



# Velkommen til oss

Tromsø Taekwon-Do klubb ønsker deg hjertelig velkommen til prøvetrening som beskrevet i e-post. Klubben har hovedaktiviteten på vårt eget lokale på Stakkevollveien 51 (Bjørntaket), hvor vi har trening for forskjellige treningsparti.

Vi har også underavdelinger i Tromsdalen, Kaldfjord, på Mortensnes, Kvaløysletta og Fagereng.

## *HVORDAN:*

Vi deler treningene inn i partier etter beltegrad og alder; Barneparti, juniorparti og voksenparti.

Barnepartiene er for barn fra og med 3. klasse, juniorpartiene er for ungdom i alderen 12-16/18 år og voksenpartiene er for de over 18 år. Vi tester også ut en modell med parti for barn og foreldre.

Vi har to ukers prøvetid på partiet til en av våre høyt kvalifiserte instruktører. Etter dette må du signere kontrakt for å fortsette.

Barn må minimum gå i 3. klasse for å kunne trene i Tromsø Taekwon-Do klubb. Det er ingen øvre aldersgrense og vi har mange godt voksne medlemmer.

Den enkeltes målsetning med å oppsøke oss varierer veldig; det kan være å lære selvforsvar, få mosjon, delta i konkurranser eller rett og slett å drive med innendørs aktivitet i nærområdet. Vår klubb har som mål å imøtekomme den enkeltes målsetning med trening.

Sentralt i vår aktivitet er graderingene som avholdes tre ganger i året; jul, påske og sommer.

## *DUGNAD?*

Tromsø Taekwon-Do klubb er en dugnadsfri idrettsforening. Med det mener vi at du skal slippe å bruke av din fritid til salg av lodd og toalettartikler eller annet eksternt dugnadsarbeid for å skaffe penger til klubben. Vi driver vår virksomhet med økonomisk basis i medlemskontingenten.

Det forventes imidlertid at du og dine foresatte stiller opp på våre egne arrangementer og hjelper til med evt. baking, rigging, rydding kiosksalg osv. Disse arrangementene omfatter graderinger tre ganger i året og noen tilfeller da vi arrangerer mesterskap og lignende.

Til sammen utgjør våre egne arrangementer svært lite dugnadsarbeid da vi har mange partier og medlemmer å fordele dette på.

## *INFORMASJON OM- OG FRA KLUBBEN*

- ✓ **WEB:** Generell informasjon om Taekwon-Do generelt og Tromsø Taekwon-Do klubb finner du på våre nettsider: <http://tromso.ntkd.no/>
- ✓ Vi anbefaler at du setter deg litt inn i hva vi driver med, både som utøver og som foresatt. Dette gjør det mer morsomt og interessant å være med på trening, gradering, treningssamlinger eller konkurranser.
  - [Informasjon om treningstider og partier](#)
  - [Instruktørene](#)
  - [Styret](#)
  - [Aktiviteter \(terminliste\)](#)
  - [Om Taekwon-Do](#)

---

**Tromsø Taekwon-Do Klubb**

Postboks 3620  
9278 Tromsø

Besøksadresse: Stakkevollveien 51  
9010 Tromsø  
Bankkonto: 4750.07.01087  
Org.nr.: 988 797 049

Telefon: 90906070  
e-post: [ledertkd@gmail.com](mailto:ledertkd@gmail.com)  
Web: [tromso.ntkd.no](http://tromso.ntkd.no)  
Facebook: [www.facebook.com/tromso.tkd](http://www.facebook.com/tromso.tkd)

- ✓ **FaceBook:** Tromsø Taekwon-Do klubb er svært aktiv på sosiale medier og benytter dette i stor grad for å informere om våre tilbud og aktiviteter.
  - Vi har en generell side for alle som er interessert i hva vi holder på med. Her vil det legges ut informasjon som er aktuell for alle våre medlemmer samt foresatte. Vi anbefaler at du «liker» denne siden dersom du er medlem på FaceBook. <https://www.facebook.com/tromso.tkd/>
  - Vi har også en gruppe for våre aktive medlemmer samt at mange av våre partier har egne grupper for partiintern informasjon. Søk på «Tromsø NTN Taekwon-Do klubb» <https://www.facebook.com/groups/tromsotkd/>
- ✓ **SPOND - Mail/SMS:** Vi benytter [SPOND](#) for å sende ut informasjon som er tidssensitiv til våre medlemmer eller deres foresatte. Dette kan f.eks. være dersom en trening bli avlyst eller endringer i tidspunkter for aktiviteter. [Last ned appen.](#)