

Songshan Shaolintemplets Chan Wu

Information våren 2012

Välkommen att träna hos oss!

Vårterminen startar måndagen den 6 februari.

Vi tar emot nya elever i alla åldrar från 7 år och uppåt. Inga förkunskaper krävs.

För att få en god bild av vår träning rekommenderar vi att du kommer på vår uppvisning som vi har varje halvår i samband med terminsstarten. Uppvisningen denna termin är lördagen den 11 februari kl. 14:30 i Tullgårdsskolan, Södermalm.

Under terminens första månad är nya elever välkomna. Välj ett pass i schemat (finns på hemsidan), antingen ett pass märkt "Alla" eller "Grupp 1" om du är ungdom/vuxen. Är du barn mellan 7–12 år kommer du en tisdag eller onsdag kl. 17 till Katarina Södra skola. Du behöver inte föranmäla dig. Din första provträning är gratis. Vill du provträna fler gånger under din första vecka, innan du bestämmer dig, så betalar du 100:- per gång och 50:- om du är 7–12 år.

När du vill börja träna skriver du in dig som medlem i klubben genom att fylla i en anmälan (finns på hemsidan och på träningen) och betalar avgiften.

Träningsavgifter

Vuxna	En termin	2300 kr	+ 100 kr/år*
	En månad	1000 kr	+ 100 kr/år*
	En gång	100 kr	+ 100 kr/år*
Ungdomar (13-20 år) samt Studerande**	En termin	2050 kr	+ 100 kr/år*
	En månad	900 kr	+ 100 kr/år*
	En gång	100 kr	+ 100 kr/år*
Barn (7–12 år)	En termin	1050 kr	+ 100 kr/år*
	En månad	500 kr	+ 100 kr/år*
	En gång	50 kr	+ 100 kr/år*
Qi gong (enbart)	14 ggr	950 kr	+ 100 kr/år*

*100 kr är medlemsavgift och betalas bara en gång per år.

**Om du är över 20 år behöver du visa CSN-kort för att få studentrabatt.

I avgiften ingår träning på samtliga pass märkta "Alla", samt träning i respektive grupp. För barn ingår träning upp till tre gånger/vecka enligt schema.

Betalning

Träningsavgiften ska betalas i förskott, dock **senast på din andra träning**. Du kan välja mellan att betala via PlusGiro eller kontant på träningen. Vårt Plusgirokonto: **34 50 61-6**. Se till att det tydligt framgår vilken elev betalningen gäller och spara kvittot/bekräftelsen.

Gruppindelning

När du fyllt 7 år kan du börja träna hos oss. Upp till 12 års ålder tränar man i Barngruppen (först i Grupp 1, sen i Grupp 2). Därefter tränar man i gruppen för Ungdomar och vuxna som i sin tur delas upp i grupper efter erfarenhetsnivå. (Även om du har tränat kung fu i en annan klubb börjar du i nybörjargruppen.) Så här ser gruppindelningen ut:

Grupp 1 - nybörjare

Grupp 2 - fortsättning (för dig som tränat minst en termin och kan en hel form). Kan även träna i grupp 1.

Grupp 3 - avancerad (för dig som tränat flera terminer och kan flera former). Kan träna i alla grupper.

Träningen

Vuxna/Ungdomar (över 12 år) tränar minst tre gånger/vecka: *ji ben gong* (grundträning), *taolu* (form) och *bing qi* (vapen).

Ji ben gong på måndagar och grupp efter tidigare erfarenhet enligt ovan.

Du kan även välja till *sanda* (sparring) och *qi gong*. Passen märkta "Alla" är till för alla oavsett tidigare erfarenhet.

Om du vill kan du enbart träna Qi gong: 1 gång/vecka, onsdagar kl. 18:30-19:30. Se prislista.

Barn (7-12 år) tränar en till tre gånger per vecka: välj tisdag och/eller onsdag, enligt schema. Barn som avancerar till Grupp 2 kan även träna Taolu (ons), Bing qi och Sanda (fre).

Schemat hittar du på vår hemsida. Det kan komma att ändras under terminens gång för att anpassas på bästa sätt efter gruppstorlek, nya träningstider m m. Under skolloven blir det oftast ändrat schema på grund av tillgängligheten till lokalerna.

Kolla regelbundet vår hemsida för att hålla dig uppdaterad! (Har vi din aktuella e-postadress får du även info via mail.)

Träningskläder

Som nybörjare kan man träna i vanliga träningskläder, t ex t-shirt, långa byxor och enkla tränings skor. Från och med andra terminen är det obligatoriskt med dräkt (vår klubbs egna byxor, strumpor och t-shirt). Kläderna beställs på träningen. Även Feiyue-skor kan beställas. De som tränar sanda behöver handskar, mits, suspensoar, tandskydd och benskydd. Handskar och mits kan beställas genom klubben.

Träningslokaler

Vi finns på Södermalm i Stockholm och tränar på två ställen: **Tullgårdsskolan**, Tullgårdsgatan 2 och **Katarina Södra skola**, Katarina Bangata 41. Vägbeskrivning finns på hemsidan.

Vid frågor kontakta Åsa Lundbom, tel 070-88 714 80 eller Jon Gunnarsson Ruthman, tel 070-435 90 23 eller e-post: info@songshanshaolin.org