

# Shinwonhwa Nyt

Netop nu fra Shin Boo Young Taekwon-Do Academy



## Skolerne er kommet godt fra start ...

### Vi har taget hul på en spændende sæson 2024/2025

Sæsonen 2023/2024 var en bemærkelsesværdig og mindeværdig sæson, hvor vi bla. fik genoplivet de populære og givende Tiger Camps. Hele 2 blev det til i sæsonen der gik. Vi fik afholdt vores første Tempel Retreat for voksne. Hvilken stor fornøjelse og privilegium det var. Ikke nok med det, fik vi efter 5 års pause, mobileceret resurser og opbakning til at afholde endnu en sommerlejr. Disse sommerlejre, som vi kalder 'Shin's Family Summer Camp', forkortet til SFSC, har altid været årets højdepunkt, og den begivenhed hvor vi og vores øvrige 8 søsterskoler samles omkring vores koreanske stormester DSBN Shin, Boo Young. På SFSC samles vi om den Taekwon-Do vi elsker og plejer de venskaber, der gennem tiden opstår gennem træningerne og den passion vi har til kampkunsten.

### Sæt X i din kalender for næste års sommerlejr ...

Datoerne for næste års sommerlejr i Herfølge er allerede sat og du er hermed inviteret - sæt et stort X i din kalender udfor **weekenden 13-14-15. juni 2025.**

### Tiger Camp<sup>lite</sup>

Der er fuld gang i tilmeldingerne til sæsonens første Tiger Camp den **21-22. september 2024** på Herfølge Taekwon-Do Skole. Alt tyder på endnu en super camp, med god deltagelse. Denne gang er drengene også komme på banen, hvilket glæder os alle. Sidste tilmeldingsfrist er 8. september, så du kan stadig nå at tilmelde dig på: [www.taekwondoakademiet.dk](http://www.taekwondoakademiet.dk) under EVENT

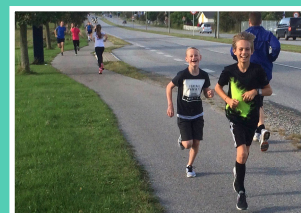


Venskabsarmbånd lavet på Tiger Campen

### MENTAL & FYSISK TEST

**Søndag 27. oktober**

Klokken 08.30-10.00



### KUPGRADUERING\*

**Søndag 3. november**

Klokken 08.30-13.00

\*For de elever der består den Mentale & Fysisketest



### TEMPEL RETREAT

**Vi gentager successen**



Træk stikket, stress af og blive ladet op på dette Retreat for voksne.

Herfølge 16-17. november

Læs mere på:

[www.taekwondoakademiet.dk](http://www.taekwondoakademiet.dk)

### SORT CIRKEL

Sved på panden med sjov cirkeltræning for alle +11 år.

Forældre og søskne er velkommen til at træne med.

**13. okt. - kl. 10.00-12.00**

Glostrup Taekwon-Do Skole  
Stadionvej 80 - Glostrup

Tilmeld dig på facebook

## Lørdagstræninger for voksne ...

I denne sæson fortsætter vi med Tematræninger hver anden lørdag på Herfølge Taekwon-Do Skole. Træningerne er et ekstratræningstilbud for alle voksne elever +16 år. Tematræningerne bliver ledet af Peter Hejbroch & Jimmy Nakel. Med disse træninger tager vi et tema ad gangen og bruger god tid på at gå ned i dybden og nørde med essenserne af den klassiske kampkunst.

Kommende tematræninger, se 'datoer til din kalender'

## Kamptræning på vej ...

På opfordring af De unge Tigere er vi i gang med at forberede og datosætte månedlige kamptræninger. Kamptræningerne vil fokusere på konkurrencekamp med pointsystem og semi-kontakt. Målet er at følge disse kamptræninger op med venskabsstævner for sjov og siden hen rigtige stævner for de Tigere der har eller får mod på at prøve sig selv af. Træner du på et af tigerholdene og har dette din interesse, skal du holde øje med din e-mail.



## Tillykke med de nye kupgrader

- Aya Olesen 9. Kup - (HTS)
- Lilja Matthiesen 9. Kup - (HTS)
- Melius Breitenstien 9. Kup - (HTS)
- Nivi Gredal 9. Kup - (HTS)
- Sandra Olesen 9. Kup - (HTS)
- Thea Jiang 9. Kup - (GTS)
- Viktor Rasmussen 9. Kup - (HTS)
- Damian Parbst 7. Kup - (HTS)
- Dominic Parbst 7. Kup - (HTS)
- Frida Marie Riis 7. Kup - (HTS)
- Louisa Lass 7. Kup - (HTS)
- Paniya Nayeri 7. Kup - (HTS)
- Vincent Wede 7. Kup - (GTS)
- Ida Bugge Jakobsen 6. Kup - (GTS)
- Josefine Brincj 6. Kup - (HTS)
- Mette Bugge Jakobsen 6. Kup - (GTS)
- Adrija Høilung 4. Kup - (HTS)
- Akshaya Khatiwada 4. Kup - (GTS)
- Lina Lass 4. Kup - (HTS)

## MEGET MERE AF ...

### Stormesterne Hejbroch & Nakel

Udover de månedlige tematræninger, hver anden lørdag, får du i denne sæson større og flere muligheder for at træne med masterinstruktørene Peter Hejbroch 8. Dan & Jimmy Nakel 8. Dan.

**Peter Hejbroch** har committet sig til at undervise voksenholdet i Glostrup de onsdage han er hjemme.

**Jimmy Nakel** vil, forløbigt året ud, komme og undervise voksenholdet i Herfølge den første torsdag i måneden.



Jimmy Nakel 8. Dan, Shin, Boo Young 9. Dan og Peter Hejbroch 8. Dan

## 2024 datoer til din kalender

- Tiger Camp II - 21-22. september 2024 på HTS
- Opvisning i Glostrup - 14. september 2025
- Tematræning for voksne - **søndag** 14. september
- Herfølge Dagen - 28. september - kl. 10.00-14.00
- Tematræning for voksne - lørdag 12. oktober
- Sort Cirkel i Glostrup - 13. oktober 2024 (via Facebook)
- Tematræning for voksne - lørdag 26. oktober
- Mental & Fysisk Test (kupgrader) - den 27. oktober
- Kupgraduering - 3. november - kl. 08.30-12.00
- Tematræning for voksne - lørdag 9. november
- Tempel Retreat - 16-17. November 2024
- Tematræning for voksne - lørdag 23. november
- Julefrokost & anerkendelser - 30. november - på HTS
- Tematræning for voksne - lørdag 7. december

Hold dig opdateret på: [www.taekwondoakademiet.dk](http://www.taekwondoakademiet.dk)