

Styrelse och ledare

Karin Våglund
ledare
070 – 516 53 62

Britt Inger Hällgren
sekreterare
070-335 44 41

Monica Tjerngren
ledare + kassör
070 – 565 15 65
0910—78 15 24

Ove Johansson
ledare + styrelse
070 - 245 31 86

Anneth Wrahme
ledare
070 – 673 69 58

**Waltraud
Holmberg** ledare
070- 566 2465

Birgitta Ulfhielm
ledare
0910 - 890 02
070 - 566 90 02

**Ulla Ekman-
Karlsson**
ledare
070- 569 9739

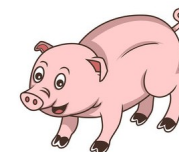
Gunilla Bäckström
styrelse
076- 67 113 67

Kristina Lindberg
styrelse
070 –562 60 68

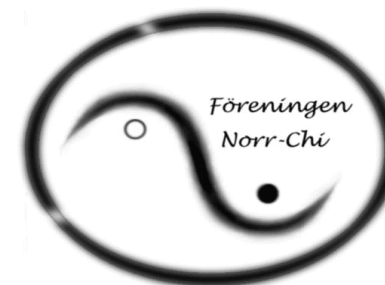
Solgerd Lindberg
ledare
0730-394 298

Marty Curfurst
ledare
0933 - 601 21
070 - 612 86 56

Medlemsblad våren 2019



Grisens år



*Tai Chi Chuan och Qigong
i Skellefteå*

Alla anmälningar sker till Studieförbundet Vuxenskolan

Kanalgatan 41B , 931 31 Skellefteå.

0910-85010 eller 072-595 49 20

Det går också att maila till skelleftea@sv.se

Hör du inget från oss så betyder det att du är anmäld och välkommen. Du har fått plats på kursen/aktiviteterna.

Du måste vara medlem för att delta. Alla medlemmar är försäkrade i samband med våra aktiviteter.

- ♦ Klä dig i varma, mjuka kläder, gärna tröjor i några lager så att du kan anpassa klädseln vartefter du blir varm.
- ♦ Vi tränar i sköna skor eller varma sockor .
- ♦ Ta gärna med egen dryck.
- ♦ Tänk på allergikerna – dofta lagom.
- ♦ Alla deltar efter sin egen förmåga.

<http://norrchi.se>

Följ Norr-Chi på Facebook

Mailadress: norrchi@hotmail.com

I samarbete med



Välkommen till vårterminen 2019!

Du kan anmäla dig redan nu.

Sista anmälningdag till terminskurserna är fredag 18 januari!

Värva gärna några kompisar. Berätta för dem att vi tränar koordination, andning, avspänning, stillhet i kropp och själ efter kinesiska träningsformer. Man kan sedan träna själv inomhus eller helst utomhus.

Medlemsaktiviteter 2 februari och 27 april

Välkommen till en medlemsdag med tema Qigong och Mindfulness-baserat bildskapande lördag den 2 februari.

Ledare för dagen är Gunilla Bäckström. Anmäl dig till Vuxenskolan senast den 30 januari. Lokal Eddahallens konferens klockan 10.00—15.00. Ta med din kalla lunch eller köp något ätbart på Eddahallen.

Lördag 27 april är det WORLD TAI CHI-day. Då tränar vi tillsammans i Stadsparken i Skellefteå 11.00-13.00. Inga förkunskaper krävs. Kom och prova på!

Gratis vår- och sommarträning

Bryggarbacken: onsdagar i maj 06.45-07.30

8/5, 15/5, 22/5, 29/5

Nordana (vid dansbanan):

måndagar 17.30-18.30

24 juni-5 augusti

Alla är välkomna! Inga förkunskaper eller medlemskap behövs.

Vi ser fram emot att få träna tillsammans med dig!

Ledarna genom Anneth och Karin



Kurser

Ort/Skola	Lokal	Tid	Start	Ledare
Nya Balderhallen	Spegelsalen Baldergymnasiet ingång från innergården	Ons 18.00 - 19.30	23/1	självrä- ningsgrupp
Campus	Campushallen sydöstra entrén, 1 tr ner	Tor 10.00 6x90 minuter	24/1	Ove
Campus	Campushallen sydöstra entrén, 1 tr ner	Tis 15.45 6x90 minuter	22/1	Monica

Nytt!

Vid 10 tillfällen (vecka 4—vecka 22) onsdagar jämna veckor är det en Drop In självträningssgrupp för medlemmar som tränat Tai chi chuan tidigare. Det kostar 30 kronor per gång. Debitering sker i efterhand. Välkommen till Balderhallen 18.00—19.30!

Avgifter

Du kan bli medlem genom att betala 150 kr till **bankgiro 5210-6598**.

Kom ihåg att skriva ditt namn på inbetalningen.

Medlemsavgiften gäller kalenderår (jan-dec) eller skolår (juli-juni).

Kursavgift: 400 kr.

Deltar du i två kurser eller fler under terminen betalar du **600 kr** för alla kurserna.

Vi vill helst att du betalar kursavgiften med giro. Kom ihåg att skriva ditt namn och vilken kurs det gäller.

Tai Chi och Qigong räknas som friskvård enligt skatteverkets regler. Hör med din arbetsgivare om du får ”friskvårdspeng” till avgiften.