



Kesän viimeiset treenit...

Kaikille avoin yleisötaiji on 22.8. ja 42-miekan kertausta on myös 29.8. Kuopionlahden puistoalueella.

Alkeiskurssit alkavat...

Yang-tyylin taijin perusteet: To 5.9.2019 klo 17.00-18.30

Yang-tyylin perusteet on seuramme jo perinteiseksi muodostunut taijin peruskurssi. Tyyllille ominaista on liikkeiden rauhallisuus ja tasaisuus. Kurssilla opetellaan taijiquanin perusteita ja yang-tyylin 24 liikkeen sarjaa. Paikkana Steinerkoulu, Asemakatu 3.

Lisätietoja/ilmoittautumiset: Max Meckelborg, puh. 044 367 5682
sihteeri (at) kuopiontaijiquan.net

Chen-tyylin taijin perusteet

Kurssilla opetellaan Chen-tyylin taijin alkeita. Chen on taijin tyyliuunnista vanhin ja sille tyypillistä on hitaan ja nopean liikkeen vuorottelu.

Chen-tyylin perusteiden harjoituksiin voi tulla myös uudet harrastajat **osallistumalla aloitusharjoituksiin lauantaina 7.9.2019 klo 10.00-12.30**. Katso tarkemmat tiedot kohdasta [Leirit \(sivu 3\)](#). Viikkoharjoitukset ovat maanantaisin klo 19.00-20.00 7.9. alkaen Steinerkoululla, Asemakatu 3.

Lisätietoja/ilmoittautumiset: Tarmo Hakkarainen, puh. 040 963 2709
tarmo.hakkarainen (at) dnainternet.net

Kurssit ovat uusille harrastajille ja voit osallistua molemmille peruskursseille.

TERVETULOA!

Taiji - Kuopio

Kuopion Taijiquanin peruskurssit alkavat

Yang-perusteet esittelykerta to 5.9.2019
klo 17.00-18.30, Steiner-koulu, Asemakatu 3.

Chen-perusteet aloitusharjoitukset la 7.9.2019
klo 10.00-12.30 Kallaveden lukio, Maaherrankatu 2
(harjoitukset ma klo 19.00-20.00, Steiner-koulu).

Tiedustelut ja ilmoittautumiset

Yang-perusteet: Max 044 367 5682
sihteeri@kuopiontaijiquan.net

Chen-perusteet: Tarmo 040 963 2709
tarmo.hakkarainen@dnainternet.net

www.kuopiontaijiquan.net



Harjoitukset: Steinerkoulu, Asemakatu 3, Kuopio

Tili FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

Puheenjohtaja Outi Soininen puh 050 366 7879
Rahastonhoitaja Teemu Kuosmanen puh 040 808 0855
Sihteeri Max Meckelborg puh 044 367 5682

www.kuopiontaijiquan.net

facebook.com/groups/Kuopiontaiji

twitter.com/KuopionTaiji

puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net
rahastonhoitaja@kuopiontaijiquan.net
sihteeri@kuopiontaijiquan.net

Syykausi ja viikkotreenit...

Viikkotreenit alkavat pyörimään jälleen maanantaina 2.9.2019 klo 18.00.

Viikkoharjoitukset:

- Maanantai klo 18:00-19:00 32 miekka / 42 miekan kertaus / ohjaaja: Tarmo Hakkarainen
klo 19:00-20:00 Taijin perusteet; Chen-tyyli, tyhjä käsi / ohjaaja: Tarmo Hakkarainen
- Keskiviikko klo 18:00-19:30 Yang-tyylin jatkoryhmä / ohjaaja: Outi Soininen
- Torstai klo 17:00-18.30 Taijin perusteet; Yang-tyyli 24-liikettä / ohjaaja: Max Meckelborg

HUOM! Viikolla 42 (14.-20.10.2019) ei ole treenejä, vietämme syyslomaa!

Viikkotreenien sarjat ja kuvaukset...

32 miekka / 42 miekan kertaus:

Tunneilla opetellaan Taijin 32 miekkasarjaa perusteista lähtien. Tunneilla kerrataan myös 42 miekkasarjaa. Lisäksi tunneilla tehdään lajiin liittyviä oheisharjoituksia. Tunneille voivat osallistua kaikki vähintään alkeiskurssin käyneet henkilöt. Videot: [1. video 32-miekasta](#); tai [2. video 32-miekasta](#), [video 42-miekasta](#):

Chen-tyylin taijin perusteet:

Chen-tyylin tyhjän käden sarjaa opetellaan hiljalleen eteenpäin ja jatketaan siitä, mihin viime keväänä jäitiin. Chen-tyyli on tyyli suunnasta vanhin. Siinä vaihtelevat hitaat ja nopeat liikkeet. Kurssilla opetellaan myös taijiquanin perusteita. HUOM! Uudet harrastajat voivat tulla mukaan **osallistumalla aloitusharjoituksiin lauantaina 7.9.2019 klo 10.00-12.30**. Katso tarkemmat tiedot kohdasta [Leirit \(sivu 3\)](#). Videot: [1. video Chen 56](#) tai [2. video Chen 56](#)

Yang-tyylin taijin perusteet:

Tunneilla opetellaan Taijin 24 Yang tyylin sarjaa. Samalla opetellaan sarjan avulla taijiquanin peruseriaatteita kehon käytöstä ja voiman tuotosta. Lisäksi tunneilla tehdään lajiin liittyviä ja sitä tukevia muita harjoitteita. Tämä on tunti uusille harrastajille. Katso 24 sarjan video: [1. video Yang 24 sarja](#) tai [2. video Yang 24 sarja](#).

Yang tyyli, jatko:

Tunneilla pääpaino on Yang-tyylin 24 liikkeen sarjassa. Samalla opetellaan sarjan avulla taijiquanin peruseriaatteita. Osallistujien mukaan harjoituksissa kerrataan myös muita taijin sarjoja ja mukana voi olla myös joitain liikkeitä [qigong](#)-sarjoista. Tunneille voivat osallistua kaikki vähintään alkeiskurssin käyneet. [Katso 24 sarjan video](#)

Jäsenmaksu...

Jäsenmaksun eräpäivä on uusille peruskurssin aloittavalle **19.9.2019 ja jatkaville jäsenille 30.9.2018.**

HUOM! Jäsenmaksu ei koske vuoden alussa koko vuoden maksaneita. Lisätietoa asiasta sekä maksu- ja jäsentietolomakkeita saat ohjaajilta. Katso lisää [jäsenmaksu-sivulta](#).

Voit maksaa jäsenmaksun kokonaan tai osittain myös

- Smartum-seteleillä (Smartum Saldo -korttimaksut vain ennakkomaksuna internetissä).
- BenifyPayn Pay2Gon verkkomaksulla
- ePassin verkkomaksulla



Harjoitukset: Steinerkoulu, Asemakatu 3, Kuopio

Tili FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

Puheenjohtaja Outi Soininen puh 050 366 7879
Rahastonhoitaja Teemu Kuosmanen puh 040 808 0855
Sihteeri Max Meckelborg puh 044 367 5682

www.kuopiontaijiquan.net
facebook.com/groups/Kuopiontaiji
twitter.com/KuopionTaiji

puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net
rahastonhoitaja@kuopiontaijiquan.net
sihteeri@kuopiontaijiquan.net

Leirit ja teemaharjoitukset...

25.-26.8.2019 Taijiquanin pariharjoitteluleiri Kuopiossa

Leiri toteutuu ja mukaan mahtuu. Leiri tarkoitettu kaikille Taijiquanin pariharjoittelusta kiinnostuneille. Katso [tarkemmat tiedot leiristä seuran sivuilta.](#)

Ota yhteyttä Tarmoon, jos haluat vielä osallistua! (tarmo.hakkarainen (at) dnainternet.net tai puh. 040 963 2709)

La 7.9.2019 Chen-tyylin ja 32 miekkasarjan aloituspäivä ja kertausmahdollisuus Kuopiossa

Ensimmäisessä osiossa klo 10.00-12.30 kerrataan edellisenä talvena opittuja Chen-tyylin perusteita ja jakson alkua. Kertaus-/aloituspäivän kautta on uusien Chen-harrastajien mahdollisuus tulla mukaan tulevan syksyn Chen harjoituksiin.

Toisessa osiossa klo 13.30-16.00 kerrataan edellisenä talvena käytyä 32 miekkasarjaa. Harjoitus toimii miekkaharjoitusten aloituksena/kertauksena ja miekkasarjasta kiinnostuneiden on mahdollisuus tulla päivän jälkeen mukaan tulevan syksyn miekkaharjoituksiin.

Ohjaaja: Tarmo Hakkarainen

Paikka: Kallaveden Lukio, [Maaherrankatu 2](#), Kuopio.

Ajat: LA klo 10:00 - 12:30 (Chen) ja
klo 13:30 - 16:00 (Miekka)

Ilmoittautuminen: **25.8.2019** mennessä tarmo.hakkarainen (at) dnainternet.net tai (Puh. 040 963 2709) tai harjoitusten yhteydessä

Hinta: 40€ koko päivä tai aamu/iltapäivä osio 25€.

Eräpäivä: Leiri maksettava etukäteen. Jos maksu jää viime tippaan, ota maksusta kuitti mukaan ja näytä se leirin vetäjälle.

Viite: 2710

Maksu tilille: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

26.10.2019 Ba Duan Jin Qigong-sarjan teemaharjoitukset Kuopiossa

Päivän aikana harjoitellaan Qigongin Ba Duan Jin sarjaa ([katso video sarjasta](#)). Aiemmasta sarjan harjoittelusta on iso hyöty, mutta mukaan voi tulla myös ilman aiempaa kokemusta.

Ota mukaan omat eväät ja juomista, koska päivän aikana pidetään pitempi evästauko.

Ohjaaja: Outi Soininen

Paikka: Kallaveden Lukio, [Maaherrankatu 2](#), Kuopio.

Ajat: LA klo 9:30 - 15:00

Ilmoittautuminen: **16.10.2019** mennessä puheenjohtaja (at) kuopiontaijiquan.net tai (Puh. 050 366 7879) tai harjoitusten yhteydessä

Hinta: 30€

Eräpäivä: Leiri maksettava etukäteen. Jos maksu jää viime tippaan, ota maksusta kuitti mukaan ja näytä se leirin vetäjälle.

Viite: 2723

Maksu tilille: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH



Harjoitukset: Steinerkoulu, Asemakatu 3, Kuopio

Tili FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

Puheenjohtaja Outi Soininen puh 050 366 7879
Rahastonhoitaja Teemu Kuosmanen puh 040 808 0855
Sihteeri Max Meckelborg puh 044 367 5682

www.kuopiontaijiquan.net
facebook.com/groups/Kuopiontaiji
twitter.com/KuopionTaiji

puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net
rahastonhoitaja@kuopiontaijiquan.net
sihteeri@kuopiontaijiquan.net

Seuran tapahtumia...

Pikkujoulutapahtuma ma 16.12.2019 klo 18.00 - n. 20:00 salilla. Kaksi eri treeniä ja lopuksi seuran tarjoamana glögit ja piparit.

Tapahtuma on samalla syyskauden päätös. Tästä lisää lähempänä! Seuraa ilmoittelua.

Muita tapahtumia...

FYM2019 tapahtuma pidetään 14.9.2019 Kuopio-hallissa.

Tapahtumaan on vapaa pääsy ja seurakin on siellä mukana.

Tapahtumaan tarvitaan myös talkoolaisia. Jos kiinnostaa päästä kertomaan ihmisille hyvästä lajista ja osallistua tapahtumaan ole yhteydessä Outiin: puheenjohtaja (at) kuopiontaijiquan.net tai (Puh. 050 366 7879)

Katso lisätietoja: <http://www.fym.fi/>

Joulutauko pidetään...

17.12.2019 – 7.1.2020. Viikkotreenit jatkuvat normaalisti ke 8.1.2020.

Seuran tärkeitä nettilinkkejä ovat:

[Kotisivut](http://www.kuopiontaijiquan.net/)

(<http://www.kuopiontaijiquan.net/>)

[Facebook](https://www.facebook.com/groups/KuopionTaiji/) (Huom! vaatii oman FB tilin ja kirjautumisen)

(<https://www.facebook.com/groups/KuopionTaiji/>)

[@KuopionTaiji](https://twitter.com/KuopionTaiji)

(<https://twitter.com/KuopionTaiji>)

[YouTube videot](https://www.youtube.com/user/KuopionTaijiquan)

(<https://www.youtube.com/user/KuopionTaijiquan>)

[Kuvia seuran eri tapahtumista](https://www.flickr.com/photos/kuopiontaijiquan/)

(<https://www.flickr.com/photos/kuopiontaijiquan/>)

