



Vår visjon: 'I GODE HENDER'

Over 40 år med karate – nå også med TAI CHI

Ytterligere informasjon finnes på: 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 tir. 20:00-21:30, Videregående ons. 17.30 -19.00, Felles søn. 18.00-19.30

Pris – velg mellom:

- 1 semester (sep-des) Kr 1.700,- betalt via https://www.deltager.no/tai_chi_host2018
- Medlemskap i TKK, Kr 345,- pr mnd. (avtalegiro) i minimum 12 mnd.

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

Velkommen på trening!

Svanhild Sunde 2.chieh

Sertifisert instruktør Tai Chi



Hvordan bli medlem?

(Avtalegiro eller semesterbetaling)

KAMP SPORT

AVTALEGIRO:

1. Se vår nettside www.trondheimkarate.no
2. Registrer deg ved å trykke på ikonet på høyre side der det står "Hvordan bli medlem?"
3. Fyll inn nøyaktig med fullt navn, adresse, telefon og e-post. Om du ønsker at klubben skal kunne varsle deg om nye treningstider eller andre nyheter på SMS, må du krysse vekk nederst på siden hvor det står "Jeg reserverer meg mot SMS"
4. Du vil motta en e-post med kontrakt. Skriv ut denne og fyll i alle detaljer, inkludert kontonummer for avtalegiro. Signer.
5. Ta med den ferdig utfylte kontrakten på trening og lever til en ansvarlig instruktør eller styremedlem. Klubbens medlemsansvarlig vil nå melde deg inn og du er da forsikret på alle treninger og konkurranser i regi av klubben og forbundet.
Ved levering av 12-mnd kontrakt (bindende) utløses medlemskapet som inkluderer:
 - Trening én måned i tillegg til oppstartsmåned.
6. Du vil motta en e-post med medlemsnummer og passord for innlogging for medlemmer på www.trondheimkarate.no. **Noter medlemsnummer og passord, dette vil du få bruk for som medlem!** (Du kan velge ditt eget passord v/første gangs innlogging.)
7. **Første trekk vil være mars/november (avhengig av oppstartsmåned).**

NB! Unngå betaling direkte til klubbens kontonummer uten KID

8. 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.
9. Du må aktivisere avtalegiro på din nettbank 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)
10. 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).
11. Har du spørsmål – ta kontakt med en av instruktørene!



Velkommen til Trondheim Karateklubb

"Kampsport tøyer dine grenser!"

