

Ledare

Ulla Ekman-Karlsson
Tel. 0912 - 100 61

Solgerd Lindberg
Tel. 0910 - 125 15

Susann Eriksson
Tel. 0910 - 77 53 36

Gudrun Lundmark
Tel. 0910 - 830 26

Lena Forsgren
Tel. 0910 - 371 43
070 - 646 80 71

Katarina Nordlund
Tel. 0910 - 100 82
070 - 219 69 73 (arb.)

Ingela Henriksson
Tel. 0910 - 77 03 91

Monica Tjerngren
Tel. 0910 - 78 15 24
070 - 565 15 65

Waltraud Holmberg
Tel. 0910 - 526 36

Birgitta Ulfhielm
Tel. 0910 - 890 02
070 - 566 90 02

Ove Johansson
Tel. 0910 - 183 44

Karin Våglund
Tel. 0910 - 398 35
070 - 516 53 62

Eva Lindbergh
Tel. 0910 - 78 19 71
070-336 34 95

Anneth Wrahme
Tel. 0910 - 129 45
070-673 69 58

Styrelse

Karin Våglund (ordf.)
Tel. 0910 - 398 35
070 - 516 53 62

Karin Rundström (kassör)
Tel. 0910 - 77 67 50
070 - 307 80 92

Per Abrahamsson (sekr.)
Tel. 0910 - 393 01
perab@kotten.ac

Ulla Ekman-Karlsson (ord.)
Tel. 0912 - 100 61

Lotte-Marie Larsson (ord.)
Tel. 0910 - 108 54

Leif Eriksson (suppl.)
Tel. 0910 - 77 53 36

Viviann Roslund (suppl.)
Tel. 0910 - 72 06 02
070 - 671 10 98

Anneth Wrahme (suppl.)
Tel. 0910 - 129 45
070-673 69 58



*Tai Chi Chuan och Qigong
i Skellefteå*

*Medlemsblad
Våren 2005*

För alla våra kurser gäller:

Anmälan sker till studieförbundet Sensus kontorstid, tel. 0910 - 77 63 56 (77 63 44)
eller e-post: mats.nystrom@sensus.se

Du måste vara medlem för att delta. Alla medlemmar är försäkrade.

Mjuka kläder utan hårda resårer, gärna tröjor i några lager så att du kan anpassa klädseln vartefter du blir varm

Mjuka platta skor eller varma sockar

Tag gärna med egen dryck - den får gärna vara rumsvarm

Tänk på allergikerna - dofta lagom

Välkommen till vårens aktiviteter!

Hej!

Tiden går fort och det är dags att starta vårens aktiviteter. Som vanligt får du som medlem en chans att anmäla dig några dagar innan annonsen kommer i Norran och på vår webbplats. Ring eller mejla din anmälan till Sensus redan nu! Antalet platser är begränsat. Vi ser fram emot många härliga träningstillfällen.

* Qigong special

Vi fortsätter med en grupp med anpassade qigongrörelser för dig som känner smärtor i muskler och leder, främst nacke/axlar. Både du som är helt nybörjare och du som varit med i höst är välkomna.

Nyhet - Pushing Hands

För dig som vill fördjupa kunskaperna i T'ai Chi Ch'uan.

Ett konkret sätt att känna yin och yang.

Medlefors Folkhögskola *lördag 23 april* kl. 9.00 - 14.00. Kursavgift: 130 Kr.

Mat ingår och består av lunchbuffé. Kursledare: Wanli Liu.

Bindande anmälan till Sensus. Sista anmälningsdag 18 Mars.

Må bra - bättre - bäst, i Medlefors underbara utemiljö

Medlefors Folkhögskola *lördag 28 maj* kl. 10.00 - 15.00 Kursavgift: 130 Kr.

Mat ingår och består av lunchbuffé. Vid dåligt väder inomhus.

Bindande anmälan till Sensus. Sista anmälningsdag 29 april.

Uteträning: Tradition och "gammalt"

Morgonträning 06.45 - 07.30 i Stadsparken onsdagar 11, 18, 25 maj samt 1 juni.

Aftonträning Nordanå 17.30 - 18.30 måndagar under hela sommaren, juni, juli och augusti, med start 6 juni. Sista tillfället är 29 augusti.

Gratis för alla. Ta gärna med er en vän/kompis.

Anneth, Susann, Waltraud och Per

Ort	Lokal	Tid	Kurstyp	Start	Ledare
Alhemsskolan	Gymnastiksal	Sö. 18.00	QG special*	23/1	Katarina
Balderskolan	Spegelsalen	Sö. 17.30	TCC Bas	23/1	Karin V
Bureå	Folkets Hus	Ti. 19.00	TCC/QG Bas+Påb.	18/1	Monica
Byske	Badhuset	Må. 18.00	TCC/QG Påb.	10/1	Ulla
Gummark	Skolan	Ti. 18.30	TCC/QG Bas+Påb.	25/1	Gudrun Ingela
Kanalskolan	Gymnastiksal	Sö. 17.30	Hela Yangformen	30/1	Anneth
Kåge	Fritidsgården	Sö. 18.00	TCC/QG Bas+Påb.	23/1	Viviann
Moröskolan	Gymnastiksal	On. 18.30	TCC Bas+Påb.	26/1	Waltraud
Morön	Bönhuset	Må. 13.30	QG Bas	24/1	Solgerd
Norrhammar	Högstadiet	Ti. 18.30	QG Påb.	25/1	Ove
Skråmträsk	Gymnastiksal	Ti. 18.30	TCC/QG Bas+Påb.	25/1	Birgitta
Tuböleskolan	Gymnastiksal	Ti. 18.30	QG Bas	25/1	Eva

TCC = T'ai Chi Ch'uan

Bas = Baskurs

*, Se vänstersidan

QG = Qigong

Påb. = Påbyggnadskurs

Kurslängd: 10 gånger à 1.5h om inte annat anges.

Medlemsavgift och kursavgift

Du kan bli medlem nu – betala 150 kr på bankgiro 5210 – 6598 eller på postgiro 159 5523 – 0. Kom ihåg att skriva ditt namn på talongen! Du kan också betala kontant vid kursstart. Medlemsavgiften gäller kalenderår (jan - dec) eller skolår (juli - juni). Kursavgiften är 350 kr.