

# NERO-INFO - Desember 2018

Styret ønsker alle medlemmer i NERO HIL God Jul og Godt Nyttår!  
– og ønsker alle velkommen tilbake til nytt treningsår i januar.



De forskjellige treningstilbud har følgende sesongavslutnings- og oppstartstider:

## Svømming

Kjenn folkebad, mandager kl. 16.00 - 18.00 – Siste dag 17.12 Oppstart 7.1  
Sandbekkhallen, tirsdager kl. 20.00 - 22.00 – Siste dag 18.12 Oppstart 8.1  
Fjellhamar skole, torsdager kl. 16.30 - 18.30 – Siste dag 20.12 Oppstart 10.1  
Kontakt: Kari Stadheim tlf. 908 04 690

## Svømmeopplæring for barn (over 30 grader i vannet)

Rolvsrudhjemmet, tirsdager kl. 16.30 – 17.15 – Siste dag 18.12 Oppstart 8.1  
Rolvsrudhjemmet, tirsdager kl. 17.15 – 18.00 – Siste dag 18.12 Oppstart 8.1  
Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 930 45 677

## Allidrett for barn

Fjellsrud skole, tirsdager kl. 18.30 – 20.00 – Siste dag 18.12 Oppstart 8.1  
Solheim skole, onsdager kl. 17.30 – 18.30 – Siste dag 28.11 Oppstart 9.1  
Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 930 45 677

## Boccia – passer for alle – store og små

Stav skole, tirsdager kl. 19.00 - 20.45 – Siste dag 18.12 Oppstart 8.1  
Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 930 45 677

## Aktiv på dagtid

Slorahallen, tirsdager kl. 10.30 – 11.30 – Siste dag 11.12 Oppstart 8.1  
Måsan, onsdager kl. 14.00 – 15.00 – Siste dag 11.12 Oppstart 9.1  
Vigernes skole, svøm, torsd. kl. 14.00 – 16.00 – Siste dag 20.12 Oppstart 10.1  
Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 930 45 677 eller  
Berit Flage tlf. 482 13 123

## Kurs

Kurs Qigong, onsdager kl. 17.30 – 18.30 – Siste dag 5.12 Oppstart 23.1  
Kurs Taijiquan, onsdager kl. 19.00 – 20.00 (nytt kurs) Oppstart 23.1

Kurs MediYoga, onsdager kl. 20.00 – 21.00 – Siste dag 28.11 Oppstart 16.1  
Kontakt: Jorunn Hynes tlf. 930 45 677 eller Mette Tranum tlf. 93 20 47 98

## Ski/gågruppe

Kontakt: Kristin Karlstad tlf. 958 20 613

## Orientering

Pre-o sesongen starter i april.

Kontakt: Odd Wiik tlf. 917 66 411



### Kurs i Medisinsk Qigong

Qigong er puste- og bevegelsesteknikker som først ble utviklet i Kina. Den tradisjonelle forståelsen av Qigong er at bevegelsene skal styrke kroppens egne selvhelbredende egenskaper. Energibanene i kroppen skal bli stimulert slik at livsenergien kan strømme mer fritt. Dette skal igjen bidra til indre balanse og avspenning i kropp og sinn og at indre organer og livsprosesser skal bli påvirket på en positiv måte.

Vår instruktør Ronny Steinsvik har lang erfaring med Qigong, og starter nå opp med sin 8. sesong i NERO HIL. Kurset går over **12 uker**, og starter opp **23. januar** kl. 17.30 – 18.30 i gymsalen på Solbakken arbeids- og aktivitetssenter, Landskronaveien 517 på Skjetten. Det er ikke noe problem om man er nybegynner.

Egenandelen er **kr. 600**, som må betales inn på konto **1286 25 03668** før kurset starter.

### Kurs i Taijiquan for nybegynnere

Vår instruktør Ronny Steinsvik vil undervise Taijiquan form for nybegynnere.

Taijiquan har sine røtter i eldgammel kinesisk kampkunst, men bruken har endret seg til hovedsakelig helsemessig karakter.

Taiji har som formål å utvikle de naturlige kreftene som er iboende i oss alle. Taijiquan form er en av de tradisjonelle metodene for utvikling, forståelse og mestring av disse kreftene.

Det blir undervist en sammenhengende sekvens av bevegelser/positurer som kalles en form. Du kan lære deg formen utenat og trene den selv hjemme, inne, ute, på fjellet, stranda, hvor som helst. Et enestående verktøy for god helse.

Dette er noe som kan trenes hvis du kan stå på begge beina og bevege vekten fra det ene benet til det andre. Kom og prøv hvis du er usikker på om dette er noe for deg eller ring til Ronny på mobil 975 24 397.

Kurset går over **12 uker** og starter opp **23. januar** kl. 19 – 20 i gymsalen på Solbakken arbeids- og aktivitetssenter, Landskronaveien 517 på Skjetten

Egenandelen er **kr. 600** for medlemmer og **kr. 1.600** for ikke-medlemmer, og må betales inn på konto **1286 25 03668** før kurset starter. Kurset vil også annonseres i Romerikes Blad.

### Kurs i Medisinsk Yoga

Denne yogaformen er spesielt utviklet for medisinske formål og er tilpasset de fleste fysiske og psykiske begrensninger. Øvelsene er myke og rolige og kombinert med pusteteknikker og meditasjon. Hvis du er helt frisk hjelper MediYoga deg til større bevissthet, stabilitet, ro og harmoni. MediYogas rolige og meditative form skjuler dype og omfattende påvirkninger i kropp og sinn.

Vår instruktør Marianne Børsheim Dahl fortsetter med kurs i vårsesongen. Nybegynnere er velkommen. Kurset går over **12 uker** og starter opp onsdag **16. januar** kl. 20 - 21 på Måsan aktivitetssenter, Kjerulfsgate 38 på Lillestrøm.

Egenandel er satt til **kr. 600**, som må betales inn på konto **1286.25.03668** før kurset starter.

**Påmeldingsfristen for alle kurs er 10. januar.** Interesserte kan melde seg på til:

Gry Berg tlf. 67904581 / 920 39 262 E-post [gry.berg@broadpark.no](mailto:gry.berg@broadpark.no)

Mette Tranum tlf. 932 04 798 E-post [trantum1804@gmail.com](mailto:trantum1804@gmail.com)

### NERO HILs hjemmeside

Vi minner om NERO HILs hjemmeside [www.nerohil.no](http://www.nerohil.no)

Webmaster Odd Wiik sørger for at den er oppdatert og aktuell med nyttige beskjeder og tilbud til medlemmene. Følg med!

Styret

