finden - indem wir nach innen schauen. Meist suchen wir jedoch etwas, was es außen gibt. Durch diese Orientierung an äußeren Dingen verlieren wir unser eigentliches Herz. Wenn ich also das, was ich verloren habe, finden will, darf ich nicht immer außen suchen. Stattdessen müssen wir dahin zurückkehren, wo uns verlorengegangen ist, was wir suchen.

Wenn man sich nach außen orientiert, wird das Leben komplizierter, weil es mehr und mehr Angebote gibt, weil aber auch viele Zwänge entstehen; wir müssen dieses tun und müssen jenes tun. Mehr zu haben bedeutet deshalb, dass mehr Probleme entstehen, weniger zu haben, bedeutet weniger Probleme für uns. Dann wird das Leben einfach und Schwierigkeiten lösen sich auf wie Knoten, die man aufbindet und löst. Wenn wir uns dagegen nach außen orientieren, ergreifen Gedanken und materielle Dinge Besitz von uns und das tägliche Leben hat immer nur die gleiche Farbe und Qualität, ähnlich wie ein alter Film, der immer wieder von neuem abgespielt wird.

Schauen Sie doch einmal tief hinein zur Mitte Ihres Inneren. Nur dieses Innere ist immer wieder frisch und neu. Die Welt von innen her anschauen heißt, alles immer wieder neu zu fühlen. Nur so können wir in dieser Gesellschaft unseren richtigen Platz einnehmen. Aus dieser inneren Mitte heraus gesehen sind wir alle miteinander eins.

Sich nach außen zu orientieren bedeutet dagegen immer mehr und mehr Konkurrenz und Trennung. So entstehen Kämpfe, wie wir sie auch bei den Raubtieren beobachten können. Für die Weiterentwicklung eines jeden von uns und der Gemeinschaft ist



Begleitwort für das Jahr 2002

einfacher leben

mit Nachbarn und Mitmenschen
Interesse und Liebe teilen

Du und ich wir sind eins -
von einem Gott getragen

ein normales gesundes Konkurrieren zwar wichtig, aber nicht in Form von gewalttätigen kriegerischen Auseinandersetzungen, die geführt werden, um etwas zu besitzen. Wir müssen also unbedingt wieder zu unserer inneren Mitte zurückkehren. Du und ich, wir sind wie Äste, die aus einer gemeinsamen erleuchteten Wurzel heraus gewachsen sind.

Liebe Shinson Hapkido-Familie und liebe Freunde. Bitte lassen Sie uns untereinander und mit unseren Nachbarn Interesse und Liebe teilen, damit wir unser Getrenntsein überwinden und uns wieder als eins sehen können und damit wir uns gegenseitig zusammen mit allen großen und kleinen Lebewesen, Tieren, Pflanzen gegenseitig respektieren können. Deshalb sollten wir friedlich und liebevoll miteinander umgehen.

2002 gilt als das Jahr des Pferdes. Das Pferd hat starke und gesunde Beine, mit denen es frei und wild durch die Natur, durch Wald und Feld laufen kann. Ganz so, wie es in diesem Symbol zum Ausdruck kommt, wünsche ich es Ihnen auch für die Gestaltung Ihres persönlichen Lebens: mit tieferem Gefühl, frei und voller Kraft, in einem Leben voller Wachstum.

Ko. Myong
Präsident der Int.
Shinson Hapkido Association



Ein Chon-Jie-In Haus auf St.Pauli



Ende April 2001 haben wir den Dojang in der Bartelstr.12 verlassen und sind am 1.Mai in das neue Haus im Gesundheitszentrum St.Pauli eingezogen. Das Ganze begann schon Mitte der Neunziger Jahre mit der Suche nach neuen Räumen im Viertel.

Wir wünschten uns Platz für mehr Training und weitere Gesundheitsangebote, einen Meditationsraum, einen gemütlichen Raum zum Sitzen, großzügigere Duschen und Umkleiden. Als wir von dem Gesundheitszentrum-St.Pauli hörten, fanden wir die Idee gut, gemeinsam mit anderen Anbietern für und mit Menschen zu arbeiten und uns in den verschiedenen Angeboten zu ergänzen und auszutauschen. Viele Diskussionen um Ideen und Träume entspannen sich, Wünsche wurden gesammelt und Konzepte erstellt. Die Finanzierung sollte auf sicheren Beinen stehen. Pläne wurden entwickelt, gezeichnet und wieder verworfen. Was wollen wir erreichen, was können wir uns leisten? Welche Umbauarbeiten können wir in Eigenleistung erstellen? Wer hat Zeit und Lust, die Arbeiten auszuführen? Fragen über Fragen stellten sich uns.

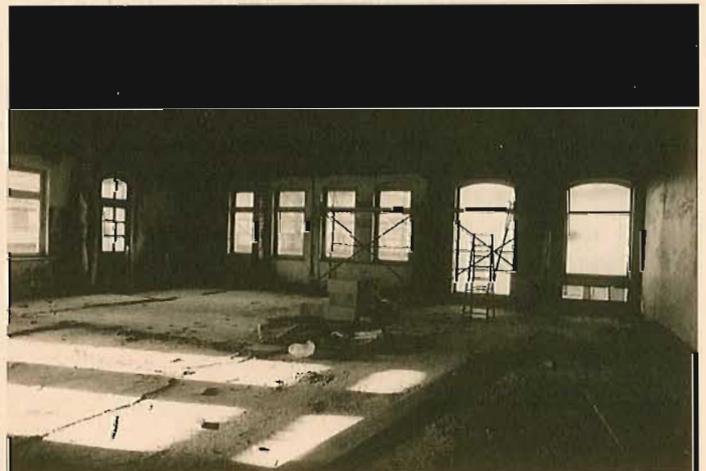
Dann, 1999, war klar, der Kopfbau des Kesselhauses, ehemals als Kindergarten und Kantine genutzt, sollte unser neues Zuhause werden. Ein Totalumbau stand bevor. Wir waren gut vorbereitet und entrümpelten im Sommer schon mal das ganze Haus. Doch der offizielle Baubeginn ließ auf sich warten. Die notwendigen Verträge zunächst auch. Trotzdem begannen wir mit einigen grundlegenden Arbeiten.



Das Baufrühstück

Aber der richtige Start war es noch nicht. Wir wurden von einem Termin auf den nächsten vertröstet. Fast

ein Jahr sollte es noch dauern, bis im späten Frühjahr 2000 dann endlich der Bau offiziell beginnen konnte. Der hintere Teil des Gebäudes wurde komplett abgerissen. Wir organisierten Bautage und Wochenenden. Wir wühlten uns durch Mauern, Erde und Dach. Berge von Schutt mussten bewegt werden, neue Durchgänge wurden geschaffen, andere verschlossen. Das alte Dach wurde abgetragen, das ganze Gebäude entkernt, eine Decke eingezogen, Mauern gestellt und dann kam der neue Dachstuhl drauf. Im Herbst konnten wir ihn zum ersten Mal sehen, den neuen großen Trainingsraum.



Die große Halle / Das neue Dach

Nun musste das Dach rechtzeitig zum Winteranfang eingedeckt werden. Gleichzeitig wurden innen schon Kabel verlegt, die Wände verputzt und Unterdecken eingezogen. Der Winter war kalt und wir wärmten uns und das Haus mit großen Heizgebläsen. Im Frühjahr 2001 begannen die Arbeiten an Heizung, Wasser und Abflüssen. Wir malten, sägten, schraubten, klebten, schaufelten und gipsten uns durch die Wochenenden. Wir wollten, wir mussten es schaffen, rechtzeitig zum 1.Mai zumindest eine einfache Trainingsmöglichkeit zu bieten. Der Umzug war lange geplant, ein Zurück gab es nicht mehr. Wir haben geschuftet und gekämpft und am Abend des 30.April noch die letzte Matte verlegt und die ersten Glühbirnen eingeschraubt. Wir hatten es geschafft, wir konnten mit dem Training beginnen.

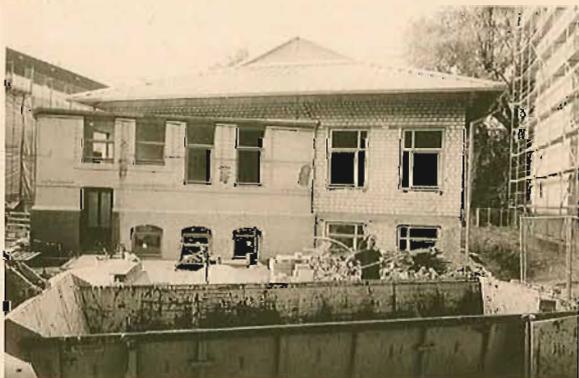
Aber noch immer glich das ganze Haus einer riesigen Baustelle. Es fehlten Fußböden, Heizung, und Duschen, die Toiletten waren improvisiert. Doch darüber hinaus konnten wir auch schon mit den Feinarbeiten beginnen. Der Meditationsraum wurde eingerichtet, Details ausgefeilt, Ecken gestaltet, eingerichtet und

schlichte Schönheit geschaffen.

Die Stimmung an den Bautagen bewegte sich zwischen Freude und Stress, Spannung und Überforderung. Manchmal waren wir nur drei, manchmal 25 Leute. Wir kämpften, stritten, lernten, fluchten und lachten und der Berg an Arbeit wurde nicht weniger. Dennoch veränderte sich ständig etwas, wuchs das Haus durch die vielen schaffenden Hände.

Wir haben nicht alleine gebaut. Ein großer Teil wurde von Baufirmen und Beschäftigungsträgern geleistet, mit denen wir zusammen arbeiteten, zwei Architektinnen und ein Statiker halfen uns bei der Planung. Ohne sie alle hätten wir es nicht geschafft. Wir haben viel praktische Unterstützung von der Hamburger Shinson-Familie bekommen, Freunde und Bekannte waren an Bautagen immer dabei.

Es ist toll, wenn ich daran denke, wie weit wir schon gekommen sind. Ich bin stolz und manchmal auch richtig gerührt über die Kraft und Ausdauer, mit der wir uns immer noch ans Werk machen. Trotzdem kamen mir zwischendurch auch Zweifel. Das Gefühl, das ist zu groß, zuviel für uns, wir schaffen es nicht. Ich war manchmal so fertig, ich wollte keine Baustelle, kein Chon-Jie-In Haus und keine "Hapkidos" mehr sehen. Und doch haben wir uns immer wieder ermutigt, nicht aufzugeben, Kraft gesammelt und weitergemacht.



Von Außen besehen

Ich glaube, wir können alle dankbar sein für die vielen Erfahrungen, die wir hier machen konnten. Ich hoffe, daß niemand dabei zu kurz gekommen ist, dass es sich für alle "gelohnt" hat. Es ist ein Weg, den wir gemeinsam gehen. Wir haben das Chon-Jie-In Haus für uns geschaffen, aber besonders auch für die, die kommen werden. Es wird wie ein großes Geschenk sein, und gleichzeitig ist es schon jetzt eins. Ich wünsche mir, dass auch weiterhin alle freiwillig dabei sind. Daß jede/r gibt was er/sie kann und möchte. In diesem Sinne danke ich allen, die an uns gedacht, an uns geglaubt und die uns praktisch geholfen haben. Und besonders allen Oh Haeng-Mitgliedern; für jeden Handgriff, für jeden Gedanken, den wir dem Projekt mit auf den Weg gegeben haben.

Für den Dojang HH5,
Bernhard

Eine andere Seite dabei

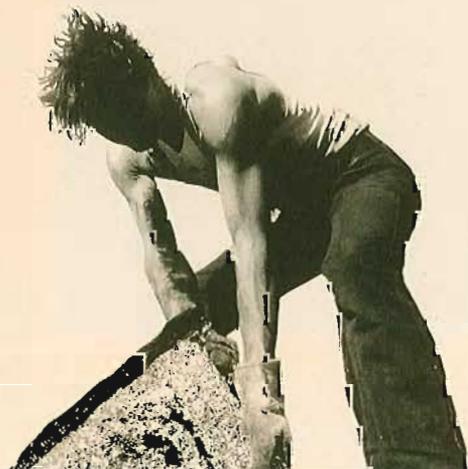
Zehn Tage ununterbrochen auf der Baustelle. Von morgens bis abends von einer Ecke in die andere rennen und an alles denken. Jede Frage beantworten, jedes Detail kennen und zeigen, erklären, kontrollieren und nochmal erklären, zeigen - an zwei, drei Stellen gleichzeitig und alle Fehler die passieren können, passieren drei mal. Dazu fast jeden Abend das Magazin aufräumen, alles wieder auf seinen Platz legen, Maschinen säubern, reparieren, letzter Gang durch die Baustelle, hier liegt noch was herum, da hat eine was vergessen. Ist genug Material für morgen da? Wer kommt überhaupt? Was hat der sich bei der Arbeit gedacht? Macht er das weiter, bleibt es liegen oder macht es eine andere? Zeitdruck - nächste Woche kommt die Firma, dann muss die Vorarbeit erledigt sein.



alles noch offen / mit geduld und energie

Nein, ich weiß nicht wo die Bohrmaschine ist. Schrauben? Gleich hier im Regal neben dir. Schön, dass du Zeit gefunden hast, warte, ich führe dich durchs Haus. (Oh nein, jetzt ist das auch noch nass geworden.) Zwei Stunden hast du Zeit? Vielleicht kannst du hier schon mal anfangen. Hast du noch nie gemacht? Ich erkläre es dir gleich. Wie, die geht nicht mehr, darf ich mal probieren? Schon in Ordnung. Essen? Ich weiß nicht wer einkaufen wollte. Halt, das hält so nicht. Doch, da sind noch andere, gleich daneben. Wer ist denn dafür verantwortlich? Ja, kannst du leider alles wieder abreißen. Nein, kann ich nicht mehr, ich muß gleich los, meine Tochter abholen. Klar, schau ich mir noch an, bevor ich gehe. Ist gut geworden, danke für deine Hilfe (morgen machen wir das fertig). Nein, nichts liegenlassen, bitte alles wieder zurückstellen. Oh, dich habe ich jetzt völlig vergessen. Klar, ich kümmere mich darum aber ich muss jetzt wirklich los. (Wer hatte bloß die verrückte Idee, dieses Haus zu bauen?) Der Schlüssel? Ich glaube dort. Hoffentlich hab ich nichts vergessen. Tschüs.

30.4.2001 Bernhard





Meinungsaustausch im Chon-Jie-In-Center in Webern am 21.09.2001

An diesem Freitag trafen sich ein teilweise von weither angereicherter Personenkreis, um intensiv zu beraten, um Träume und konkrete Schritte, Perspektiven und Notwendigkeiten, vorsichtige Ideen und ausgefeilte Pläne auszutauschen. Viele Stunden lang wurden in der zwanzigköpfigen Runde drei Themen von vielen Seiten her beleuchtet: erstens die Zukunft des Chon-Jie-In-Hauses, zweitens die der Shinson Hapkido Association und drittens die des Dojang Darmstadt.

Wenn das Chon-Jie-In-Haus in Webern als Ort zum Energietanken, Erholen und Ruhe finden, als Schulungs- bzw. Ausbildungszentrum, als Dreh- und Angelpunkt für internationale Begegnung und Patenschaftshilfe für Sozialprojekte und nicht zuletzt auch als Treffpunkt für alt gewordene Senioren-Mitglieder der Shinson Hapkido Familie lebendig werden soll, muss gehandelt werden. Wie es ein Anwesender formulierte: Das Chon-Jie-In-Haus organisieren heißt, "ein Leben organisieren." Dies bedeutet auch, dass berufliche Perspektiven sowie persönlicher Stolz und die Freude, eine sinnvolle Aufgabe anzupacken, von dem einen oder anderen schon eindeutig mit dem Chon-Jie-In-Projekt verknüpft werden. Auch die Öffnung des bis jetzt noch sehr kleinen Chon Jie In e.V. für Mitglieder und Fördermitglieder ist ein wichtiger Gesichtspunkt.

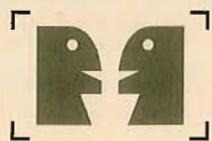
Allerdings war die Kluft zwischen großen Zielen und aktueller, sozusagen provisorischer Situation, noch deutlich zu spüren - "ein Berg, der erst bestiegen werden will". Trotzdem machte sich hinter allen komplizierten Planungsfragen Aufbruchstimmung breit - bald werden in Webern erste Seminare stattfinden. Außerdem:

Finanzierungs- und Organisationsdetails sind zwar sehr bedeutsam, können aber nur dann zum Wohle aller umgesetzt werden, wenn die Sinnfrage gestellt und so beantwortet wurde, dass viele Menschen etwas davon haben. Interesse für andere aufzubringen, Freude und Spaß zu teilen, die Konzentration auf die Entwicklung von Menschlichkeit auszurichten, dies alles scheint in diesem Zusammenhang bedeutender als 100-prozentige Effektivität und Professionalität. Sinn, so kam es heraus, ist unabhängig von letzter Perfektion.

Wichtige Aufgaben sollen mehr als bisher arbeitsteilig organisiert werden. So wird die Weiterentwicklung der Bewegungs- und Kampfkunst Shinson Hapkido eindeutig bei der Association angesiedelt sein; internationale soziale Projekte übernimmt der Chon Jie In e.V.

Detlef Gollasch

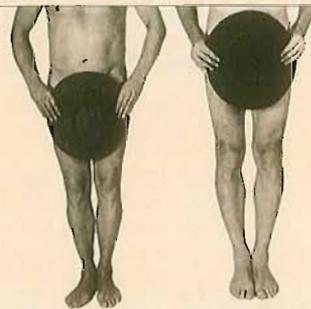




**Werkstatt für
Fotodesign**

**Produktfotografie für ...
Werbung & Industrie
Architektur, Veranstaltungen
Portraits**

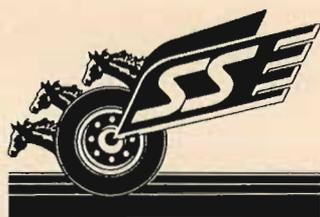
Dieter Bachert · Im Hasengrund 33d
64404 Bickenbach · Telefon: 06257-63223



Werbung & Produktion

www.zweifueralles.de

Spedition Schmitt GmbH



Seit 1906 Spedition Schmitt

Schulstraße 16
63500 Seligenstadt
Telefon 061 82/67141
Telefax 061 82/7441

Ihr Partner für:
Direktfahrten
im Güternah + Fernverkehr

AGA Lieferstelle

Wir führen:
alle techn. Gase - Ballongase - Propan - med. Sauerstoff

Das Leben genießen

harmonisch wohnen und erfolgreich arbeiten

**nach den Grundsätzen des
traditionellen Feng Shui**

**und durch Untersuchung und Sanierung
Ihres Schlafplatzes**

BTC Bodo Trieb
BTrieb@t-online.de

Tel. 06154 - 62 31 31
Fax 06154 - 62 31 32

Eutin - Wie sich ein Traum verwirklichen kann...

Nachdem wir 1992 als Kyosanim nach Eutin kamen, hatten wir den Traum, einen eigenen Shinson Hapkido Dojang aufzubauen. Dies ließ sich auch bald realisieren und zwar in der Turnerschaft Riemann e.V., wo wir als relativ eigenständige Sparte unser Dasein fristeten. Am 2.11.1992 fand der erste Unterricht in der Gymnastikhalle der Wilhelm Wisser Realschule statt. Mehrmals in der Woche erteilten wir Unterricht für verschiedene Gruppen. Langsam aber stetig wuchs unsere Gruppe, so daß wir 1994 unsere erste kleine Vorführung in Plön während eines Stadtfestes geben konnten.

Vielen Shinson Hapkido-Mitgliedern aus Eutin ist diese Vorführung noch als "Feuertanz" in Erinnerung, da wir uns meist tänzelnd auf den schwarzen, von der Sonne gut gewärmten Matten, bewegten! Schon zu dieser Zeit keimte in uns der Wunsch nach eigenen Räumlichkeiten, in denen wir Shinson Hapkido Unterricht erteilen wollten.

In diesen "eigenen" Räumen hätte uns die laute Musik der Basketball Gruppe aus der großen Turnhalle nicht mehr gestört, oder wir müssten während der Schulferien nicht mehr auf der großen Wiese im Schlosspark trainieren oder wir hätten im Winter warme anstatt kalte Duschen und in geheizten anstatt in kalten Räumen trainieren können usw.! Es gab also viele Gründe, welche den Wunsch nach einem eigen Dojang wachsen ließen, nicht zuletzt auch die ständig wachsende Zahl der Trainierenden. 1998 durfte unser kleiner Dojang das 14. Shinson Hapkido Sommerzeltlager auf dem Waldeck ausrichten. Hier konnten wir viel für uns als Ausrichter eines Sommerzeltlagers, als Dojangleitung, als Kyosanim und Eltern lernen. Aber auch von unseren Schüler/innen konnten und können wir viel lernen, denn nur durch ihre Hilfe konnte dieses Lager zum Leben erweckt werden, genau wie unser Dojang. Während dieser Zeit sahen wir uns mit Sonsanim einige Räumlichkeiten in Eutin an, die als ein mögliches Dojang in Frage hätten kommen können. Aber die Zeit war noch nicht reif dafür, so daß wir weiterhin geduldig nach eigenen Räumlichkeiten Ausschau hielten und für diese beteten.

Für uns als Kyosanim stellte sich immer wieder die Frage, wie wir den alten Dojang in der Wisser-Halle mit Leben, Liebe und mit Ki füllen konnten. Dieses stellte sich als eine schwere Aufgabe heraus, da wir "halt eben" in einer Turnhalle trainierten, die tagsüber von der Schule und Nachmittags/Abends von verschiedenen Vereinen genutzt (nicht aber geputzt) wurde! So

mussten vor dem Unterricht die Matten aus einem Lagerraum über die große Halle in den Gymnastikraum transportiert und dort aufgebaut werden, was sich z.B. mit einer Kindergruppe von ca. sechs bis 15 kleinen Menschen schon als ein sehr interessantes Unternehmen herausstellen kann, zumal die Kinder lieber herumtoben als Matten aufbauen wollten.

Am 12. April 2000 entdeckte Kyosanim Beate dann eine Anzeige, in der Räumlichkeiten von ca. 300 m² in Eutin zu einem guten Preis angeboten wurden. Aus lauter Neugierde rief ich einen Tag später an und machte auch gleich den ersten Besichtigungstermin, dem noch weitere folgten. Nachdem wir mit Sonsanim über diese Räume und deren Möglichkeiten gesprochen hatten, sahen wir uns diese im November 2000 gemeinsam an. Während der Besichtigung erhielten wir sehr gute Anregungen von Sonsanim, wie wir diesen Dojang aufbauen könnten. Es verstrichen aber noch weitere 2 ½ Monate, bis wir am 8.02.2001 den Mietvertrag unterschreiben konnten.

Nicht nur wir waren neugierig auf die anstehenden Umbaumaßnahmen und wie der neue Dojang später einmal aussehen würde, sondern auch unsere Schüler/innen wurden immer ungeduldiger. Viele helfende Hände machten sich an die sehr interessanten Umbaumaßnahmen, bei denen alle Beteiligten viel für ihr Leben lernen konnten und sei es auch nur, wie man einen Akku-bohrer richtig hält oder wie man eine mit Gips abgedichtete Fuge planschleift oder wie man eine Decke streicht, ohne dabei die Hälfte zu verkleckern oder wie man auch nur die Fenster und die Toiletten putzt usw. Während dieser Umbauzeit liefen in unserer Gruppe viele "Filme" ab, bei denen wir nicht immer die Hauptdarsteller waren, doch konnten wir immer wieder etwas Licht ins Dunkle bringen, so dass die meisten Unstimmigkeiten ausgesprochen und geklärt wurden.

Noch sind wir nicht mit den Umbaumaßnahmen fertig, sehr wohl haben wir aber schon mit dem Shinson Hapkido Unterricht begonnen, so daß sich der neue Dojang langsam mit Leben, Liebe und Ki zu füllen beginnt.

Ein Traum hat sich erfüllt, wir haben einen Platz gefunden, an dem viele Menschen gemeinsam in Ruhe und Frieden miteinander trainieren können. Und doch ist dieser Traum noch nicht zu Ende geträumt, so sind wir ganz zuversichtlich, daß sich auch irgendwann der Traum von unserem "Höhlenmeditationsraum" im Keller erfüllen wird!

Wir möchten uns von ganzem Herzen bei allen helfenden Händen bedanken, die uns in diesen Monaten so tatkräftig unterstützt haben. Ebenso bei allen Ideengebern und guten Geistern, von denen wir nicht verlassen sondern eher besessen waren, denn ohne diese gute Zusprache hätten wir diesen Traum nicht realisieren können.

Wer also etwas neugierig geworden ist, sei hiermit recht herzlich zu einem Besuch in der schönen Rosenstadt, oder besser noch in unserem Dojang eingeladen. Unsere neue Adresse lautet: Shinson Hapkido Dojang Eutin e.V., Plöner Str. 89c, 23701 Eutin, Tel. 04521/3998 oder schaut doch einfach mal im Internet bei uns rein: www.shinsonhapkido-eutin.de !

Bis bald, alles Gute und viele schöne Träume wünschen Euch

Kyosanim Beate und Torsten Weiß



Training statt "TamTam"

Das Jahr 2001 ist nun fast um, wir haben Oktober. Draußen ist typisches Herbstwetter. Es regnet, und kalt geworden ist es auch. Heute ist Freitag. Ich bin in unserem neuen Dojang, und darf heute abend Konditionstraining geben. Aber es ist noch ein wenig Zeit. Ich bin extra etwas früher gekommen, so hab ich noch Gelegenheit, mich im Vorraum etwas aufzuwärmen und mir einen Schluck zu trinken zu nehmen.

Schon faszinierend, noch vor einem Jahr war noch nicht die Rede von einem neuen Dojang, und jetzt haben wir hier in Eutin einen eigenen Verein gegründet, den Shinson Hapkido Dojang Eutin e.V.. Und dazu haben wir jetzt auch unsere eigenen Räume bzw. unsern eigenen Dojang. Wie schön das Gefühl ist, hier einen Ort zu wissen, wo ich ab sofort die ganze Woche nette Menschen treffen, und wo ich fast jeden Tag Shinson Hapkido trainieren kann. Spontan muss ich daran denken, wie dieser Dojang entstanden ist.

Bevor wir in den Räumen der Plöner Straße 89c unser neues Zuhause gefunden haben, war hier eine Diskothek. "TamTam" hieß sie, und da war der Name "Programm". Ende 2000 lief der Pachtvertrag aus, und es wurden Nachmieter gesucht. Kyosanim Beate hat dies in der Zeitung gelesen. Wir wussten, dies könnten unsere neuen Räume werden.. Nach einigen Vorgesprächen mit der Verpächterin kam Ende 2000 die gute Nachricht, wir hatten unseren Dojang gefunden.

Im Februar 2001 begannen die Umbauarbeiten. Ich weiß es noch genau, am 28.02.2001 betrat ich das erste mal die Baustelle. Wenn ich sage, dass mich der Schlag traf, untertreibe ich, denn alles war rumpelig seinerzeit. An den Wänden, die zum Teil schon eingerissen waren, war eine Mischung aus Dreck und schwarzer Farbe. Die braune Decke war gespickt mit Nägeln, Schrauben und überall hingen Kabel runter. Der Holzfußboden war morsch, brüchig und teilweise kaputt. Im Keller lagen überall Steine und Schutt, und in der Mitte stand ein häßlicher Steintresen. Mir war gleich klar, dass es hier eine Menge zu tun gibt. Zuerst fingen wir an, Wände einzureißen, Schutt rauszufahren und die Wände und Decken zu reinigen. Eine der ersten Arbeiten war die Reparatur der Decke im zukünftigen Dojangbereich. Dazu brachten wir ein Holzgerüst an der Decke an, füllten dies mit Dämmwolle und schraubten Riegipsplatten darunter. Ich erinnere mich noch genau, wie schwer Riegipsplatten sind, wenn man sie alleine kopfüber hochstemmt, damit sie festgeschraubt werden können. Und aus eigener Erfahrung kann ich auch sagen, dass diese Platten, je später es wird, immer schwerer werden. Besonders wenn man schon fast 100 m2 hinter sich hat. Das wir die Stoßkanten der Riegipsplatten mit Gips zugeschmiert haben, den wir später dann mühsam mit Schleifgeräten wieder glatt machen mussten, möchte ich eigentlich verdrängen. Ich glaube, das war die blödeste und staubigste Arbeit während der ganzen Bauzeit.

Nun war es an der Zeit die Duschen zu mauern, die Wände der Umkleidekabinen zu stellen und die Trennwand zum Dojang hochzuziehen. Habe ich eigentlich schon erwähnt, dass ich Höhenangst hatte? Jetzt liegt die Betonung auf hatte, denn nach den Bauarbeiten und den teilweise abenteuerlichen Hochseilakten kann mich nichts mehr so leicht schocken. Zwischendurch haben wir im Keller den Tresen abgerissen, Wände entfernt und den ganzen Schutt mit Schubkarren rausgefahren. Auch im Vorraum, in dem später ein Tresen mit Tischen und Stühlen stehen soll, würden einige Wände eingerissen. Es gab überall immer super viel zu tun. Draußen war es zeitweise sehr kalt. Da wir noch keine Heizung hatten, nutzen wir oft die Wärme der Halogenstrahler, um wenigstens unsere Hände etwas zu wärmen.

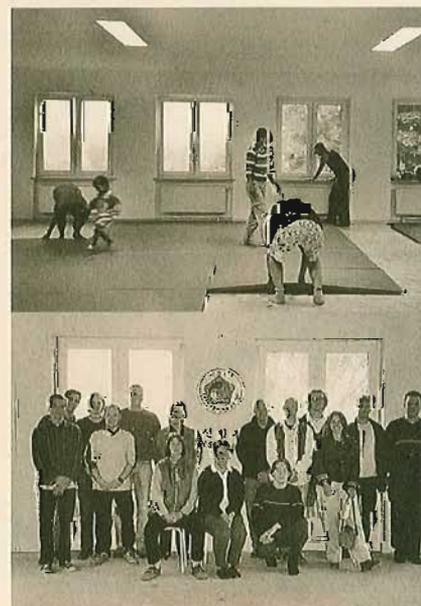
Bei so viel Arbeit hätte ich mir gewünscht, dass auch noch mehr

Leute kommen, um mitzuhelfen. Leider waren wir bis auf wenige Ausnahmen fast immer nur zu zweit oder zu dritt. Und es waren auch oft nur die gleichen Leute auf der Baustelle, und das fast jeden Tag. Somit war es nur eine Frage der Zeit, wann diese Vierfachbelastung (Arbeit, Baustelle, Familie, Training) zu Spannungen in der Gruppe führen musste. Nach fünf Monaten Geschufte war es dann soweit. Oft war man zu dieser Zeit nur alleine auf der Baustelle. Hat tapeziert (ich weiß jetzt übrigens auch, wie man alleine lange Decken tapeziert) oder gemalert, geschraubt usw. Und es fing an, dass wir uns gegenseitig nur noch angenervt haben, so dass einige einfach auch keine Lust mehr hatten, auf die Baustelle zu kommen. Und so schloss sich der Teufelskreis, und die Arbeiten kamen fast zum Erliegen. Um diese Situation zu entspannen, rief Kyosanim Torsten dann alle zu einem Stuhlkreis zusammen. Wir haben auf rote Zetteln geschrieben, was uns stinkt, auf blaue was wir gut finden, und auf gelbe was wir uns für die gemeinsame Zukunft wünschen würden. Natürlich wurden mehr rote Zettel ausgefüllt, und der eine oder andere hat sich auch verbal etwas Luft gemacht. Nach dieser Aussprache wurde zwar die Anzahl der arbeitenden Leute nicht größer, aber die wenigen die da waren, werkelten wenigstens wieder fast jeden Tag, und man sprach auch wieder normal miteinander. Im Sommer verlegten wir die Arbeiten sogar auf nachts, weil es tagsüber einfach zu heiß war. Das alles ist nun schon fast 9 Monate her. Witzig, mir fällt gerade auf, dass es auch neun Monate dauert, bis ein Kind im Mutterleib herangereift ist. Nun ist unser Kind, der Shinson Hapkido Dojang Eutin geboren. Wir haben über 100 m² Mattenfläche, zwei Umkleideräume mit Duschen, einen wunderschönen Vorraum, einen Ruheraum und drei Praxisräume geschaffen. Sogar ein eigenes Büro ist entstanden. Draußen ist ein großes Schild mit der Aufschrift "Shinson Hapkido" für alle gut sichtbar. Unser "Kind" muss nun nur noch Zeit bekommen, um zu wachsen. Die Arbeit ist noch nicht vorbei, aber wir haben schon eine Menge geschaffen, und alle können mit Recht stolz darauf sein.

Die Tür geht auf. Der Dojang füllt sich mit Leben. Die ersten Trainierwilligen kommen hinein, und ich stehe immer noch da, mit einem Glas Apfelsaft in der Hand, und schau durch das Fenster auf den Regen. Ich freue mich aufs Training, ich hab jetzt sogar richtig Lust mich zu bewegen. Mein Wunsch ist es, dass irgendwann einmal ganz viele Leute daran Spaß finden, sich hier in unseren schönen Räumen aufzuhalten. Evtl. werde ich ihnen auch von den stressigen Bauarbeiten erzählen, aber ganz bestimmt fallen mir dann nur noch die positiven und schönen Dinge ein, wie z.B. das Osterfrühstück oder die Mattenverlegeaktion oder der erste Unterricht mit unserem Kyosanim.

Vielen Dank an Beate und Torsten, an Olaf, Meike, Marcus, Matthias, André, usw. für alles!

André von Glischinski



Tübinger Stadtfest mit Shinson Hapkido und Frühlingsröllchen



Die Stadt Tübingen veranstaltet alle zwei Jahre ein Stadtfest, das von den örtlichen Vereinen ausgerichtet wird. Im Jahr 2001 sollte unser Shinson Hapkido Förderverein erstmals dabei sein.

Auf das Organisationsteam kamen vielfältige Aufgaben zu. Es bildete sich eine Dekogruppe, die, besonders wegen der wunderschönen Mobiles in den Chon-Jie-In Farben, für die "Goldene Tesafilm Rolle" der hiesigen Ästhetenlobby nominiert wurde. Aus im Frühjahr gesammelten Holunderblüten war Sirup angesetzt worden und anonyme Freiwillige testeten das süffigste Mischungsverhältnis von Sekt und Sirup. Bei Busabumnim Jochen Liebzig trafen sich interessierte Vorkoster zum Frühlingsrollentestessen. Es war schwierig abzuschätzen, wie viele Besucher kommen werden, welche Mengen vorzubereiten sind, was uns an den zwei Tagen erwarten wird.

Dann war es so weit. Alles stand bereit, viele hatten sich in die Listen zum Helfen eingetragen und der Aufbau klappte wunderbar. Ein Schüler, der in der Altstadt wohnt, stellte sein Haus zur Verfügung. Bei

ihm standen zusammengeborgte Tiefkühltruhen und kistenweise Material. Mit der Gewissheit, sich auf die Shinson Hapkido Familie verlassen zu können, war genug Zeit für ein Schwätzchen. Interessierte MitbürgerInnen fragten, was das eigentlich ist, was wir da machen. Nachbarn, ArbeitskollegInnen und Zufallsbekannte zeigten sich überrascht, Menschen aus ihrem Alltag in

diesem Zusammenhang zu sehen. Auch manche "Ehemalige" kamen vorbei, um Hallo zu sagen und wieder Sehnsucht zu schöpfen.

Unser Lehrer Busabumnim Jochen Liebzig hatte mit einigen Schülern eine kleine Vorführung einstudiert. Zu erwähnen ist, dass es ein regnerisches Wochenende war. Windig, wechselnd bewölkt, mit immer wieder einsetzendem Regen. Der Samstag, an dem die Vorführung sein sollte, blieb spannend bis zuletzt. Es war ein kleiner Flügel angekarrt worden, der zusammen mit den Trommeln unter einer Plane ausharrte und die Matten lagen zum Aufbau bereit. Busabumnim blieb gelassen und sagte, wir werden sehen, was die Natur uns schenkt und wenn wir keine Vorführung zeigen, war es doch schön für sie zu trainieren. Rechtzeitig zum geplanten Zeitpunkt der Aufführung, kam das Regenloch. Es wurde in Windeseile aufgebaut, die ZuschauerInnen sammelten sich im Kreis um die Matten. Die meisten VorführungsteilnehmerInnen trugen bei der Vorführung eine Dobokhose und die eigens für diesen Anlass gedruckten T-Shirts. TeilnehmerInnen des Sommerzeltlagers 2001 - werden sich an die T-Shirts vielleicht erinnern. Die Vorführung spiegelte unsere Freude an der Bewegung wieder und wurde mit Begeisterung aufgenommen.

Am späten Nachmittag des zweiten Tages waren all die unvorstellbar vielen Röllchen frittiert, verkauft und gegessen. Es gab "nur noch" leckeren Kuchen und kanisterweise Eistee, der nicht so gut zum Wetter passte und noch die ganze folgende Woche im Dojang ausgeschenkt wurde. Um Mitternacht war Zapfenstreich und noch lange wurde gepackt und geräumt. Erschöpft waren wir dann und einig darin, dass es ein voller Erfolg war, in jeder Hinsicht. Wir hatten viel Spaß und eine schöne Gemeinschaft und alle sind glücklich dabei gewesen zu sein und wollen es in zwei Jahren wieder wagen.

Es war ein langer Weg von der "das-könnten-wir-mal-machen"-Idee bis zum letzten Aufräumen nach dem Fest. Kyosanim Jochen Leiser ist ihn in der ganzen Länge über Gemeinderatssitzung, Platzbegehung, Frühlingsrollentestessen, Organisationstreffen, Getränkeausgabe, Vorführung und Endabrechnung gegangen. Und viele, viele in vielen Etappen mit ihm. Allen ganz herzlichen Dank.

Christine Anhorn, Dojang Tübingen



Oben: Eine Insel der Stille im Festtagsrummel
Unten: Vorwärtsrolle ... Rückwärtsrolle ... Frühlingsrolle!

Schwitzen und Lachen - Shinson Hapkido in Seeheim

Sonntags trainieren? In der Darmstädter Dojang-Sektion Seeheim gehören Freude im Dojang und der Feiertag untrennbar zusammen.

Seit ungefähr vier Jahren finden sich jeden Sonntag zwischen 14 und 18 Uhr Kinder und Erwachsene in der Turnhalle der Tannbergsschule in Seeheim ein, um gemeinsam zu schwitzen und zu lachen. Zur Zeit sind wir etwa 45 Mitglieder, manche mehr, manche weniger aktiv - manche trainieren schon seit der Eröffnung der Sektion Seeheim fleißig und treu mit.

Für mich war es anfangs nicht leicht, jeden Sonntag nach Seeheim zu fahren, denn zum einen wusste ich, dass es für mich keine "Faulenzer-Sonntage" mehr geben würde, zum anderen war die Gruppe noch relativ fremd und wesentlich kleiner. Sehr bald ist die Shinson Hapkido Familie in der Sektion Seeheim zu einer guten Gemeinschaft gewachsen. Oft fingen die Kinder an zu trainieren und die Eltern schauten geduldig zu - bis sie selbst von Shinson Hapkido fasziniert waren und sich dem Training anschlossen.

Der Sonntag ist ein richtiger Feiertag für mich und sicher auch für viele, die dort trainieren, geworden. Die Turnhalle verwandelt sich jeden Sonntag in einen warmen Dojang, der von Freude und Herzlichkeit erfüllt ist.

Rufus Meyer



"Babbele" - Bewegung für Herz und Seele!

Es ist Mittwoch, unser Tag für die Senioren. Auf meine Frage, was ich denn über uns schreiben sollte, kommt rasch die Antwort: Es sei sehr schön, lustig und harmonisch und alle seien zuvorkommend zueinander. Die Damen und die Herren, alle eben, fühlten sich wohl...



Die Anfänge liegen mittlerweile schon etwas weiter zurück. Im März 1998 entschloss sich der Darmstädter Dojang zu einer uns naheliegenden Art der Seniorenarbeit: Wir wollten eine wöchentliche Stunde anbieten. Ein mühsamer Beginn. Einige wagten sich her, aber oft waren wir nur zu zweit oder dritt und Ellen und ich fürchteten dann die Frage: "Ist wieder niemand da? Dann lassen wir es heute doch ausfallen!" In der Zwischenzeit hat es sich umgekehrt und ich werde beruhigt, sie könnten es auch alleine schaffen, wenn ich einmal nicht da bin. Nur mit dem Zählen sei es schwierig ... Nach der Anstrengung kommt das Genießen und auf die anschließende Kaffeerunde kann nicht verzichtet werden. Hier kommen Mund und Magen auf ihre Kosten, denn bei Tee, Kaffee und meist etwas Süßem erzählt und lacht es sich gut. "Babbele", wie es hier in Hessen genannt wird, ist die Bewegung für Herz und Seele. Und so soll am Schluss eine warme Empfehlung stehen, selbst einmal zu kommen und dabei zu sein.

Dorothee Flaig, Dojang Darmstadt



Radtour im Waldviertel

(Niederösterreich)

Bereits zum dritten Mal fanden sich vom 31. August bis 2. September 2001 einige Verwegene ein, um den rauen Witterungsbedingungen des nördlichen Waldviertels zu trotzen.

Die Kälte reichte zwar nicht aus, um die Gelsen in den wohlverdienten Winterurlaub zu schicken, wiederholte Regengüsse erforderten jedoch große Flexibilität hinsichtlich der Programmgestaltung.



Der Shinson Hapkido Dojang in Offenbach-Bieber wächst

Was wir uns erhofften, nämlich dass unser Dojang weiter wachsen und gedeihen wird, hat sich erfüllt. Bereits im Juni 2000 sind wir zwei Jahre nach dem Bezug der ersten eigenen Räumlichkeiten in Offenbach-Bieber erneut umgezogen.

Die Kindergruppen waren einfach zu groß und zahlreich geworden, als dass Kyosanim Armin Schippling noch ein vernünftiges Training mit ihnen in den alten Räumlichkeiten hätte durchführen können. Mit etwas Glück fand er recht rasch einen neuen Raum in einem allein stehenden Gebäude, in dem früher ein Lederwarenbetrieb tätig war. Da sich in diesem Gebäude keine Wohnungen befinden, ist der Trainingsbetrieb sehr gut möglich. Es wird nun täglich trainiert. Mehrmals in der Woche wird Training für die Kinder in unterschiedlichen Altersgruppen angeboten. Ebenso gibt es mehrere Trainingsabende für die Jugendlichen und Erwachsenen. Außerdem bietet unser Kyosanim noch Training für Leute an, die einfach nur Ki Do In Bop machen möchten. Der neue Trainingsraum ist genauso hell und klar wie der alte. Da er aber wesentlich größer ist, konnte Kyosanim Armin Schippling einige schöne Einrichtungen einbauen lassen. So gibt es nun erstmals einen abgeteilten Raum, in dem man nach dem Training noch einmal zusammen sitzen und die Gemeinschaft pflegen kann. Ebenso haben Eltern die Möglichkeit, sich hier während des Trainings ihrer Kinder aufzuhalten, ohne dabei das Training zu stören. Außerdem gibt es nun größere Umkleieräume mit Duschen.

Am 26. August 2000 veranstalteten wir das Eröffnungsfest bei strahlendem Sonnenschein. Es gab eine Vorführung im Freien, die allen Gästen einen schönen Einblick in das reichhaltige Shin Son Hap Ki Do-Training gab. Auch die Kinder ernteten dabei viel Applaus und waren mit großer Begeisterung dabei. Zwei junge Damen trugen live im a-capella-Gesang mehrere Lieder vor. Für die Kleinen wurde extra eine große Hüpfburg aufgebaut, in der sie nach Herzenslust und gut betreut toben konnten. Außerdem war mit Getränken, Kuchen und Spezialitäten vom Grill für das leibliche Wohl aller gesorgt. So verging ein toller sommerlicher Tag und viele Menschen hatten ihren Spaß daran.

Im Frühherbst 2001 haben wir nun unseren ersten eigenen Lehrgang am Wochenende abgehalten, bei dem auch Training im Freien möglich war, und sich alle Teilnehmer/innen einmal von ganz anderer Seite her kennen lernten. So ist nun der Dojang in Offenbach-Bieber weiter gewachsen und wir sind gespannt, wie es in der nächsten Zukunft weiter gehen wird. Es grüßen alle Schüler des Shinson Hapkido Dojangs in Offenbach-Bieber.

Klaus Krause

Oben: Eine Schülergruppe überreicht Kyosanim Armin Schippling ein Präsent zur Eröffnung des neuen Dojangs.

Unten: Bei sommerlichem Wetter kamen zahlreiche Familien, um miteinander zu feiern.



Kurz vor dem Start zur Kanufahrt auf der Lainsitz

Trotz des täglichen ‚harten‘ Shinson Hapkido-Trainings blieb noch etwas Zeit für eine nächtliche Wanderung zu einer jungsteinzeitlichen Wohnhöhle (Pilze sammeln war dabei zwar nicht geplant, ist jedoch zufällig passiert), für einen Grillabend, eine romantische Kanufahrt auf der Lainsitz, eine Fahrt mit der Waldviertler Schmalspurbahn und für eine Radtour, die uns auf mehr oder weniger geplanten Umwegen, an einigen der unzähligen mystischen Steininformationen des Waldviertels vorbeiführte. Eine Fortsetzung der Tradition wird schwierig werden, da das ‚Newnailmountain-Plaza‘ ein altes verrottetes Bahnhofsgebäude, das uns als Unterkunft gedient hat, künftig anderwärtig verwendet wird.

Christian Böhmer
Dojang Wien 1



Steininformation ‚Kas im Loab‘ (Käse im Brotlaib)





**Voll Power durch die Halle flitzen ...
- Frühlingslehrgang in Belgien**

Seit Jahren fand im Dojang Elsenborn im Herbst ein Shinson Hapkido Lehrgang statt, doch das sollte sich dieses Jahr ändern. Da der Herbst immer irgendwie mit trübem Wetter und ebenso trüber Stimmung zusammenhängt, haben die Danträger beschlossen, das Ganze ins Frühjahr zu verlegen und zwar genau auf die Zeit vom 20. bis 22. April.

Nachdem jeder, der konnte, bei den Vorbereitungen und beim Aufbau geholfen hatte, waren alle gespannt auf den Ablauf, die Leute, das Training und die Stimmung. Doch am Freitagabend war vorerst einmal Training ab dem 4. Kup mit Somsanim Ko. Myong angesagt. Es war ein sehr interessantes und - wie Ihr Euch vorstellen könnt - auch anstrengendes Training. Anschließend ging es zu einer gemütlichen Diskussionsrunde.

Am Samstagmorgn ging es um 9.00 Uhr mit einem Gemeinschaftstraining los, wo wir dann auch die Ankömmlinge aus Aachen, Köln und Utrecht, Niederlande begrüßen konnten. Gegen 10.00 Uhr haben wir dann im Gruppentraining das Programm der einzelnen Kup-Stufen durchgenommen. Als dann schon so langsam die Mägen knurrten, fanden wir uns nach Abschluss des Trainings zum Mittagsbüffet ein, zu dem jeder etwas Leckeres mitgebracht hatte. Wir verspeisten unseren kollektiven Mix aus Salat, Obst und Brot und der eine oder andere hielt noch ein kurzes Mittagsnickerchen. Um 13.30 Uhr ging es frisch gestärkt zum Gruppentraining. Gegen 15.30 Uhr wurden wir von der Kindergruppe abgelöst. Zum Schluss gab es dann noch einen "Massenauflauf" beim Familientraining. Schreiend und schwitzend ging der trainingsreiche Samstag zu Ende. Zum gemütlichen Ausklang bei Kaffee und Kuchen hatten wir uns alle im Keller der großen Trainingshalle getroffen. Ein großer Teil der Gruppe hatte beschlossen, abends noch essen zu gehen. Aber wohin? Zum

Italiener? Letztendlich hatten wir uns für den "Fischweiher", ein belgisches Restaurant entschieden. Bei Hausmannskost und in gemütlicher Runde verbrachten wir also dort unseren Abend.

Am Sonntagmorgen, sehr sehr früh, ging es dann mit einer Meditation bei Kerzenlicht und Räucherstäbchen wieder los - wobei diejenigen, die das eine oder andere Bierchen zu viel getrunken hatten, sehr bemüht gewesen sein müssen, nicht einzuschlafen. Bis zum gemeinsamen Frühstück machten wir leichte Gymnastik und Ki Do In Bop. Danach stand Gruppentraining auf dem Programm. Beim gemeinsamen Abschlusstraining gab dann jeder nochmal sein Allerbestes und man sah alle 70 TeilnehmerInnen voll Power durch die Halle flitzen. Die Stimmung war super und der Muskelkater, von dem wahrscheinlich keiner verschont wurde, vergessen. Hand in Hand, in einem großen Kreis, fand dann die Abschlussmeditation statt. Nach dem Abbau der Matten haben wir uns dann nochmal alle zusammen hingesetzt und mit Somsanim Ko. Myong erzählt. Es war ein toller Lehrgang! Das Gemeinschaftsgefühl war groß, wir haben viel gelernt und sehr viel Spaß gehabt. Wir hoffen, dass der nächste Frühlingslehrgang genau so schön wird!

Viele Grüße aus Belgien, bis bald!





Es ist schon 15 Jahre her ...

Großmeister Ko. Myong und Shinson Hapkido habe ich 1986 bei einem Jujitsu-Lehrgang in Wien kennengelernt. Den freundschaftlichen Kontakt zu meinem ehemaligen Jujitsu-Lehrer Dr. Heribert Czerwenka-Wenkstetten bzw. den anderen Danträgern habe ich bis heute erhalten. Es war für mich eine große Freude und Ehre zugleich, 15 Jahre später zu einem Jujitsu Lehrgang eingeladen zu werden, um mit den Teilnehmern Shinson Hapkido trainieren zu dürfen. Besonders nett finde ich, dass ein Lehrgangsteilnehmer für unser Magazin einen Bericht (siehe unten) darüber schrieb.

Busabumnim Laszlo Martos

Wieder Shinson Hapkido auf einem Jujitsu-Lehrgang in Wien ...

Am 19.-20. Mai 2001 organisierte der Jujitsu-Verein Shobukai Austria einen Internationalen Lehrgang der Europäischen Jujitsu Union in Wien. Etwa sechzig Teilnehmer nahmen an den Trainingseinheiten teil, die vom Gasttrainer Dr. Laszlo Martos, 3. Dan Shinson Hapkido sowie Jujitsu und von den Trainern des Shobukai Austria, Dr. Franz Knafel, Dr. Peter Schillinger und Karl Schwingenschlögl geleitet wurden.

Der Lehrgang umfasste zwei Trainingsblöcke: Shinson Hapkido und Jujitsu. Der erste Teil machte die Teilnehmer mit der koreanischen Kampfkunst, die vom Shinson- und Hapkido-Meister, Ko. Myong aus Korea, gegründet wurde, bekannt. Die Philosophie von Shinson Hapkido wurde den Teilnehmern von Anfang an theoretisch und praktisch übermittelt.

"Shinson" ist der Ausdruck für Achtung vor Mensch und Natur. Zu dieser geistigen Haltung wurden die Übenden von Dr. Martos gleich am Anfang eingeladen, indem sie mit lauten, geordneten Schreien, in ständiger Bewegung die Erde, den Himmel und die Trainingspartner begrüßten. Die Schreie, die von Innerem des Menschen kamen und die im Lauf erfahrene Berührung der Partner vermittelte den Eindruck einer seelischen Befreiung. Auch eine gewisse Distanz sich selbst und seiner eigenen "Größe" und "Leistung" gegenüber wurde geübt. Laute "Ha! Ha!" - Schreie und der Zeigefinger auf den Partner und dann auf sich selbst gerichtet erzeugten Selbstironie und schufen eine spürbar partnerschaftliche Atmosphäre zwi-

schen Anfängern und Fortgeschrittenen. "Shinson" erfuhren die Trainierenden nach jeder Übung. Der Meister verneigte sich jedes mal leicht vor ihnen und sagte: "Dankeschön ..."

"Hap" ist der koreanische Begriff für Harmonie. Man sah und übte sie beim Lehrgang in Form von Nachahmung der Natur in der Kata des Storches. Die Schönheit der Bewegung paarte sich hier mit der Kraft und Konzentration des Kampfes. Die Harmonie wurde nicht nur geübt, sie wurde auch vorgelebt. Dr. Martos meditierte vor jeder Trainingseinheit lange Zeit mit dem Gesicht zur Wand, was seiner theoretischen Erklärung des Shinson Hapkido Glaubwürdigkeit und Kraft verlieh.

"Ki" die körperliche und geistige Kraft. Sie entsteht in Hapkido durch intensives Körpertraining, durch Meditation und Atemübungen und durch gezielte Heilmassage. Die Körperübungen des Hapkido haben mit denen von Karate und Jujitsu einiges gemeinsam. Im Lehrgang entstand jedoch der Eindruck, dass sich die einzelnen Bewegungen der koreanischen Kampfkunst mehr aus den Tierbewegungen ableiten. Für manche Teilnehmer waren die Übungen momentan sehr intensiv, aber das Beispiel des Meisters, der die ganze Zeit bei einfachsten Übungen mitmachte, half beim Durchhalten. Von einem Meister erwarten die Schüler auch Lebensweisheit. Auch die



Ätherische Öle und Duesfte

Preisliste und Anwendungshilfen
anfordern bei



Annette Floeth-Kristen
Odenwaldring 6
64846 Groß-Zimmern
Telefon 06071/41469
e-mail: AKristen@t-online.de

konnte man beim Lehrgang erfahren. Als der Eindruck entstand, dass die Willenskraft beim Üben nachließ, sagte der Meister: "Wie ich heute trainiere, das nehme ich mit nach Hause. Wie du heute trainierst, das nimmst du mit nach Hause..."

Da das Ziel des Hapkido die Gesundheit des Menschen ist, wunderte auch die mehrmalige Anwendung der Partnermassage im Lehrgang nicht. Im Gegenteil, es half, sich zu entspannen und Kräfte zu sammeln. Die Teilnehmer konnten auch einige Atemtechniken gemeinsam üben. In Hapkido werden sie manchmal in Verbindung mit Armbewegungen und Schrei praktiziert. Diese Erfahrung war aber im Lehrgang zu kurz und zu gering, um die Entfaltung der Energie (Ki) zu erleben.

Do - der Weg. Dr. Laszlo Martos leitete den Lehrgang nicht allein. Er nahm einige seiner Weggefährten und Schüler, die durch ihre Kunst und das Eingespielt-Sein bewiesen haben, dass sie schon lange gemeinsam auf diesem "Do" sind. Ihre Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft, den Nichteingeweihten, die einzelnen Übungen geduldig vorzuzeigen und zu erklären, soll hier unterstrichen werden. Weil Shinson Hapkido ein Do - ein Weg ist, lud der Meister die Lehrgangsteilnehmer ein, sich mit diesem Stil auch nach dem Lehrgang theoretisch (Informationsbroschüren, die an alle verteilt wurden) und praktisch (Einladung zum gemeinsamen Weitertrainierten) auseinanderzusetzen.

Die Konklusion:
Ein durchaus wertvolles Wochenende. Dr. Laszlo Martos und seine Freunde von Shinson Hapkido konnten die Teilnehmer für ihre Kampfkunst durchaus begeistern. Es freut, dass in Österreich Kampfkunst unterrichtet wird, die die Harmonie zwischen körperlichen und geistigen Kräften akzentuiert, und das es Meister gibt, die das den Schülern vorleben. Wenn man dazu noch den schon vertrauten Jujitsu-Teil, der von den erfahrenen Großmeister Knafl, Schillinger und Schwingenschlögl geleitet wurde, dazurechnet, entsteht daraus ein Lehrgang auf dem europäischen Niveau.

Vielen Dank,

Dr. Piotr Kubiak

GITARRE LERNEN ?



BERND GOLDAU - DARMSTADT

(staatl. geprüfter Musikerzieher)

MOOSBERGSTR. 50, TEL.: 64531



Von oben bis unten die richtige Wahl.

Außer Trainingsartikeln bieten wir asiatisches Kunsthandwerk, Gesundheitsartikel und vieles mehr. Testen Sie selbst.

Shin Son Handelsfirma

Import & Export

Neue Ausstellungsräume:
Liebigstr. 27 · Darmstadt
geöffnet: Di. 18⁰⁰-20⁰⁰ Uhr
Shin Son Handelsfirma
Postfach 111401 · Darmstadt
Tel. 06257-939430 · Fax -93431
www.shinsonhandelsfirma.hlp.de



Shinson – Hapkido - Premiere für Papi

Dieses kleine Gedicht soll einen kleinen Einblick in mein Erlebnis des Sommerlagers geben:

Tim, Harald und Niklas, genannt Nik
 Fuhren bis Dänemark, das kurze Stück
 In Tommerup, dort sei das Lager
 Gekocht wird vegetarisch... vielleicht werd´ ich ja mager
 Nach Rast in Hamburg, und dort im Dojang
 Kommen wir auf dem Zeltplatz an
 Was mit den Klamotten, mit dem Zelt wohin?
 Noch fehlt der ordnende Kjosanim
 Kjosanim, Kjosanim, der hat´ s dann geschafft
 Etliche Zelte wurden nochmals hinweggerafft
 Doch siehe: trotz vieler Zelte und wenig Gelände
 Die Planung bringt´ s zum guten Ende
 Für mich begann eine Woche, wie ein Traum
 Alles war schön, selbst beim Spülen der Schaum
 Dem Sport in dieser Woche hielt ich mich fern
 Ich bräunte am Strand, das hat´ ich gern
 Ich lernte kennen viele nette Menschen und Leute
 An die denk´ ich und manche seh´ ich noch heute
 Ihr merkt schon: ich bin noch immer freudig erregt
 Als Zeugnis des Wohlseins sei ein Bild beigelegt
 Für mich war die Woche ganz toll, keine Plage
 Wir sehen uns wieder - keine Frage!
 Ich hab´ noch immer die Sonne
 Dänemarks im Herzen

Ein Gruß von Harald Schaps aus Aachen



Ein "Lagerkoller" kann durchaus mal vorkommen ... Sommerzeltlager in Dänemark und das Sommerfest des Dojangs Aachen

Die Woche des Sommerzeltlagers vom Dojang Aachen stand in diesem Jahr unter besonderen Vorzeichen. Es sollten diesmal nicht nur viele Kinder mitfahren - woran sich die kinderlosen Trainierenden in Aachen gerade gewöhnt hatten -, sondern auch die dazugehörigen Elternteile.

Insgesamt ergab sich so eine Gruppe von über 50 Teilnehmern, wovon die meisten Shinson Hapkido nur von ihren Kindern oder von Erzählungen her kannten. Die Herausforderung lag auf der Hand. Weder waren wir Aachener Trainierenden es gewohnt, mit so einer großen Gruppe zusammen auf ein Camp zu fahren und dort eine Woche lang Einkauf, Kochen, Abwaschen und Zusammenleben angenehm zu gestalten, noch kannten wir viele von denen, die mitfahren sollten - was die Spannung auf diese Woche des engen Zusammenlebens nicht unbeachtlich erhöhte-, noch wussten wir, wie denen, die so ein Sommerzeltlager noch nicht erlebt hatten und auch keine persönlichen Ambitionen zum Shinson Hapkido haben, das Camp gefallen würde. Diejenigen, die schon das ein oder andere Lager mitgemacht haben, wussten dafür, das ein "Lagerkoller" durchaus mal vorkommen kann. Alles in allem die Spannung war groß. Umso erstaunlicher war es für uns dann, das am Ende der Woche wohl alle einstimmig der Überzeugung waren, dass das diesjährige Sommerlager in Tömmerup das harmonischste und schönste Sommerzeltlager für den Dojang Aachen gewesen sei. Nicht nur wegen des mehr als schönen Wetters, das sicherlich gerade uns regengewohnte Aachener in besonders gute Stimmung versetzte, sondern auch wegen der vielen neuen TeilnehmerInnen, die zwar anfangs dem Training lieber zuschauten als mit zu trainieren, dafür aber mit umso mehr Begeisterung den Alltag meisterten und dabei noch für gute Laune und gute Stimmung sorgten. Selbstverständlich kam auch der gemütliche Teil und das Feiern nicht zu kurz. Das fast alle der mitgefahrenen Elternteile nach dem Sommerzeltlager dann zu unserem Training kamen und weiterhin eifrig dabei sind, freut uns natürlich um so mehr.

Ein Nachtreffen des Sommerzeltlagers und Sommerfest der besonderen Art gab es natürlich auch in diesem Jahr. Mittlerweile ist es Tradition, dass auf unserem Sommerfest eine Versteigerung der auf dem Camp liegengelassenen Sachen stattfindet. Dieses Jahr sollte es allerdings nicht nur lustig sein (manch einer guckt schon recht komisch, wenn er bspw. den vergessenen Schlafsack als Versteigerungsgegenstand wiederentdeckt), sondern auch dem Straßenkinderprojekt in Peru nützlich sein. So kamen wir zu einem Fest, das einem Happening glich. Für die Kinder wurden Kutschenfahrten angeboten, ein Friseur hatte sich angeboten ein Benefiz-Haarschneidemeeting zu inszenieren - rund 20 Personen sahen anschließend wesentlich besser aus -, es gab einen Film zu sehen und natürlich leckere Salate und Gegrilltes. Schön war auch, dass sich die große Gruppe des Sommerlagers wiedergesehen hat und gemeinsam Photos und Erinnerungen an die Zeit in Dänemark ausgetauscht wurden. Abschließend möchten wir vom Dojang Aachen uns noch einmal ganz herzlich bei unseren dänischen Gastgebern für die Arbeit und Herzlichkeit bedanken, wodurch wir eine rundum außergewöhnlich schöne Woche in Tömmerup verbringen konnten und die uns sicher noch lange in Erinnerung bleibt!

Jutta Sauer, Dojang Aachen

Die dänische Ecke

At tænke positivt

Denne lille note handler om at tænke positivt og om at være taknemmelig. Lad mig først berøre åndedrættet. Da jeg i sin tid gik i folkeskole havde vi et eksempel fra den virkelige verden til belysning af potensregningens størrelser. Hvad jeg uheldigvis ikke kan huske, er de faktiske størrelser. Men det viser sig, pga. atmosfærens umådelige store mængde luft, indeholdende en betydelig meget større mængde molekyler, at hver gang man udånder, vil udåndingsluften blandes med de omgivende luftmængder og næste indånding vil som gennemsnitsbetragtning indeholde ét molekyle som også var med i foregående indånding. Altså hver gang du indånder, indånder gennemsnitlig et molekyle fra den mængde luft som eksempelvis Einstein, Bethoven, Konfucius eller Guatama Sidharta (Buddha) udåndede i deres sidste åndedræt. Selvfølgelig kan man også komme med negative eksempler, men det er ikke fordrende for den positive tankegang. Tænk positivt! Hver gang du ånder ind, deler du luft med de fortidige, nutidige og fremtidige befolkninger og deres helte!

Lev, tænk og handl positivt. Selv små handlinger kan betyde meget for enkeltpersoner og verdenshistorien. Et eksempel fra filmens verden kan på glimrende vis belyse dette. Omkring juletid vises ofte en film af Frank Capra; "It's a Wonderful Life" fra 1946, på dansk kaldet "Det er herligt at leve". Georges Bailey, spillet af James Stewart, har pga. hans venlighed ofret sine personlige drømme og mål til fordel for familie og samfund. Der er dog sket det, at hans firma er gået konkurs og han er anklaget for bedrageri pga. handlinger fra byens "store mand" Potter. George beslutter at tage sit eget liv, ved at springe ud fra en bro og drukne sig, men hans skytsengel redder ham ved selv at kaste sig i vandet, da han ved at George naturligvis vil forsøge at redde en anden fra at drukne, fremfor at drukne sig selv. Efter Georges succesfulde redning af skytenglen, forsøger denne at opmuntre George ved at sige: "Du ved ikke alt det gode du har gjort". Men George svarer: "Alting ville have været meget bedre uden mig...Det havde været bedre om jeg aldrig var blevet født". Skytenglen tager ham på ordet og George oplever hvordan samfundet ville have udviklet sig uden hans eksistens. Selv små tilsyneladende ubetydelige handlinger som George foretog, bevirkede at slutresultatet blev helt anderledes. Hans idylliske lille by Bedford Falls, hedder nu Pottersville og er fyldt med barer, billard- og spillebøder. Hans mor driver et billigt pensionat; hans kone er en gammeljomfru som arbejder på det lokale bibliotek; og hundrede mænd er døde da et transportfartøj sank, fordi George ikke var der til at redde sin bror fra at drukne og denne voksede derfor ikke op, og kunne således ikke redde fartøjet (som det skete da George levede) Skytenglen afslutter sagen ved at sige til George: "Hvert menneskes liv berører så mange andres, og når det ikke findes er der bare et frygteligt tomrum, ikke sandt?...Der ser du George, egentlig havde du a Wonderful Life".

Hvorfor tænke negativt når man kan tænke positivt? I vil skabe positiv verdenshistori, ved at omgås mennesker (og natur) med venlighed, tillid, respekt, tålmodighed, ydmyghed og kærlighed. Lev efter Shinson Hapkidoens mål, og I vil bidrage til at gøre denne verden til en bedre verden, ikke bare for jer selv, men for jeres familie, børn, venner, alle verdens mennesker og de fremtidige generationer.

*Kærligst
Jørgen Løye Christiansen*

Die dänische Ecke

Glæde og Kraft - Freude und Power!!!

Disse var ordene, med hvilke Stormester Ko Myong indledte den 17. Internationale Shinson Hapkido-sommerlejr - 2001 i Tømmerup, Danmark.

"Glæde og Kraft" skulle være slagordene for den kommende uges blanding af forskellige fællesaktiviteter, både i træningen og i vores samvær på sommerlejren.

I sin åbningstale for sommerlejren fortalte grundlæggeren af Shinson Hapkido, at alle vi sommerlejrdeeltagere i den kommende uge, ville opleve solen skinne over fodboldbanerne ved Tømmeruphallen, selvom meteorologerne truede med dårligt vejr. Dette kom til at holde stik, til trods for at det i løbet af ugen regnede hyppigt mange andre steder i landet. Måske er tilstedeværelsen af så mange mennesker der træner Shinson Hapkido nok til at få solen til at skinne - i betragtning af at filosofien bag Shinson Hapkido er, at træne menneskelighed og naturkærlighed er det slet ikke utænkeligt.

Da jeg selv kun er startet d. 01/10 2001, i hvert fald ifølge mit Shinson Hapkido pas, var den 17. Internationale Sommerlejr mit første møde med Shinson Hapkido udøvere fra andre lande og navnlig Stormester Ko Myong. Denne førstegangsoplevelse er en af de bedste oplevelser i mit liv hidtil - sjældent har jeg oplevet så mange behagelige og velafbalancerede mennesker mødes om et fælles mål.

Den første fællestræning var fantastisk at opleve, både det at træne så mange mennesker samtidig, og navnlig sonsanim's udstråling, da han trænede 500-600 mennesker på én gang. At være fælles om at udstøde ét kiltap der kan høres som ekko to til tre sekunder efter det er udstødt - det er i sandhed imponerende! Da jeg efter den første fællestræning mødtes med nogle af mine træningskammerater fra min egen Dojang og fortalte dem om ekkoet, fik jeg at vide at jeg skal glæde mig til næste års sommerlejr, hvor ekkoet i bjergene skulle være helt fantastisk!

Da Shinson Hapkido er grundlagt i Tyskland foregik al fællestræning og de fleste andre aktiviteter på tysk. Dette skaber naturligvis et problem for dem der ikke er så gode til at begå sig på dette sprog, men heldigvis var de fleste på lejren i stand til at tale engelsk, så jeg vænnede mig hurtigt til at slå over i engelsk hvis mit tysk ikke slog til. Desværre var alle Stormester Ko Myong's lektioner på tysk - selve den fysiske træning var sjældent et problem, da man jo altid kunne kigge på ham og de andre der forstod ham, men når han belærte os om filosofien bag Shinson Hapkido, var det nogle gange svært at fange hele meningen, hvilket ærgrede mig lidt. Dog var Sonsanim god til at forklare sig enkelt, hvilket naturligvis hjalp en hel del. Den vigtigste lektion for mig var: "Så snart du siger til dig selv, at nu kan du ikke mere, så har du tabt" - denne lektion kan bruges i alle livets forhold.

Stefan Larsen, 9. Kup - Hølbæk Dojang v. Kyosanim Frank Larsen

**Dänische Hot Dogs
schmecken immer -
Sommerzeltlager 2001**

Jedes Jahr findet in den Sommerferien das internationale Shinson Hapkido Sommerzeltlager unter der Leitung von Sonsanim Ko. Myong statt. Dieses Mal luden Kyosanim Michael Eybe und die dänische Shinson Hapkido Familie ein, im kleinen Ort Tømmerup gemeinsam eine Woche in Bewegung, mit viel Spaß und guter Laune zu verbringen. Etwa 1.300 Menschen nahmen das Angebot an, darunter wieder viele aus anderen Kampfkünsten oder Mütter, Väter, FreundInnen etc., die als Begleitpersonen einfach eine Woche Urlaub genossen haben.

Tagsüber lachte die Sonne und abends verbreitete das wunderschöne Zirkuszelt eine warme Atmosphäre. Die angebotenen Veranstaltungen wie ‚Bunter Abend‘, ‚Musikfestival‘, ‚Shinson-Ball-Turnier‘ erfreuten sich großer Beliebtheit und ergänzten die trainingsreichen Tage in ihrer besonderen Art und Weise. Am Donnerstag Abend gab es in der Sporthalle von Kalundborg als dynamisches Finale eine Shinson Hapkido-Vorführung.

In dieser Woche haben wir, glaube ich, alle viel gelernt, zum Beispiel dass Dänen niemals lügen (kein Klopapier mehr da usw.), dass vertrockneter Rasen nichts für kaputte Füße ist, dass dänische Hot Dogs immer schmecken und vieles, vieles mehr. Zum Beispiel, dass es doch eigentlich darum geht, das Leben zu fühlen und zu genießen!

In diesem Sinne: vielen Dank für die schöne Zeit und auf ein Wiedersehen im nächsten Sommer in der Schweiz!

Sigrid Bujack-Blecher, Hamburg



Danprüfung 2001 - Wie eine Expedition ins Hochgebirge

Jede Danprüfung ist anders. Auch die Teilnehmer erleben sie jeweils unterschiedlich. Für alle, mit denen ich zu tun hatte, ging es aber stets um etwas Besonderes, das man nicht auf die leichte Schulter nimmt... Wer will, kann diesen Beitrag auch ganz einfach so lesen: "Tipps für die Danprüfung".

Einmal angenommen, jemand macht sich auf in die Berge, um - gemessen am normalen Alltag im Flachland - ziemlich hoch zu steigen. Der wird, sobald er seinen Plan ins Auge gefasst hat, erst einmal einiges dafür tun, damit ihm nicht auf halber Strecke die Luft ausgeht. Kondition ist wichtig. In der Vorbereitungszeit macht man sich also möglichst fit und bereitet sich so gut wie möglich auf das Unternehmen vor. Es kann aber passieren, dass Dinge schief laufen. Man schlägt sich vielleicht mit immer neuen Verletzungen herum, die man sonst nie kennengelernt hat. Ausgerechnet in der Vorbereitungszeit scheinen sie sich zuverlässig einzustellen. Das kann überaus lästig sein, denn es kann bedeuten, dass man sich bestimmten Trainingseinheiten, die man für wichtig hält, nur unter großen Schwierigkeiten widmen kann. Dies bemüht man sich so gut es geht, wegzustecken. Bleibt einem etwas anderes übrig, wenn man hinauf will?

Das Vorhaben beeinflusst, je näher es rückt, mehr und



mehr ganz praktisch den Alltag: Fast alles muss sich dem Training unterordnen. Dies und jenes wird abgesagt.

Es ist gut möglich, dass die Teilnehmer über kurz oder lang ins Grübeln kommen über den Sinn der ganzen Sache. Je nachdem, wieviel Stärke der Zweifel hat, ist dann eben noch mehr Entschlusskraft nötig, um das umzusetzen, was man sich vorgenommen hat. Hilfreich kann sein, wenn man sich darüber klar wird, dass man nach dem Abenteuer wieder auf dem Boden der Tatsachen steht und dass man Erfahrungen, die man gemacht hat, weitergeben kann, so dass auch andere davon etwas haben. Gerade diese Überlegung macht einen sozusagen ‚leichter‘.

Dann schließlich die eigentliche ‚Expedition‘: Etwas Ruhe vorher ist auf jeden Fall angesagt, sonst kann es schwer sein, durchzuhalten. Trotzdem ist es natürlich wiederum möglich, dass der Körper im Verlauf der Strecke manchmal einfach "nein" sagt. Dann muss man ihn halt geduldig überreden, weiterzumachen. Wenn man erst die festen Wege verlassen hat, ist es gut, jeden Schritt mit Bedacht und konzentriert zu tun. Noch so gute Vorbereitung ist keine Garantie gegen Überraschungen - man sollte daher mit allem Möglichen rechnen. Rasche ‚Wetterwechsel‘ sind einzukalkulieren - man muss vor allem lernen, mit der eigenen Gemütsverfassung umzugehen. Sich selbst kann man ja nicht Davonlaufen.

Super ist es, wenn man sich in einer guten ‚Seilschaft‘ befindet. Schön, wenn man sich in heiklen Situationen auf seine Gruppe verlassen kann und es ist gut, wenn man sich gemeinsam in der Vorbereitungsphase die Zeit genommen hat, sich näher kennenzulernen.

Hier enden die Vergleiche - eine Danprüfung ist eben eine Danprüfung und nichts anderes. Das Beispiel mit dem Hochgebirge schien mir trotzdem geeignet, zu verdeutlichen, dass es um etwas Besonderes geht, um eine Herausforderung, die man besser nicht auf die leichte Schulter nimmt. Zum Beispiel ist es schade, wenn man am Ende der drei Prüfungstage, wenn die freien Formen auf dem Programm stehen, keine ‚Reserven‘ mehr hat. Oder wenn man gerade hier feststellen muss, dass die Vorbereitungszeit doch nicht gerecht hat. Gerade der letzte Programmpunkt ist eine wichtige Gelegenheit und kann ein schöner Höhepunkt dieser drei Tage werden. Also: besonders ernst nehmen und sehr frühzeitig supergenau darauf vorbereiten!

Detlef Gollasch





Danprüfung

Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Shinson Hapkido-Danprüfung

1. Dan :

<i>Matthias Denner</i>	15. Ki
<i>Angelika Gottlob</i>	15. Ki
<i>Marianne Koslowsky</i>	15. Ki
<i>Anja Poller</i>	15. Ki
<i>Katja Röhrig</i>	15. Ki
<i>Stefan Spiertz</i>	15. Ki
<i>Detlef Wesselmann</i>	15. Ki
<i>Hans-Jürgen Wiedemann</i>	15. Ki

zum 2. Dan :

<i>Ralf Bodenschatz</i>	11. Ki
<i>Detlef Gollasch</i>	8. Ki
<i>Markus Keck</i>	9. Ki
<i>Ina Marino</i>	10. Ki
<i>Wolfgang Marino</i>	8. Ki
<i>Alexander Martinides</i>	11. Ki
<i>Bernhard Tessmann</i>	11. Ki

Den TeilnehmerInnen der Nachprüfung im Dezember (leider nach Redaktionsschluss) drücken wir die Daumen und wünschen viel Erfolg!

Neu: erstes Kup-Prüfungsprogrammheft speziell für Kinder

"Vom Weißgürtel zum Gelbgürtel" so wird wahrscheinlich der Titel der neu entwickelten und kindgerecht gestalteten Prüfungsunterlagen lauten, die ab März 2002 offiziell zur Verfügung stehen sollen. Viele Leute waren an ihrer Entstehung beteiligt, federführend war der Dojang Tübingen.



Natur Bewegung Gemeinschaft 7. Shinson Hapkido Segelreise

Im Frühling startet die 7. Shinson Hapkido Segelreise im Nordsee-Wattenmeer vom 14.4. bis 21.4.2002 auf der "Jonas von Friedrichstadt" mit Busabumnim Christoph Albinus - im Rhythmus der Gezeiten. Ausschreibung folgt.

Christoph Albinus
Dorfstr. 10
19 300 Semmerin
Tel./Fax: 038755/400 50

Koreareise 2002

Die Reisegruppe ist im Oktober 2001 bereits beisammen. Vielen Dank für das Interesse und die Bereitschaft der TeilnehmerInnen! Im Zentrum der großen Reise stehen Spaß und Vergnügung, ferner: etwas zu tun für die Entwicklung innerer Ruhe, außerdem das Kennenlernen und Genießen der Besonderheiten und Spezialitäten eines jeden Ortes, der besucht wird.

Mittagstisch (täglich wechselnd) Mo. - Fr. von 11.00 - 14.00 je Menü DM 10,50
ab September jeden Sonntag Brunch von 10.00 - 14.00

Für Schüler und Studenten 10% Ermäßigung!

Pizza Haus

www.pizza-haus.com

restaurant · lieferservice · pizzeria



Pallaswiesenstraße 39
64293 Darmstadt

BESTELLFON:
06151 - 9512811
FAX: 06151 - 9512812

Wir liefern durchgehend von 11.00 - 23:30

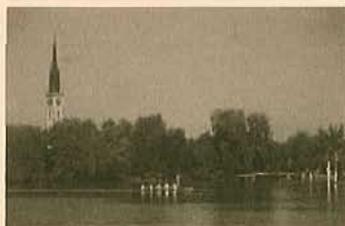
11.00 - 01.00 geöffnet,
11.00 - 00.30 warme Küche

Gesundheitsurlaub und Alpenromantik

Sommerzeltlager 2002
19.-26. Juli in Cham, Schweiz

"Urlaub für die ganze Familie, Gesundheit und Fitness, Internationale Begegnung"

Die Schweizer Shinson Hapkido Familie freut sich zu ihrem 10jährigen Jubiläum das Gastgeberland für das 18. Internationale Shinson Hapkido Sommerzeltlager 2002 sein zu dürfen.



Cham am See

Berge, Täler, weite Wiesen und Wasser sorgen für Ruhe und Erholung. Cham, ein kleines Städtchen des Kanton Zug, heisst Sie zum zweiten Mal nach 1996 herzlich willkommen.

- Erholung für die ganze Familie
- Gesundheit und Fitness für jung und alt
- Internationale Begegnung & Kulturaustausch

Ausrichter: Shinson Hapkido Schweiz, mit Unterstützung der Internationalen Shinson Hapkido Association e.V.

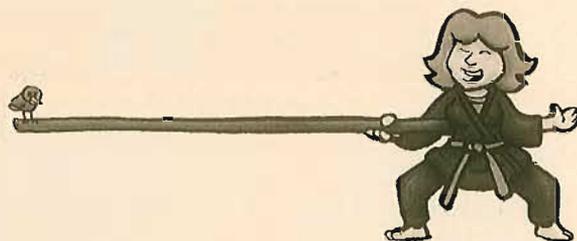
Info: Verein Shinson Hapkido
Dojang Cham
c/o Thomas Werder
Zugerstrasse 44
CH-6330 Cham
Tel. +41 (0)41 780 26 26
mail: chon-jie-in@bluewin.ch
home: www.shinsonhapkido.ch

Kommunikation und Blätterwald

Vieles ist noch vorzubereiten, Sitzungen noch abzuhalten, Daten zu organisieren, Abmachungen zu treffen. Aber alles ist in bester Ordnung. Die Stadtväter und Mütter von Cham haben dem Organisationskomitee schon früh Ihre Unterstützung zugesagt und uns die Bewilligung erteilt.

Jetzt geht es an die Feinarbeit und konkrete Umsetzung der diversen Vorbereitungen für die zweite Grossveranstaltung der "Schwiizer" Shinson Hapkido Familie.

Auch dieses Mal wird uns die Schulanlage Röhrliberg mit einer ausgezeichneten Infrastruktur zur Verfügung stehen. Praktisch



unverändert wird sich der Lagerplatz präsentieren, sowie auch die angrenzenden Wiesen auf denen genügend Fläche für das Errichten des Zeltorfes besteht.



Sommerlager 1996

Für die traditionelle Kampfkunstschau vom Donnerstagabend, reservierten wir die Waldmann-halle in unserer Nachbargemeinde Baar, eine bestens ausgestattete, moderne Mehrzweckhalle mit 2.200 Sitzplätzen.

Planen Sie Ihren Sommer-Urlaub 2002 bei uns in der Schweiz. Geniessen Sie 8 Tage Erholung mit einem einmaligen Bergpanorama!



Kanton Zug mit Bergpanorama

Die nahe gelegene Alpen- Seenlandschaft lassen einen Aufenthalt in Cham unvergesslich werden. Wir würden uns freuen, Sie als unsere Gäste im Jahr des Pferdes in der Schweiz begrüßen zu dürfen.

Ihr OK-Team Sola 2002

Wer hat Lust? Besuch im Altenheim Ohlystift

Am Sonntag, den 25. März 2001 verbrachten 15 Mitglieder des Darmstädter Dojangs einen geselligen Nachmittag mit den rund 80 Bewohnern des Gräfenhäuser Ohlystifts. Als Geschenke brachten wir Nelken und Paravents mit und betreuten die Bewohner beim Nachmittagskaffee. Anschließend gestalteten wir ein buntes Programm mit Musik und Tanz. Wer hat Lust, im nächsten Jahr 2002 auch dabei zu sein?

Philipp Mitterle



Ein Tipp für den Alltag

von Sonsanim Ko. Myong

"Mu-sho-yu"

Nicht Haben wollen, nicht Besitzen wollen.

Wie können wir leicht, befreit und glücklich leben?

"Mu-sho-yu" - Nicht Besitzen wollen - bedeutet nicht, ärmlich zu leben und bequem und faul zu sein, sondern es heißt, Dinge, die man nicht braucht, nicht zu haben. Wenn wir das "Mu-sho-yu" richtig verstehen, dann können wir sehr befreit und erleichtert leben. Wenn man nämlich in selbst gewählter Bescheidenheit lebt, dann ist das eigentlich viel wertvoller, edler und ein größerer Schatz als jeder überfließende materielle Reichtum. Selbst gewählter herzlicher Verzicht ist eine Entscheidung der Lebensweisheit. Haben und Habgier ist etwas Unterschiedliches. Haben können und dürfen wir vieles. Aber wenn wir nicht loslassen können, werden *uns* schließlich die materiellen Dinge besitzen. Das nennt man eigentlich Habgier. Haben kann nämlich auch heißen: Teilen und zur Verfügung stellen, also: Geben! Das ist eigentlich wirklicher Reichtum.

Wie können wir also leicht und glücklich leben? Mehr zu haben bedeutet für uns auch mehr Probleme, weniger zu haben bedeutet weniger Probleme. Wenn man sich beispielsweise dort, wo man zuhause ist, mehr und mehr mit materiellen Dingen umgibt, wird der Platz, der einem selbst zur Verfügung steht, automatisch immer weniger und enger. Auch wenn man in seinem eigenen Kopf, in seinen Gedanken und Gefühlen immer mehr ansammelt und anhäuft, wird der Platz für das eigene Herz immer weniger und kleiner. Also: Unnötige Dinge loslassen zu können, das bedeutet, glücklich und erleichtert zu leben!

Nicht ganz. Aber einige Tricks, die Ihr Auto länger fit halten, kennen wir auch.

frontal GmbH
Ihre freie KFZ- Meisterwerkstatt
64380 Roßdorf, Industriestr. 18
Telefon: 06154 - 82060

frontal

Shinson Hapkido für's Auto?

Sambia:

Ein Blitzbericht vom Kazemba Rural Health Centre in Sambia vom Herbst 2001

Unsere Arbeit wird inzwischen von vielen Menschen unterstützt. Das neu entstandene Schwesternwohnheim ist inzwischen bezugsfertig. Im Moment kümmern wir uns um viele Tuberkulosekranke. In dem zweiten Kazemba-Kindergarten sind viele Kinder nicht gesund und können deshalb oft nicht in die Einrichtung kommen. Sie benötigen zur Zeit besonders wärmende Kleidung mit langen Hosenbeinen und langen Ärmeln. Daran mangelt es oft. Wir vertrauen immer auf Gottes Hilfe und danken Ihnen allen für Ihre Gebete.

An die Shinson Hapkido-Familie senden wir herzliche Grüße. Wir danken für Ihre Hilfe und wünschen Ihnen allen Gesundheit.

Die Mitglieder der Stump Mission Inc., Lusaka



Diakonia Schwesternschaft in Korea

Die Schwestern versuchen vorzuleben, wie wichtig Gemeinschaft für die seelische und körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen ist. Sie wollen zeigen, dass es noch andere Werte außer Macht und Reichtum gibt und auf diese Weise die Menschen zum Leben, zu Gott führen.

Hier ein Brief von Schwester Young Sook, Ree (Oberin-Votreterin):

Allen Mitgliedern der Shinson Hapkido Association und des Chon Jie In-Hauses, die ein Leben des Dienens und des Teilens führen, wünschen wir Gottes Frieden.

In diesem Jahr haben sich in Korea, das in den vergangenen 50 Jahren unter der Teilung des Landes gelitten hat, Dinge von historischen Ausmaßen ereignet. Das Nord-Süd-Gipfeltreffen im Juni, die Familienbegegnungen im August, die Rückkehr politischer Langzeitgefangener nach Nordkorea im September und andere Ereignisse haben das Tor zur Wiedervereinigung aufgestoßen und sind uns zu wertvollen Erfahrungen geworden. Auch hat uns die Nachricht der Verleihung des Friedensnobelpreises an Präsident Kim, Dae-Jung sehr ermutigt. Wir glauben, dass das Erlöschen der Glut des Krieges in einer Ecke des Globus für uns alle eine frohe Botschaft ist.



Das Kazemba Gesundheitszentrum (links), neue Krankenschwesterwohnungen (rechts)



Missionarin Chon behandelt ambulant auf den Dörfern



Missionar Ho bei der Arbeit

Es sind nun drei Jahre seit der Verlegung des Mutterhauses unserer Schwesternschaft nach Chonan vergangen. Seither haben wir ein neues Mutterhaus errichtet und zwei Novizinnen aufgenommen. Derzeit erhalten junge Frauen, die sich für das gemeinsame Leben interessieren, eine langfristige Ausbildung. Und wir haben den Boden urbar gemacht und neue Felder angelegt und auch schon verschiedene Früchte ernten können. Wir mussten am Berg für unsere Wasserversorgung eine Quelle finden und ließen verschiedenen Bohrungen durchführen. Vergeblich. Wir beteten und beteten. Schließlich hat Gott uns große Hilfe geschickt. Unter dem Boden in 50 Meter Tiefe haben wir eine Wasserquelle gefunden, aus der wir lebendiges Wasser empfangen. Gott hat uns mit seinem lebendigen Wasser gesegnet.

Im vergangenen Jahr zu Ostern haben wir fünf Proselyten (neu bekehrte Gläubige) aus Nordkorea eingeladen. Sie haben zumeist über 30 Jahre im Gefängnis gelebt. Das erste Osterfest des neuen Milleniums war für uns besonders bedeutungsvoll. Wir haben an diesem Tag in der großen Kapelle des Aunae Mutterhauses zusammen für die Einheit Koreas, Versöhnung und Vergebung gebetet. Im September wurden unsere Gebete erhört und 66 entlassene Langzeitgefangene konnten nach Nordkorea heimkehren.

In der Zweigniederlassung Mokpo, die unsere diakonische Einrichtung ist, kommen in die vor zwei Jahren begonnene Altentagesstätte täglich zirka 130 arme SeniorInnen, denen wir ein Mittagessen geben und Freizeitaktivitäten, Gesundheitsversorgung und Spielmöglichkeiten anbieten. In der Stadt Mokpo verteilt unser diakonischer Familiendienst unter den Armen Schulstipendien an die Kinder finanziell schwacher Familien und pflegt und versorgt Kranke und Alte. Im Haus "Ein Leben" (Hansalme Jjb/Han San Chon)), dem Haus für chronisch kranke TBC-Patienten ohne Familie leben zehn Bewohner und entfalten ihr Leben mit Feldarbeit und Tierzucht. Zwei Schwestern leben mit ihnen zusammen. Die diakonische Arbeit der Diakonia-Schwesternschaft geschieht mit finanzieller Unterstützung von Einzelnen sowie Kirchengemeinden und in Kooperation mit ehrenamtlichen MitarbeiterInnen. Besonders die Spende der Shinson Hapkido Association und des Chon Jie In-Hauses in Deutschland ist uns eine große Hilfe und macht uns großen Mut.

Wir versuchen, unseren Gästen vorzuleben, wie wichtig das gemeinschaftliche Zusammenleben für die seelische und körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen ist. Wir wollen zeigen, dass es noch andere Werte außer Macht und

Reichtum gibt. Wir wollen die Menschen zum Leben, zu Gott führen.

Ich danke Ihnen allen von Herzen für Ihre Aufmerksamkeit und wünsche Ihnen ein gutes weiteres Leben der Einheit und des Friedens.

*Ihre Diakonia Schwesternschaft in Korea
Schwester Young Sook, Ree*



Dankeschön der Stump Mission (Sambia)

CONDOLENCES OF THE LATE MRS. KO
AND GRATITUDE FOR THE MEDICAL SUP-
PORTS

This greetings in the name of Jesus Christ our true and eternal God to regard our deepest felt condolences to the family of the late Mrs. Ko.

We, Stump mission in Zambia have been touched may her soul rest in peace.

We further thank you indeed for the medical supplies and the educational goods you sent us this year. We received them on 9th of march 2001.

We pray for you and pray for our work here in Zambia.

Greet all the brothers in Shinson Hapkido Association, our mission partners. God bless you!

*Yours faithfully,
Paul c. Kamoto
Secretary of Stump mission Inc.*

Dankeschön der Diakonia-Sisterhood (Korea):

Dear Ko.Myong, Sonsanim,
Thank you your contribution of DM 6.400,-. I conform that I received on Feb. 27, 2001 through Ko Sonsanim. It is clear that gift encouraged us very much.

*Warm regards, sincerely yours,
Young Sook, Ree (Vertreterin der Oberin)*

Spendenauf Ruf - Wir sammeln für Sambia!

Seit Jahren schon koordinieren wir Hilfslieferungen nach Sambia. Sambia ist ein sehr armes Land. Die meisten in der Region, die unsere Hilfe nötig haben, wären ohne Ihre Unterstützung im Krankheitsfall ohne Medikamente. Da es kein soziales System gibt, sind die Menschen, die sich keine medizinische Versorgung leisten können, hilflos ihrem Schicksal ausgeliefert. Aus diesem Grund unterstützen wir, die Shinson Hapkido Association seit Jahren eine Missionsstation, die mit christlicher Hingabe ehrlich für diese Menschen arbeitet. Unsere Unterstützung aus Europa dient der gesamten Region rund um die sogenannte "Stump Mission".

Viele Menschen sind durch die so gewährleisteteste medizinische Versorgung gesund geworden. Sie können nun wiederum ihre Landsleute unterstützen, beispielsweise durch die Mithilfe an dem Bau eines Kindergartens und einer kleinen Schule.

Wir bitten Sie, diese Aktion zu unterstützen! Wie jedes Jahr wollen wir auch 2002 wieder eine Lieferung nach Sambia entsenden. Die Patienten der Stump Mission brauchen neben den üblichen Medikamenten vor allem Antibiotika, Mittel zur Behandlung von Haut-, Durchfall- und Erkältungskrankheiten und Aufbaupräparate.

Unsere Hilfe kommt zu 100 Prozent direkt bei den Notleidenden an. Die Verpackung und die Vorarbeit für den Transport übernehmen freiwillige Helfer von Shinson Hapkido.

Bitte liefern Sie ihre Sachspenden an die International Shinson Hapkido Association, Liebigstraße 27, 64293 Darmstadt. Eine Spendenquittung erhalten Sie auf Wunsch.

Da der Transport der Hilfsgüter sehr teuer ist, bitten wir dringend um Geldspenden. Sie können diese unter dem Stichwort "Sambiahilfe" überweisen. Empfänger: International Shinson Hapkido Association e.V., Darmstädter Volksbank, BLZ 508 900 00, Konto-Nr. 107 644 08.

Koordination und weitere Information: Beauftragte für soziale Projekte, Gabriele Zimmer, Detlef Fischer, Tel./Fax: (069) 83 83 60 32, e-mail: df_ffm_doj@yahoo.de

Im Auftrag von Ko. Myong, Präsident der Intern. Shinson Hapkido Assoc.

Detlef Fischer

Wir danken allen Spendern im Jahr 2001! Kamsa Hamnida, Dankeschön, Thank You, Merci ...

Die International Shinson Hapkido Association und der Chon Jie In e.V. unterstützen soziale und kulturelle Projekte im In- und Ausland. Wer die "Casa Verde" in Arequipa, Peru (Unterkunft, psychologische Betreuung, Ausbildung für Straßenkinder), die Lusaka Stump Mission Inc., Sambia (Entwicklungshilfe, Klinik, mobile Ambulanz, Jugendarbeit) die Diakonie Sisterhood Korea (Wohlfahrtskooperation, Heim für schwer TBC-Kranke in Tolsan, Bildungsarbeit) oder das Chon Jie In-Haus für das Leben in Webern i. Odenwald (ganzheitliches Training, Kultur- und Sozialarbeit) finanziell unterstützen möchte, kann gerne überweisen an den Chon Jie In e.V., auf das **Konto 36 887 04 bei der Volksbank Darmstadt, BLZ 508 99 000. Bitte die Zweckbestimmung als Stichwort angeben, z.B. "Diakonie" oder "Sambia" ...**

HORST HEINZINGER



Heizung · Öl- und Gasfeuerung
Brennwert und Solartechnik
Sanitärtechnik · Kundendienst

Horst Heinzinger · Birkenhainerstraße 9 · 63826 Geiselbach
Tel.: 060 24/80429 · Fax: 060 24/632657 · Handy: 0171/9544161

Hoffmann & Kollegen Bürogemeinschaft

Reiner Hoffmann
Rechtsanwalt am LG

Verkehrsrecht · Mietrecht
Bau/ Handwerksleistungen
Handelsrecht · Arbeitsrecht

Gutenbergstraße 10 · 64331 Darmstadt/Weiterstadt
Tel.: 06151-53 70 63 · Fax: 06151-6097-60

Olaf Siemann

EDV Beratung & Support



Tanusstr. 2
64354 Zeilhard

Tel. +49 61 62-6925

Mobil +49 177-5063937

Mail: info@os-edv.de · Internet: http://www.os-edv.de

Auch von Erdgas hört man viel Gutes.



Interessiert? 0 800-7 01 90 10
www.suedhessische.de

 Süd Hessische
Was liegt näher.

Das Komplettdienstprogramm rund um den Druck

Privat- und Geschäfts-Drucksachen
Briefbogen · Broschüren · Kataloge
Festschriften · Endlosformulare
Durchschreibesätze · Plakate
Visitenkarten · Handzettel
Karten zu allen
Anlässen
Fotosatz · DTP
Grafik · Mailings
Beschriftungen

NEU!
Digitaldruck
für Plakate
und Poster



**Spengler's
Druckwerkstatt GmbH**

■ Im Pfützgarten 7 · 64572 Büttelborn ■
Tel. 061 52/56021 · Fax 061 52/56022

"... ganz aus dem Häuschen ..." - Casa Verde-Nachrichten 2001

Die Shinson Hapkido Association unterstützt Casa Verde, das "Grüne Haus". Volker Nack, Sozialarbeiter und selbst Shinson Hapkido-Lehrer und seine Frau Dessy (von Beruf Krankenschwester) leiten mit vorbildlichem Engagement das Sozialprojekt im peruanischen Arequipa. Während des Besuches von Volker in Deutschland im Oktober diesen Jahres konnten sich einige Interessierte in Darmstadt anhand einer Video-Dokumentation von der großartigen Aufbauarbeit ein genaueres Bild machen und zeigten sich sehr beeindruckt. Wir veröffentlichen hier zusammengefasst Auszüge aus dem neuem Jahresbericht.

Liebe Freunde und Unterstützer der Casa Verde,

große und kleine Fortschritte und viele Veränderungen veranlassen uns, das Neueste zu berichten. Da auch die Zahl der Unterstützer wieder gewachsen ist, freuen wir uns, all die neuen Freunde über die Arbeit zu informieren, die Sie mit soviel Liebe und Mühe unterstützen.



Am 30.12.2000 konnte die gesamte Casa Verde endlich in das neue Haus in La Tomilla umziehen. Nach über zwei Jahren der Enge mitten im lauten Stadtzentrum, umgeben von Delinquenz und Schmutz, waren die Kinder über die neue Umgebung ganz "aus dem Häuschen". Plötzlich standen uns warme Zimmer, schöne Räumlichkeiten und viel, viel Platz zur Verfügung. Vor dem Haus befindet sich noch ein kleiner Garten, in dem wir mittlerweile unser hauseigenes Gemüse anbauen. Kurzum - Casa Verde hat mit diesem neuen Haus enorme Fortschritte gemacht und dies spiegelt sich

unmittelbar in einem viel ausgeglicheneren Verhalten der Kinder wider. Die Kinder nahmen intensiv an den Ausbildungslehrgängen teil, mit denen wir versuchen, sie ein Stück weit auf ein Berufsleben vorzubereiten und die uns von einer französischen Partnerorganisation unterstützt werden. Dazu gehören: Kosmetologie, Hauswirtschaft, Schneiderei, Computerlehre, Automechanik.

Von seiten der Projektleitung nutzten wir die Zeit der "Ferien", um in Lima bei verschiedenen Botschaften vorstellig zu werden, um über die eventuelle Finanzierung eines weiteren Ausbaus der Casa Verde zu verhandeln. Wir planen bereits für die Zukunft (Aufbau eines Stockwerkes mit Wohnraum für 20 Kinder mehr und Neubau eines zweistöckigen Gebäudes im Hof, mit dem Ziel, dort eine Bäckerei, eine Schreinerei, ein Zimmer für die Psychologen und einen großen Mehrzweckraum zu installieren). Auf offene Ohren stießen wir bei der Kanadischen Regierung, so dass seit Anfang Mai kräftig gebaut wird und wir erwarten dürfen, bald unser eigenes Brot zum Verkauf anbieten zu können und langfristig unsere eigenen Ausbildungsbetriebe zu haben.

Wir haben seit Anfang Mai eine Person angestellt, die sich in Vollzeit um den Aufbau eines ambulanten Projektes auf der Straße bemüht (eine Arbeit, mit der wir ursprünglich begonnen hatten, die aber durch organisatorische Probleme etwas vernachlässigt wurde) in dem erfolgreich mit 10 Jugendlichen zum Beispiel eine Werkstatt für Kunsthandwerk aufgebaut wird. Weitere Inhalte der Arbeit: psychologische Betreuung, Beratung über den Aufbau von Kleinstbetrieben, gewalt- und drogenfreie Freizeitgestaltung.

Das neu integrierte Umweltprojekt der Casa Verde ist auf dem Gebiet der Abfalltrennung, -Verwertung und -Vermeidung absoluter Vorreiter. Die Kinder unterstützen diese Aktivitäten durch begrenzten Einsatz beim Abholen und Trennen von Papier. Mittlerweile arbeiten wir mit ca. 50 Institutionen aus Wirtschaft, Verwaltung und öffentlichem Recht zusammen.

Wir freuen uns sehr, unsere erste Jahrespraktikantin bei uns zu haben - Beate Link, Studentin der Fachhochschule für Sozialpädagogik in Darmstadt (die über ihre vielseitigen Fähigkeiten in ihrem

Fachgebiet hinaus auch seit vielen Jahren Shinson Hapkido trainiert, diese koreanische Kampf- und Lebenskunst, mit der die Casa Verde, die Kinder und mittlerweile auch das Personal sehr eng verbunden ist) leistet bei uns ihr Anerkennungsjahr ab und stellt für uns eine enorme Bereicherung dar. Somit ist die Casa Verde zur offiziell anerkannten Ausbildungsstelle für Berufspraktikantinnen avanciert.

Selbstverständlich gab es dieses Jahr nicht nur Sonnenschein. Probleme gab es in erster Linie mit allzuviel "schwierigen" Neuaufnahmen, die uns alle-samt (sieben Kinder) wieder verließen, und somit unheimlich viel Unruhe in die bestehende Gruppe brachten, eine Unruhe, die wir erst jetzt so langsam wieder harmonisieren können.

Das schwere Erdbeben vom 23. Juni richtete große Schäden in weiten Teilen Südperus an, forderte zahlreiche Menschenleben und machte Zigtausende obdachlos. Gott sei Dank ist den Kindern in der Casa Verde nichts passiert und wir sind alle mit dem Schrecken davongekommen. Da die Nachbeben längere Zeit andauerten, schliefen die Kinder aus Sicherheitsgründen unten im Aufenthaltsraum. Im Rahmen unserer bescheidenen Möglichkeiten unterstützten wir die Opfer des Bebens in der Stadt Tacna und wollen auch weiter denjenigen helfen, die nicht so viel Glück hatten wie die Casa Verde.

Bis Ende des Jahres hoffen wir mindestens 25 Kinder zu beherbergen, der heimeigene Bäckereibetrieb soll zumindest seine Unkosten hereingearbeitet haben, erste Gewinne werden natürlich angestrebt. Das ambulante Projekt soll mit 20 Jugendlichen eine kontinuierliche und erfolgreiche Arbeit vorweisen können. Und last but not least Kinder und Personal der Casa Verde sollen sich in selbiger so wohl und glücklich fühlen wie bisher.

Ich möchte Ihnen im Namen der Kinder und des Personals und im Namen meiner Familie von ganzem Herzen dafür danken, dass Sie sich so dafür einsetzen, dass dieses Glück auch weiterhin anhält.

Viele liebe Grüße aus der Casa Verde senden Ihnen

*Volker und Dessy Nack
sowie die Kinder und das Personal der Casa Verde*

"...aufregende und ereignisreiche Zeit ..."

Zitate aus dem Bericht der deutschen Jahrespraktikantin in der Casa Verde:

"... Noch nie habe ich ein solch faszinierendes, dennoch zugleich wirtschaftlich und auch menschlich hartes Land erlebt ...

Diese Vielfalt spiegelt sich auch in der Arbeit wider. So lassen sich einzelne Theorien und Konzepte über Persönlichkeitsentwicklung und -struktur nicht so einfach in die Praxis umsetzen. Einige der Kinder stammen aus dem Hochland und weisen andere Problematiken auf als die Kinder aus Arequipa oder jene, die von der Pazifikküstenregion herkommen ... Was ich als eine herausragende Eigenschaft des Projektes und seiner Direktion erachte ist, dass sie offen für neue Ideen, Vorschläge und Ansätze sind. Selten konnte ich eine solche Aufgeschlossenheit innerhalb einer Institution erleben ...

Es gibt in diesem Land so viel soziale, wirtschaftliche sowie gesundheitliche Probleme, dass noch viel mehr Möglichkeiten den Menschen zur Seite gestellt werden sollten, damit sie irgendwann aus ihrer Misere herauskommen können. Casa Verde trägt ein kleines Stückchen dazu bei, dass wenigstens ein paar Kinder in einem schönen Zuhause aufwachsen können, was ihnen aufgrund ihres ursprünglichen Zuhauses nicht möglich wäre. Dafür belohnen sie uns mit ihrem Lächeln und ihrer Dankbarkeit ..."

Beate Link



Wir gratulieren:

Ellen und Roman,
Birgit und Marcus,
Familie Maraite,
Anne und Stefan Barth ...

und allen weiteren, nicht genannten Personen, Paaren und Familien, die im Jahr 2001 etwas Besonderes zu feiern hatten!



Andi hat ein Brüderchen bekommen

Gery
25.9.2001



Nicole und Erwin Maraite-Elsen

Büttenboch, im September 2001





Die Autorin mit
Freunden (Sonsanim Ko,
Myong, Herrn Oh) und
dem Ehemann Shim

Buchtipps:

Yang Guija: "Die Leute von Wonmidong", Roman, Pendragon Verlag, Bielefeld, ISBN: 3-929069-75-7

Yang Guija wurde 1955 geboren und studierte an der Universität Wonkwang Literatur. In ihrem Roman "Die Leute von Wonmidong", für den sie 1988 den Yu Chu.Hyun-Literaturpreis erhalten hat, schildert sie einfühlsam das harte Leben in Womnidong, einer Vorstadt Seouls, das die Autorin selbst als Bewohnerin kennengelernt hat. Die Einwohner der Stadt vergessen trotz der schwierigen Verhältnisse nie das Prinzip des Überlebens, das Yang Guija auf groteske Weise beschreibt. Wie der Kohlenverkäufer Herr Im, der sich im Sommer als Handwerker versucht, oder der Dichter Herr Mongdal, der sich mit seinen Gedichten gegen die Gemeinheiten der Nachbarn wehrt. Die bizarren Strategien der Figuren, diesen Ort wieder verlassen zu können, bringen den Leser oftmals zum Schmunzeln. (Verlagsinformation)



Kim Kwang-Kyu: "Die Tiefe der Muschel", Gedichte, Pendragon Verlag Bielefeld, ISBN: 3-929096-63-3

Kim Kwang-Kyu wurde 1941 in Seoul geboren. Er lebt als Lyriker und Professor für Germanistik in Seoul und gehört zu den meistgelesenen Dichtern Koreas. Bisher sind sieben Lyrikbände, drei Sammlungen und ein Prosaband von ihm erschienen. In der Presse war über Kim's Werke zu lesen: "Die Gedichte von Kwang-Kyu Kim sind Ausdruck seiner humanen und demokratischen Haltung. Sie sind einfach, klar und verständlich, aber doch von einem irisierenden poetischen Reiz. Mit dem Begriff Alltagslyrik ist er durchaus einverstanden, denn er verarbeitet vorwiegend alltägliche Eindrücke und Erlebnisse ..." (Cornelia Staudacher im Berliner Tagesspiegel). Sehr zu empfehlen! (die Red..)

Tag der Arbeit

Der Parkplatz ist heute ganz leer
Kein Wächter zu sehen
Ölflecken überall
Den ganzen Tag pralle Sonne
Ab und zu sucht eine
Tauben Futter
Ein leichter Wind
Nirgends mehr Arbeit
Kein Abfall liegt herum
Einfach ein Stück leerer
Boden unter dem Himmel
Von jeder Besetzung
befreit
behauptet er jetzt das Feld
Lasst uns dieses Stück Erde
für heute nicht Parkplatz
nennen



Kim Kwang-Kyu

Ristorante - Pizzeria
Agnes und Gianni

"Sardegna"

Öffnungszeiten: täglich von 11.30 - 15.00 Uhr und von 18.00 - 24.00 Uhr
Frankfurter Straße / Ecke Kahlertstraße 1
64293 Darmstadt

Telefon: 06151 / 23029



Wir bieten nach Bestellung, ab 10 Personen,
sardische Spezialitäten
wie z. B. Spanferkel, Lamm, Hammel,
verschiedene Braten und Fischplatten.

Für Ihre kleinen Feste, Betriebsfeiern
und Anlässe aller Art stellen wir uns gerne
mit separaten Räumlichkeiten
bis zu 50 Personen zur Verfügung.

**Alle Gerichte
auch außer Haus!**

Kinder wie die Zeit vergeht!

Dieses Jahr feiere ich mein zehnjähriges Shinson-Hapkido-Jubiläum. Mit Freud und Leid verging die Zeit. Aber schön wars: die faszinierenden Besuche im Altenheim im Ohly-Stift, die Sommerzeltlager, Weihnachtsbasare und Jahresabschlussfeiern. Und immer wieder dieses Lampenfieber bei meinen zehn Prüfungen bis zum Schwarzgürtel...

Einfach dabei sein, trainieren und mitmachen. Ich brauche ja niemandem etwas zu beweisen, denn auf dem Weg zu meinen Prüfungen hatte ich ja bereits gelernt, dass Freud und Leid eins sind. Freude waren meine Prüfungen mit Auszeichnung, Leid meine Nachprüfungen, Enttäuschungen und Herzschmerzen. Aber kann man Freude ermesen, wenn man nie Schmerzen hatte? Kann man über einen Sieg frohlocken, wenn man nie eine Niederlage erdulden musste? Diese Gedanken geben mir immer wieder Kraft und Mut zum Weitertrainieren. Darum sollte man nichts überstürzen und ungeduldig werden. Nur eines macht unser Ziel unerreichbar: die Angst vor dem Versagen. Ich suchte nach meinem persönlichen Lebensweg und bewies in schwierigen Situationen immer wieder Ausdauer und Mut. Das Wichtigste hierbei war und ist für mich, meinem persönlichen Lebensweg durchgängig zu folgen.

Erst heute habe ich wieder einmal in den Schrank meines geliebten Sohnes Harald hinein geschaut, indem er so sorgfältig seinen Shinson-Hapkido-Ausweis aufbewahrt hat. Ich kann es immer noch nicht glauben, was vor zehn Jahren geschehen ist. Immer noch sehe ich ihn vor mir, wie er so gerne ins Training ging. Er trainierte sehr fleißig und hatte schon in drei Jahren den Blau-Rot-Gürtel erreicht. Er wollte so gerne den Schwarzgürtel, doch dies sollte nicht sein. Vor zehn Jahren ist er von uns gegangen, vorausgegangen in sein Paradies. Und ich glaube, wir haben ihn nicht verloren, denn er lebt in unseren Herzen weiter. Harald wurde gerade 28 Jahre alt, als unsere Familie die grausame Nachricht von den Ärzten erfuhr, dass er drogenkrank sei. Die Diagnose traf alle voller Wucht und ein Wettlauf mit dem Schicksal begann. Mit viel Energie, Aufopferungsbereitschaft, mit Kraft und Liebe wendeten sich die Familie und Freunde Harald zu. Es brach eine Zeit an mit Gesprächen und Erfahrungen, in der sich alle Beteiligte viel bewusster wahrnahmen. Kleinigkeiten des Lebens erhielten Bedeutung, Briefe wurde geschrieben, Ängste eingestanden und Gefühle gezeigt. Doch trotz aller Hoffnungsschimmer schaffte es Harald nicht.

So traurig auch Haralds Leben endete, es enthält doch eine positive Botschaft für mich. Ich bin fest davon überzeugt, dass sein Tod mich zu Shinson Hapkido führte. Dort wo er aufhörte, fing ich an. Ist das nicht schön. Ich blicke dankbar auf mein Leben

und bin einverstanden mit dem, was mir widerfahren ist. Ich höre auf, gegen mich und mein Schicksal zu rebellieren, denn ich sage mir: "Gib dich selbst nie auf, auch wenn deine Situation aussichtslos erscheint. Denn jede dunkle Nacht hat ein helles Ende." Aus Haralds Tod nehme ich und sicherlich viele, die ihn kannten, eine Botschaft mit in das Alltagsleben. Diese Botschaft hat Jutta Kargel in der damaligen Grabrede sehr rührend zum Ausdruck gebracht: "Dadurch, dass du von uns gegangen bist, haben deine Freunde viel nachgedacht, viel Ordnung geschaffen und viele Vorsätze gefasst. Das hat viele Menschen noch einmal neu zusammengebracht. Durch diesen Abschied fühlen wir: Menschen sollen nicht alleine leben. Durch dein Weggehen hast du uns eine große Aufgabe hinterlassen. Dein Sterben wird nicht umsonst sein. Wir glauben, dass deine Liebe bei uns sein wird - und die Achtung, die du den Menschen entgegengebracht hast. ... Wir verstehen, dass wir unsere Kraft und unser Herz nicht verstecken dürfen, sondern beides überall sinnvoll einsetzen sollen."

Ich danke allen Shinson Hapkido-Schülern, die unser Schicksal mit getragen haben. Besonders danke ich Sonsanim Ko. Myong, der uns geholfen hat, es zu akzeptieren. Ich freue mich, dass ich nun schon zehn Jahre dazu gehöre und mit dazu beitragen kann, die Ziele von Shinson-Hapkido zu verwirklichen.

Eva Duft, Dojang Darmstadt



Ki Do In Bop

Neue Übungen von Sonsanim Ko. Myong

Überall in unserer (Um-) Welt scheinen die harten und stabilen Elemente der Natur die Oberhand zu haben. Sie stehen offensichtlich im Vordergrund und dominieren oder "besiegen" das Nachgiebige, Weiche und Schwache. Jedoch sollten wir ein Gespür dafür entwickeln, wie das für unsere Augen Unsichtbare, die Ki-Energie, überall mit der Kraft des Herzens ihre Wirksamkeit entfalten kann. Dies ist eigentlich das Prinzip von Ki Do In Bop: weich, sanft aber aus der Kraft des Herzens heraus wirksam.

Unsere Knochen bilden ein festes Gerüst, doch die Knochen können für den Körper nicht die ihnen zugeordneten Aufgaben erfüllen, wenn sie nicht von nachgiebigen Muskeln umgeben sind. Wenn die Muskeln jedoch ebenfalls hart und das Herz verschlossen ist, bedeutet dies, dass der Körper auch nicht stark, das Herz nicht gesund sein kann. Heutzutage sind die Knochen der meisten Menschen zu hart, ebenso sind aber auch ihre Muskeln vielfach hart und verspannt und das Herz ist verschlossen. Mit Ki Do In Bop können wir den Körper weicher machen, Verspannungen und Knoten, die sich gebildet haben, freier machen oder lösen und ein "zugemauertes" Herz beeinflussen, sich wieder zu öffnen.

Diese Ki Do In Bop-Serie präsentiere ich, weil heutzutage besonders die Verspannung der Nacken- und Schulterpartie ein allgemeines Problem ist. Der Oberkörper biegt und beugt sich dadurch nach vorne. Die Gelenke werden anfällig für Rheuma. Auf den achten und neunten Rückenwirbel wird Druck ausgeübt, wodurch das Atmen schwerer fällt. Verspannungen und Knoten drücken ebenso auf die Blutgefäße in der Herzgegend. Das Problem wandert weiter nach unten und belastet auch die Lendenwirbelsäule. Unsere Wirbelsäule stützt den ganzen Körper. Alle Organe sind mit der Wirbelsäule verbunden. Deshalb reagieren die Organe automatisch auf Spannungen, die auf der Wirbelsäule lasten.

Das Problem ist nicht nur bei sportlicher Betätigung beziehungsweise bei Bewegung akut. Auch im heutigen Arbeitsleben, wo man im allgemeinen sehr "nach vorne" orientiert ist, wird es spürbar. Dazu kommt die Tendenz in unserer Gesellschaft, das Haben-Wollen (Habgier) zu betonen. Einatmen bedeutet eigentlich "Haben". Ausatmen heißt "Geben". Richtig und genügend auszuatmen ist sehr wichtig, weil dies Entspannung mit sich bringt. Die Muskeln sind oft aus diesem Grund verhärtet. Der Leistungsdruck äußert sich körperlich. Gerade hier sollen die Ki Do In Bop-Übungen helfen und heilen. Die Übungen können Sie zu Hause oder an ihrem Arbeitsplatz praktizieren, sie werden überall ihre Wirkung entfalten. Der Blutkreislauf wird angeregt, das Atmen wird leichter und das Herz wird entlastet. Besonders positiv machen sich die Übungen bei Taubheitsgefühlen in den Fingern bemerkbar.

Übung 1

1) Stehen Sie entspannt in Gibbon Pyong Chase, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Legen Sie beide Hände locker gefaltet hinten auf das Steißbein.

2) Strecken Sie jetzt die Arme nach hinten unten in die Länge (Ohren, Schultern in einer Linie) ziehen dabei die Schultern für ein paar Sekunden kräftig nach hinten (die Schulterblätter aufeinander zu) und atmen dabei ein.

3) Danach wieder ausatmen und entspannen. Diese Übung kann man auch sehr gut im Sitzen vier bis acht Mal ausführen.

Wirkung: Die nach vorn gerichtete Haltung wird begradigt, Spannungen und Knoten im Schulter-, Nacken- und Schulterblatt-Bereich können sich lösen. Der achte und neunte Wirbel wird an den richtigen Platz gerückt. Dadurch wird der Atem freier. Die Blutversorgung des Herzens und seine Zirkulation überhaupt verbessern sich.



Übung 2

1) Sitzen Sie im Meditations- oder im Schneidersitz. Sitzen Sie aufrecht und achten Sie darauf, dass der Schädelmittelpunkt (Baek Hoe) und der Beckenboden sich in einer geraden Linie zueinander befinden. Hinter dem Kopf verhaken Sie entspannt die Hände an den Endgliedern der Finger ineinander und atmen dabei ein.

2) Atmen Sie dann aus und ziehen dabei kräftig in eine Richtung, wobei Sie den Kopf in die Gegenrichtung drehen und dorthin schauen.

3) Wieder einatmen und den Kopf in die mittlere Position zurückbringen, dabei nach vorne schauen.

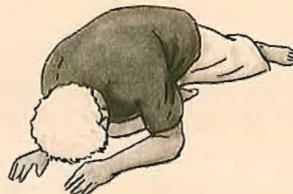
Dann wechseln Sie die Seite. Auf beiden Seiten sollten Sie die Übung je vier Mal hintereinander machen.

Wirkung: Die Spannung in den Schultern löst sich und kleinere unangenehme Schulterprobleme können positiv beeinflusst werden. Spannungen in den Halsmuskeln lösen sich, das Nervensystem wird aktiviert.



Übung 3

1) Sitzen Sie mit einem Knie angewinkelt am Boden (den Po auf der Ferse, Spann auf dem Boden) und strecken das andere Bein lang nach hinten. Der Fuß des langgestreckten Beines ruht auf der Innenseite und zeigt nach außen. Der Oberkörper ruht auf dem Oberschenkel, die Arme zeigen nach vorne. Atmen Sie in dieser Position entspannt aus.



2) Atmen Sie ruhig ein und heben dabei den Kopf. Die Arme bleiben wie vorher.



3) Atmen Sie aus und strecken die Arme. Die Handflächen bleiben am Boden, der Kopf kommt weiter nach oben.

4) Atmen Sie ein und führen die Arme und Hände in einem großen Kreis in Richtung hinterem Fuß. Die eine Hand zeigt zum hinteren Fuß, die andere halten Sie ähnlich wie einen Hut über den Kopf. Schauen Sie zu Ihrem hinteren Fuß. Halten Sie die Balance, achten Sie darauf, dass Sie die Zehen des hinteren Fußes in Richtung Knie ziehen und die Hüfte nach innen schieben, so dass der Körper am Boden eine möglichst gerade Linie bildet.

5) Beschreiben Sie den Kreis zurück und legen Arme und Hände wieder am Boden ab Atmen Sie bei dieser Bewegung aus.

Machen Sie die Übung dreimal und wechseln dann die Seite.

Wirkung: Der gesamte Rücken- und Kreuzbereich wird weicher. In Hüften, Armen, Schultern zirkulieren Ki-Energie und Blutkreislauf besser. Die Beinmuskulatur wird gestärkt und die Beweglichkeit des Becken- und Hüftgelenks wird positiv beeinflusst.

Haben Sie viel Spaß und Freude mit diesen Übungen. Ich wünsche Ihnen, dass dieses Programm Ihrer Gesundheit gut tut. Die beschriebenen Übungen passen sehr gut in unsere aktuelle Zeit. Die oben genannten Übungen sollen dazu beitragen, in unsere manchmal harte und kalte Gesellschaft ein wenig Wärme hinein zu bringen. Sie tragen dazu bei, dass wir uns gerade halten können und nicht unbedingt nach vorne gekrümmt leben wie Urmenschen.

Ihr Sonsanim Ko. Myong

SPO*

*RT Damit dem Sport nichts fehlt.

Sponsoring von Merck
MERCK

www.heag.de

Wir machen mehr - mit Energie!

Service-Telefon 0 180 1- 709 709

Gemeinsam mit unserem Vertriebspartner entega

**HEAG
STROM**

hlp

Informationsmanagement GmbH
Hauptstraße 129 65760 Eschborn

HLP Informationsmanagement GmbH in Eschborn bei Frankfurt/Main bietet seit 1997 Beratung sowie Realisierung von anspruchsvollen IT-Projekten auf aktuellen Internettechnologien an.

JAVA / C ++ Entwickler/in Internet-Anwendungen

Ihr Job: Sie realisieren sowohl eigenverantwortlich als auch im Team interessante und umfangreiche Internet-, Intranet- und Extranet-Projekte.

Ihr Profil: Sie haben Informatik, Mathematik oder ähnliches studiert und verfügen über Praxis in objektorientierter Systementwicklung sowie sehr gute Programmierkenntnisse in JAVA bzw. C++ und/oder DBMS (insbesondere SQL). Darüber hinaus bringen Sie Erfahrung in der Programmierung dynamischer Web-Sites mit.

Ihr Stichwort: JAVA/C++ Entwicklung

Interessiert? Dann senden Sie uns Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen per E-mail unter jobs@hlp.de oder per Post. Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.hlp.de oder telefonisch bei Heike Heger unter [06196 / 9599-119].

Team up

Shinson Hapkido Dojangs

Land	Stadt / Dojang	Bemerkung/Dojang-Adresse, Dojangleitung/Kontakt, Telefon, Telefon 2 / Fax, E-Mail
A	Wien 1	Pfeilgasse 42, A-1080 Wien, Laszlo Martos, 1-8775183, auch Fax, mal@pys.khl.magwien.gv.at
A	Wien 2	Kampfkunst USI Int., Jörgerstr. 42-44, 3. Stk., A-1170 Wien Arturo Umana, 1-4032733, 1 4818320, hapkido@perform.at
B	Amel	Turnsportzentrum Amel, Kurt Brück, 080-642624, Fax: 080-642546
B	Elsenborn	Sporthalle Herzebösch Martin Backes ,080-446629 auch Fax
B	Eupen	Arthur Hönen, 080-444287 auch Fax
B	St. Vith	Dora Doome-Hönen, 080-330903
CH	Cham	Zugerstr. 44, 6330 Cham, Thomas Werder, 041-7802626, Fax: 041-7805645, chon-jie-in@bluewin.ch
CH	Chur	Pulvermühlestr. 82, 7000 Chur, Daniel Trappitsch, 081-2851810, Fax: 081-2507151, info@shinsonhapkido.ch, gam@freesurf.ch
CH	Fribourg	Bonnstr. 26, 3186 Düdingen, Stefan Barth 026 493331
CH	Zug	Oberneuhofstr. 13, 6340 Baar, Marcel Mayer, 079-4701323, Fax: 041-7631668, marcel.mayer@bluewin.ch
D	Aachen 1	Schulzentrum Nord, Neuköllner Str., Christoff Guttermann, 0241-607095 auch Fax, ChristoffG.Kreisel@t-online.de
D	Bad Emstal	Schulsporthalle, Egidio Pantaleo, 05624-1067
D	Bad Segeberg	Segeberger Kreissporthalle und Schlammersdorf, Ralf Langner, 040-69644549
D	Berlin	Paul-Linke-Ufer 41, 10999 Berlin, Horst Bastigkeit, 030-61280596 auch Fax
D	Bremen	Sektion von Hamburg 1, Ruth Arens, 040-43274311
D	Buchholz	Sektion von Hamburg 5, Klaus Elpel, 04181-281252, klauselpel@web.de
D	Darmstadt 1, Dojang + Association	Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt, Sonsanim Ko. Myong, 06151-997978, Fax: 06151-294733, info@shinsonhapkido.de
D	Darmstadt 2, Bessungen	Ludwigshöhstr. 42, Bessunger Knabenschule, Detlef Gollasch, 06151-41707
D	Darmstadt-TU, Sektion von Da.	Hochschulsportzentrum, Alexander Martinides 0179-1084149
D	Dieburg	TV-Halle (Halle des Turnvereins Dieburg), Alexander Schuckmann, 06071-21467, Schuckmann.Alexander@t-online.de
D	Duisburg (off. Name: Essen)	Sektion von Aachen, Claubergerstr. 1, 47051 Duisburg, Christoff Guttermann, 0241-607095, auch Fax, ChristoffG.Kreisel@t-online.de
D	Eutin	Plönerstr. 89 c, 23701 Eutin, Torsten Weiß, 04521-3998 auch Fax
D	Frankfurt	Bleichstr. 8-10, 60313 Frankfurt, Detlef Fischer, 069-83836032, auch Fax
D	Griesheim	TUS Griesheim, Sterngasse, Hegelsberghalle, 64347 Griesheim, Martina Vetter, 06151-710112, Fax: 06151-784935, Agehoffman@aol.com
D	Hamburg 1 Suyang e.V.	Boschstr. 15 (Moritzhof, Block 1, 1. OG), HH, Lidya Kovacic, 040-891398
D	Hamburg 2 Wandsbek	Stephanstr. 5, Wandsbek-Barmbek, Ui-Ha Yoo, 040-6567290
D	Hamburg 5 Oh Haeng e.V.	Hamburg, Uwe Bujack, Seewartenstr. 10/8, 20459 Hamburg, 040-43183318, Fax: 040-43183319, Oh_Haeng@t-online.de
D	Hamburg Altona-Altstadt	Sektion von Hamburg 5, Ronald Ockelmann, 040-43183318, 040-8904438, Oh_Haeng@t-online.de
D	Hamburg-Eimsbüttel	Sektion von Hamburg 5, Grün-Weiß Eimsbüttel, Lutterothstr. 43, 22527 HH, Uwe Bujack, 040-43183318, Fax: 04043183319, Oh_Haeng@t-online.de
D	Hamburg-Nord	Sektion von Hamburg 5, Haus der Jugend, Langenhorn, Susanne Huper, 040-43183318, 040-39908374, Oh_Haeng@t-online.de
D	Hannover	Bismarckstr. 2, Päd. Hochschule, Karsten Bendlin, 05033-971888
D	Hasselroth-Gondsroth	Hauptstr. 51, 633594 Gondsroth, Horst Heinzinger, 06024-80429
D	Kassel	Höheweg 11, Wolfgang Held, 0561-85651
D	Köln	U-Bhf. Ulrepforte, Kartäusergasse 24, 50678 Köln, Uwe Dallwitz, 0221-7393272, uwe.da@gmx.de
D	Lübeck	Sektion von Hamburg 5, Knut Klockow, 0451-7063336
D	Offenbach-Bieber	Seligenstädter Str. 107, 63073 Offenbach-Bieber, Armin Schippling, 069-89906086 auch Fax
D	Paderborn	Sektion von Darmstadt , Egidio Pantaleo, 05624-1067
D	Seeheim	Sektion von Darmstadt Tannenbergschule, Weedring, 64342 Seeheim, Rufus Meyer, 06151-784777
D	Seligenstadt	Am Sandborn 14, 63500 Seligenstadt, Josef Schmitt, 06182-67141, 0173-3260502
D	Semmerin	Dorfstr. 10, 19300 Semmerin, Christoph Albinus, 038755-40050
D	Simmern	Auf der Schlicht 33, Simmern, Kai Fischer, 06257-990871, 0177-5101455, kai@the-fischers.de
D	Tübingen	Sieben-Höfe-Str. 91, 72072 Tübingen, Jochen Liebig, 07071-763979, Fax: 07071-72167, metajochen.liebig@t-online.de
DK	Arhus/Risskov	Laesoegadesskole, DK-8000 Aarhus, Morten Hoegh, 20 62 88 99 auch Fax aarhus@hapkido.dk
DK	Holbaek	Blindestrade 2a, Kim Vinther Larsen, 59 40 00 43, kvl@novo.dk
DK	Hvidovre	Sektion von Holbaek, Strandsmark's Skolen, Kim Vinther Larsen, 59 40 00 43, kvl@novo.dk
DK	Kopenhagen, Stoving, Struer	Benny Olesen, 59 18 31 24, benny.olesen@tanke.dk
DK	Kalundborg/Tommerup	Tommerupvej 20, DK-4400 Kalundborg, Michael Eibye, 59 50 75 50, priv.: 59 52 91 02, michael_eibye@hotmail.com
DK	Roskilde	Sonderlundsvej 58, DK-4000 Roskilde, Jorgen Christiansen, 59 43 78 17, jlc@udd.holbaeksem.dk, jlc@hdsem.dk
E	Maspalomas, Gran Canaria	Avnd. T.O. Neckermann 22-24, Vojko Poljasevic, 928-763366, Fax: 928-768339
NL	Utrecht	Albert-Schweitzer-School, NL-3581 RX Utrecht, Johannes Daniel Heinzerling, 06 120 77171
NL	Vaals / Gemmenich (B)	Sektion von Aachen, Christoff Guttermann, 0241-607095 auch Fax, ChristoffG.Kreisel@t-online.de
PER	Arequipa	Avenida Ejercito, 1046 Cayma, Volker Nack, 0051-5425-4303, vdnack@terra.com.pe
S	Vallentuna/Stockholm	Trainingsmöglichkeit, Info: Lutz Rabe, 0046 8 51178469, Lutz.Rabe@era.ericsson.se

Stand 06.11.00

Ländervorwahlen: Belgien 0032, Dänemark 0045, Deutschland 0049, Holland 0031, Gran Canaria 0034, Österreich 0043, Schweiz 0041, Schweden 0046

Zentrum: International Shinson Hapkido Association, Liebigstr.27, 64293 Darmstadt, Tel: 06151 99 79 78, Fax: 06157 29 47 33,
e-mail: shinson.hapkido@usa.net, Internet: www.shinsonhapkido.de