



Vår visjon: 'I GODE HENDER'

1975-2025 – 50 år med karate – og 12 år med Taiji

Ytterligere informasjon finnes på: www.trondheimkarate.no



Taiji – treningstilbud i Trondheim Karateklubb!

Trondheim Karateklubb begynte fra høsten 2013 med Taiji .

Taiji er en gammel kinesisk kampkunst med elementer av meditasjon i tillegg til bevegelse. Treningen består av rolige bevegelser og avspenningsøvelser som kan utføres av alle, uansett alder og fysisk form.

Taiji er anerkjent som en treningsform som bidrar til en rekke helsefordeler, bl.a.:

- **Bedre balanse og koordinasjon**
- **Bedre blodsirkulasjon**
- **Økt bevegelighet**
- **Styrking av ledd**
- **Minske revmatiske plager**
- **Styrker kjernemuskulatur**
- **Styrker kognitive evner**



Det finnes flere retninger i Taiji, og våre treninger blir lagt opp etter mester Paolo Bolaffio 9.dan sine prinsipper innen Yang-formen. Paolo Bolaffio (67), praktiserer og underviser i en rekke kampkunster. Han begynte å trene karate da han var 9 år og har vært så heldig å få trene med en gammel kinesisk mester i 28 år. Måten han formidler kampkunst på er unik og svært motiverende.

Ansvarlig instruktør er Svanhild Sunde, som også er en av klubbens karateinstruktører.

Treningstider: Nybegynner tirsdag 20:00-21:00, Videregående onsdag 17.30 -19.00

Pris – velg mellom:

- 1 semester (August – Desember) Kr 1.990,- betalt via deltaker.no (letsreg)
- Medlemskap i TKK, Kr 395,- pr mnd. (avtalegiro) i minimum 12 mnd.

Treningstøy: behagelige, løse plagg, lange bukser og flate innesko, eventuelt barfot.

Velkommen på trening!

Svanhild Sunde 4.chieh
Sertifisert instruktør Taiji





Hvordan bli medlem?

(Avtalegiro eller semesterbetaling)

KAMP SPORT

1. Søk om medlemskap fra vår nettside www.trondheimkarate.no/blimedlem - her finner du all info om treningstider, priser mm. Vi venter på en ny versjon av medlemssystemet. Når vi har fått levert det, kan du registrere deg som medlem.
2. Du registrerer deg via Idrettens ID. Detaljert beskrivelse finnes på websiden vår både når det gjelder å melde inn barn eller seg selv.
3. Når klubben har klarert deg, vil du motta en SMS/e-post for å fullføre innmeldingen. Signering av kontrakt vil foregå med BankID. Medlemskapet vil da utløses med avtalegiro for 6 eller 12 måneder (6 mnd kun for barn) og du er da forsikret på alle treninger og konkurranser i regi av klubben og forbundet.
4. Medlemskapet inkluderer:
 - Trening én måned i tillegg til oppstartsmåned (januar eller august/september).
 - Tilgang til Taiji videoer (passordbeskyttet) fra websiden vår
5. Du vil motta en e-post med login og passord for tilgang til din egen side hvor du bl.a vil se treningslogg, betalinger mm. Du kan her velge hvilken innloggingsid du skal benytte og aktivere avtalegiro.
6. NB! Unngå betaling direkte til klubbens kontonummer uten KID
7. Medlemskapet gjelder for 12 måneder med avtalegirokontrakt. Det betyr at hele perioden må betales, men da i månedlige avdrag. Se også Regler for utmelding under Priser på våre nettsider.
8. Du må aktivisere avtalegiro gjennom medlemssystemet (du får en lin k på mail) slik at betalingen blir trukket hver måned. Hvis avtalegiroen ikke er aktivisert, vil du **hver** måned motta en faktura på registrert E-postadresse. Du vil aldri få begge deler; dvs betal fakturaen hvis den kommer på E-post (unngå purring/ gebyr)
9. Alle fakturaer må betales med KID nummer, ellers så blir den ikke registrert. Konsekvensen av det er at du får en purring (m/gebyr).
10. Har du spørsmål – ta kontakt med en av instruktørene!



Svanhild Sunde

Velkommen til Trondheim Karateklubb

“Kampsport tøyser dine grenser!”



Paolo Bolaffio