

# Der Einstieg ins Training

## Über uns

Der Hap-Ki-Do Club Paderborn e. V ist im Jahr 2001 gegründet worden und gemeinnützig organisiert. Mit rund 100 Vereinsmitgliedern zwischen 10 und 65 Jahren zählen wir zu den mitgliedsstärksten Hapkido-Vereinen in NRW. Internationale Beziehungen haben wir seit 2013 zum Hanminjok Hapkido nach Großmeister Seo In-sun - innerhalb des renommierten südkoreanischen Verbands haben viele unserer Danträger ihre aktuellen Schwarzgurtprüfungen abgelegt.

## Überblick

Wir unterrichten Hapkido für **Jugendliche** (ab 10 Jahre) und **Erwachsene** (ab 16 Jahre). Weitere Informationen zu Trainingszeiten, Ort & Anfahrt sowie Mitgliedsbeiträgen findet ihr im Bereich [Training](#).

## Einstieg & Motivation

Der Einstieg in die Kampfkunst Hapkido ist für jeden sportgesunden Mensch ab acht Jahren möglich. Ihr benötigt weder Vorkenntnisse in anderen Kampfkünsten noch ein besonderes sportliches Talent. Das Training wird von erfahrenen Danträgern geleitet, sodass eine bedarfsgerechte individuelle Förderung möglich ist. Damit können sowohl Neueinsteiger als auch Kampfkunsterfahrene auf ihrem jeweiligen Trainingsstand und aufgrund ihrer persönlichen Trainingsmotivation abgeholt werden.

## Probetraining

Ein Probetraining ist jederzeit *montags* und *mittwochs* möglich. Normale Sportkleidung ist ausreichend. Es wird barfuß trainiert.

Insgesamt könnt ihr drei Trainingseinheiten kostenlos und unverbindlich besuchen, um dann zu entscheiden, ob Hapkido das Richtige für euch ist.

## Trainingsablauf

Das Training startet mit der allgemeinen Mobilisation und Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparats. Anschließend werden die spezifischen [Inhalte](#) des Hapkido in Einzel-, Partner- und Gruppenübungen geübt. Einen genauen Eindruck macht ihr euch am besten vor Ort.

## Trainingsziele

Das Ziel unseres Trainings ist es, die Kampfkunst Hapkido in ihrer ganzen Fülle zu vermitteln und dabei neben kampfkunstspezifischen Fähigkeiten die allgemeine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu fördern. Damit soll auch einseitigen Bewegungsmustern des Alltags sowie resultierenden muskulären Dysbalancen und Spannungen entgegengewirkt werden. Auf diesem Wege werden auch wichtige Fähigkeiten der Selbstverteidigung vermittelt.

## Wie geht es jetzt weiter?

Wenn euch die kurze Vorstellung bis jetzt zugesagt hat, schaut euch gerne auf unseren anderen Seiten um. Ihr seid jederzeit zum Probetraining eingeladen.

Bei Rückfragen könnt ihr uns unter folgender E-Mail Adresse erreichen: [kontakt@hapkido-paderborn.de](mailto:kontakt@hapkido-paderborn.de)

