



# Vår visjon: 'I GODE HENDER'

1975-2021 – over 45 år med karate – og 9 år med Tai Chi  
Ytterligere informasjon finnes på: [www.trondheimkarate.no](http://www.trondheimkarate.no)



## Tai Chi – treningstilbud i Trondheim Karateklubb!

Trondheim Karateklubb begynte fra høsten 2013 med Tai Chi .

Tai Chi 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.

Tai Chi 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 Tai Chi, og våre treninger blir lagt opp etter mester Paolo Bolaffio 9.dan sine prinsipper innen Yang-formen. Paolo Bolaffio (60), 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 mandag 17:15-18:15 og onsdag 17.30 -19.00

Pris – velg mellom:

- 1 semester (sep-des) Kr 1.900,- betalt via [https://www.deltager.no/tai\\_chi\\_host2021](https://www.deltager.no/tai_chi_host2021)
- Medlemskap i TKK, Kr 370,- pr mnd. (avtalegiro) i minimum 12 mnd.

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

Velkommen på trening!

Svanhild Sunde 3.chieh  
Sertifisert instruktør Tai Chi





# Hvordan bli medlem?

## (Avtalegiro eller semesterbetaling)

# KAMP SPORT

1. Søk om medlemskap fra vår nettside [www.trondheimkarate.no/blimedlem](http://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 Tai Chi 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 (mulighet for 6 mnd for barn) avhengig av hvilken avtalegiro du inngår. 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 – også oppstartspakken 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 tøyner dine grenser!”**



Paolo Bolaffio