

Aktiv Natur Velvære

Bildsø skov og Strand

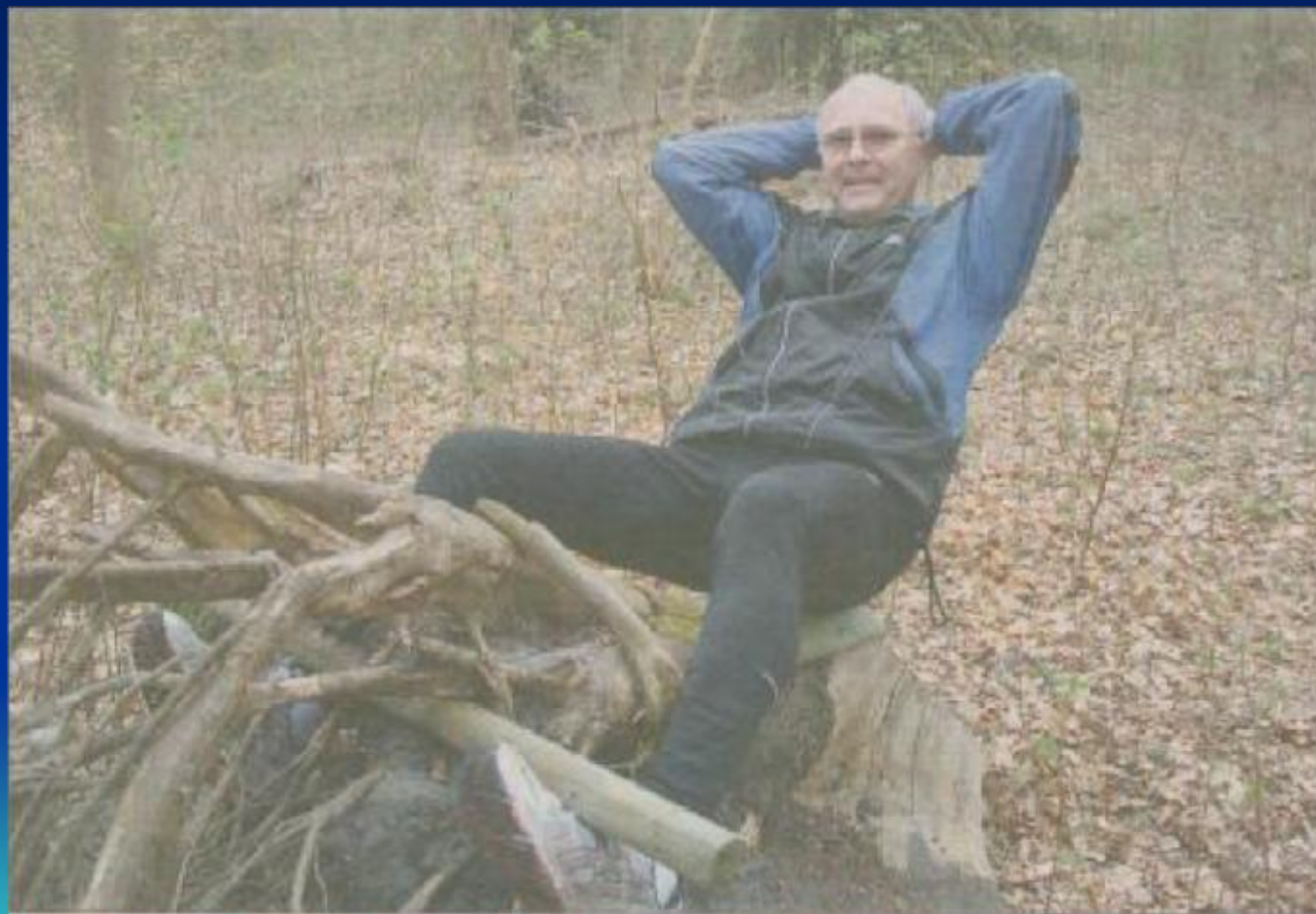
www.aktivnatur.dk

Stiftet 3. Maj 2007

10 års jubilæum
3. Maj 2017



En idé opstår



Motion i naturen

BELOSD STRAND: Hvis Bilsbo Skov og Strand får en lille, hjælpende hånd, kan det udvikles til »naturens eget fitnesscenter«, og det er tre slagelseanere med ingeniør Sven Heiner (billedet) i spidsen i fuld gang med. Heiner har i mange år dyrket løbetræning og anden motion i det lille, fine stykke natur. Med få og enkle hjælpemidler har han gjort træstubbe og træer til primitive men effektive motionsinstrumenter med samme funktion som de funkende maskiner i de etablerede fitnesscentre. På den måde får han afveksling i motionen, som han forventer kan organiseres til glæde for mange andre med etableringen af en ny forening.
Foto: Peter Glitten

■ SIDE 4-5

Idégrundlag for Aktiv Natur Velvære:

- Det skal være sjovt, spændende og varieret.
- Motion ude i naturen og bør omfatte flere former for aktiviteter der kan udføres afhængig af de muligheder som den geografiske beliggenhed byder på.
- Motion for alle – elitemotionisten – unge – ældre – familien/far mor og børn - alle størrelser – rekonvalescenten o.s.v.
- Redskaberne skal have en beskaffenhed, der gør dem robuste for flittigt brug, samt være anvendelige og sikre for ovennævnte målgruppe.
- Økonomien må ikke være en hindring for at man kan deltage. (det skal være så billigt at man ikke orker at melde sig ud).
- Lars Korsbæk og Irene Rasmussen præsenteres for ideen og er med på den.



Igangsætterne: Irene Rasmussen – Lars Korsbæk – Sven Heiner

BILDSØ STRAND Foreningen for Aktiv Natur Velvære er startet på en organisation, der etableres i næste uge. Tre aktive medlemmer står bag initiativet, som sætter på et ugentligt møde i sommerlandet to gange om ugen.

Naturen eget fitnesscenter ligger ved Bildsø skov og strand

VIKTORIA BRUN
BILDSØ STRAND

Mens Irene Rasmussen, Lars Korsbæk og Sven Heiner står på stranden ved Bildsø skov og strand, er de i gang med at etablere et fitnesscenter i naturen. De tre aktive medlemmer af Foreningen for Aktiv Natur Velvære har startet på en organisation, der etableres i næste uge. De tre aktive medlemmer står bag initiativet, som sætter på et ugentligt møde i sommerlandet to gange om ugen.

Foreningen for Aktiv Natur Velvære er startet på en organisation, der etableres i næste uge. De tre aktive medlemmer står bag initiativet, som sætter på et ugentligt møde i sommerlandet to gange om ugen.



VIKTORIA BRUN
BILDSØ STRAND

Foreningen for Aktiv Natur Velvære er startet på en organisation, der etableres i næste uge. De tre aktive medlemmer står bag initiativet, som sætter på et ugentligt møde i sommerlandet to gange om ugen.



Kommune og styrelse spurgt om tilladelser

VIKTORIA BRUN
BILDSØ STRAND

Foreningen for Aktiv Natur Velvære er startet på en organisation, der etableres i næste uge. De tre aktive medlemmer står bag initiativet, som sætter på et ugentligt møde i sommerlandet to gange om ugen.



To ugentlige træningsdage

VIKTORIA BRUN
BILDSØ STRAND

Foreningen for Aktiv Natur Velvære er startet på en organisation, der etableres i næste uge. De tre aktive medlemmer står bag initiativet, som sætter på et ugentligt møde i sommerlandet to gange om ugen.



Herefter tog tingene fart

- 3. maj 2007 afholdtes stiftende generalforsamling i Bildsø Kolonien med 23 medlemmer, som vokser sig til ca. 60 medlemmer ved årets udgang.
- Kontingentet fastsættes til kr. 150,- for single og kr. 250 for par/familie.
- Følgende aktiviteter beslattes at kunne dyrkes i foreningen: Alm. gang –stavgang – løb – styrketræning/fitness – Q- Gong – Kajakroning.
- Ved møder med Slagelse kommune får vi stor opbakning til ideen og vi får tildelt en 1000m² stor plads ved siden af Bildsø Feriekoloni, som Kommunen rydder og udlægger med flis.
- Vinteren 07/08 går en halv snes medlemmer i gang med krum ryg og oprejst pande i gang med at opbygge natur fitness redskaber. (godkendt af div. Myndigheder)



Tilskæring af de af kommunen fældede egetræer:



Natur fitness pladsen bliver skabt af medlemmerne selv:



Der arbejdes ihærdigt:



Natur fitness pladsen klar til indvielse



Sådan ser der ud når der trænes med redskaberne:



Børnebørnene kan også være med:



Indvielse 1. maj 2008



De deltagende i indvielsen af BILDØ SKOV. (Foto: Bilde Skov)

BILDØ SKOV:
Aktiv Natur Velvære er for alvor slået igennem ved Bilde Skov. Over 150 var med ved indvielsen og medlemstallet steg 50 procent på selve dagen.

Natur Fitness Center har vakt vældig interesse

AF PETER SLITEN

Beskrivelsen i Bilde Skov er nu et af de mest populære steder i landet, når man vil dyrke naturen og samtidig være aktiv. Det er ikke kun de mange træer og blomster, der gør det til et fantastisk sted, men også den gode atmosfære og den gode service. Det er derfor ikke overraskende, at der er kommet en masse nye medlemmer til Bilde Skov i løbet af de sidste måneder.

Indvielsen af Bilde Skov blev en succes. Over 150 mennesker var med til at fejre den nye naturfitnesscenter. Det var en fantastisk dag for alle, der er medlemmer af Bilde Skov. Det var også en fantastisk dag for alle, der er interesserede i naturen og i at dyrke naturen og samtidig være aktiv.

Det nye naturfitnesscenter i Bilde Skov er nu et af de mest populære steder i landet, når man vil dyrke naturen og samtidig være aktiv. Det er ikke kun de mange træer og blomster, der gør det til et fantastisk sted, men også den gode atmosfære og den gode service. Det er derfor ikke overraskende, at der er kommet en masse nye medlemmer til Bilde Skov i løbet af de sidste måneder.

Indvielsen af Bilde Skov blev en succes. Over 150 mennesker var med til at fejre den nye naturfitnesscenter. Det var en fantastisk dag for alle, der er medlemmer af Bilde Skov. Det var også en fantastisk dag for alle, der er interesserede i naturen og i at dyrke naturen og samtidig være aktiv.



Lik Bilde Skov vil være et fantastisk sted, når man vil dyrke naturen og samtidig være aktiv. Det er ikke kun de mange træer og blomster, der gør det til et fantastisk sted, men også den gode atmosfære og den gode service. Det er derfor ikke overraskende, at der er kommet en masse nye medlemmer til Bilde Skov i løbet af de sidste måneder.

Indvielsen af Bilde Skov blev en succes. Over 150 mennesker var med til at fejre den nye naturfitnesscenter. Det var en fantastisk dag for alle, der er medlemmer af Bilde Skov. Det var også en fantastisk dag for alle, der er interesserede i naturen og i at dyrke naturen og samtidig være aktiv.

Uden sponsorer og villige fonde går det ikke:

- Sommeren 2007 får vi tilskud af Bank Trelleborg til køb af 2 enerkajakker.
- I januar 2008 år vi kr. 7.500,- af fonden for Stillinge Låne og Sparekasse som anvendes til køb af en toerkajak.
- I februar 2008 får vi af Friluftsrådet tilskud til 3 halve kajakker og 4 halve sheltere!!! – i alt kr. 15.000 + kr. 60.000 = kr.75.000.
- I oktober 2008 får vi kr. 15.000,- i tilskud fra Agenda 21 Slagelse til opførelse af ”de halve sheltere”.
- November 2009 får vi tildelt Regions Sjællands sundhedspris på kr. 100.000 første gang den kom til udbetaling. – Pengene anvendes til indkøb af 3 enerkajakker, samt 2 toerkajakker. Samt køb af en kajaktrailer + anvendes til at ansætte 2 proff. Fitnessinstruktører til søndagstræningen.
- Maj 2010 får vi kr. 20.000 af Nordea fonden til bla. indløsning af de 3 halve kajakker fra Friluftsrådet + tilskud til køb af en ekstra toerkajak.
- Juni 2010 får vi kr. 20.000,- af Slagelse kommune til hjælp for vores ativiteter/events. Samt kr. 75.000,- i tilskud til delvist indløsning af vores 4 halve sheltere.
- September 2010 får vi kr. 10.000,- i tilskud fra Bank Trelleborg fonden - så vi nu er i stand til at indløse i alt 3 af de fire halve sheltere.



Seneste sponsorering

- Foreningens kajakker har hidtil været opbevaret i en lade hos en af bestyrelsens medlemmer. Men da man selv har behov for pladsen opsiges lejemålet og gode råd er dyre – hvor skal vi så opbevare kajakkerne.
- Efter en hurtig ansøgning tildeles vi kr. 25.000 fra Trelleborg fonden i sensommeren 2016 til køb af en brugt container.
- Med stor velvillighed fra Slagelse kommune, får vi lov at opstille containeren på græsplænen ved Bildsø feriekoloni helt tæt op ad vores naturfitnessplads.



En kajakcontainer bliver skabt



Fra grumset og gråt til stort og flot



En stor tak til dem der gjorde det muligt.

- **SYDBANK**, der med en stor donation fra Trelleborg Fonden, gjorde det muligt at købe en brugt 40" container og få den leveret. Samt tilskud til materialer til indretningen.
- **Vognmand Keen Birkemose** for donation af et læs stabil grus.
- **VS Byg v/Lars Frimann Meng** for donation af arbejds- og maskinkraft for udlægning af stabilgrus.
- Gårdejer **Kristian Rafn Sørensen** for hurtigt ryk ud med sin traktor for at hjælpe en fastkørt kranvogn, så containeren kunne komme på plads.
- **Malerfirmaet Bo Nielsen ApS** for donation af maling (til foråret) for, at pynte på den brugte container.
- **Bagger Låse & Alarm A/S** for donation af et super låsesystem til kajakcontaineren.
- **Slagelse kommune** for udvist imødekommenhed for at tillade opstilling af kajakcontaineren nær ved vores naturfitnessplads.
- Camping plads og koloni forpagterparret **Jan og Dorte** for lån af strøm til vores arbejde med indretning af containeren.
- Frivillige medlemmer (Jens, Niels, Irene, Anna, Hanne og Sven) for donation af fritid, samt arme og ben til fremstilling af kajakstativer, øvrig indretning, samt flytning af kajakker og udstyr.
- Uden alle jeres storslåede hjælp og imødekommenhed var vi aldrig kommet i mål. Hvilket vi derfor ikke kan takke jer nok for.
-



Hvilke aktiviteter kan man dyrke:

- Naturgang (evt. med dit barn eller barnebarn)
- Stavgang – moderat/power
- Løb/gang - for begyndere, eller mindre øvede.
- Løb (på flere niveauer, blandt andet med interval spurter).
- Gang/stavgang/naturfitness (Walk & Fit) – (med proff. instruktører)
- Løb/ naturfitness (Run & Fit) – (med proff. instruktører)
- Cykel/naturfitness (Bike & Fit) –
- Qi-gong (kinesisk mental-, koncentration - og åndedrætsøvelser) (med proff. instruktør) – er nu afløst af Yoga.
- Kajakroning (kurser med proff. instruktør) Udlån af kajakker.
- (Friluftsidrætsmærket med diplom fra DGI)
- **Det hele kan du få for kun: kr. 250,- pr år for single og kr. 400,- pr. par/familie med hjemmeboende børn under 18 år.**
- **Fællestræning hver søndag formiddag fra kl. 9.30 (og onsdage fra kl. 17.30)**



Aktiv Natur Velvære i den smukke vår grønne Bildsø Skov



Qi-Gong- eller yoga i naturskønne omgivelser:



Opvarmning på fitness pladsen med prof. Instruktør:



Planche over eksempler på natur fitness øvelser:

OVERSIGT OVER NATUR FITNESS ØVELSER

ØVELSE NR. 1
ARMBØJNINGER



ØVELSE NR. 3
LIGGENDE
ARMHÆVNINGER



ØVELSE NR. 4B
ARMHÆVNINGER



ØVELSE NR. 6
RYG STRÆK MED
BALAST



ØVELSE NR. 8
BENSTEM



BØRNEØVELSER
EFTER
FRIT VALG - EKS.
KOLBØTTER
OG ARMHÆNG



ØVELSE NR. 2
SIDDENDE
ARMSTEM



ØVELSE NR. 4A
ARMHÆVNINGER
MED BENLØFT



ØVELSE NR. 5
MAVEBØJNINGER



ØVELSE NR. 7
BENLØFT



ØVELSE NR. 9
BENSTEP



ANDRE ØVELSER
END DE VISTE KAN
EFTER EGEN
FANTASI BENYTTES -
DOG UDEN AT GØRE
VOLD MOD
REDSKABERNE

Billederne er taget af Strand
AKTIV NATUR
VELVÆRE

Hav kajak kursus i Korsør Nor:



Kajak tur til Karrebæksminde:



Aftentur i solnedgang.

(får man ikke bare lyst til at tage med?)



Social hygge og samvær

Grillaften – svampetur og julegatur med gløgg og æbleskiver



Foreningsfolder:



Har du givet dit barn et knus i dag?
Har du sikret dit barn den daglige motion i dag?
Har du motiveret dit barn til en sund livsstil i dag?
Har du givet dit barn og dig selv en fælles oplevelse i dag?



Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**
Bildse Skov og Strand

KOM OG VÆR MED!

Tå sjoiv, spændende aktiv og oplevelsesrig motion i naturen, med mange forskellige friluftaktiviteter. – En forening, med plads til foreldre barn motion, samt elitemotionisten og den almindelige motionist og hvor alle, uanset størrelse og baggrund, kan samles og udføre forskellige former for aktiv udfoldelser i og omkring det naturskønne område ved Bildse Skov og Strand.

Da økonomien ikke skal være en hindring for deltagelse, er kontingentet sat så lavt som kr. 200,- pr år og kr. 350,- pr. par/familie med hjemmeboende børn under 18 år.

Fællestræning hver søndag formiddag fra kl. 9.30 og onsdage fra kl. 17.30

Vi starter med fælles opvarmning på vores Natur Fitnessplads ved siden af Bildse Feriekoloni.

Du får mulighed for at dyrke:
Naturgang – Slavgang – løb – "Run & Fit" – "Walk & Fit" – Bike & Fit "Naturfitness".
Havkajak roning – Qi – Gong – Friluftsidrætsmærket, samt enkelte gange i sæsonen Zumba med Ines Bukic.

Professionelle Fitness instruktører hver anden søndag i sæsonen.
Professionel Qi Gong instruktør hver anden søndag i sæsonen.
Der arrangeres kajakkurser med professionel instruktør.
Lån af klubbens egne kajakker.

Læs mere på vores hjemmeside: www.aktivnatur.dk og meld dig ind via denne.

Den 5. maj 2011 kl. 11.00 holder vi indvielse af vores 3 Sheltere. Arrangementet er samtidig åbent hus, hvor du kan stifte kendskab til vores forening. Mød os ved shelteren i Bildse skov (følg pilene).

Du er også velkommen til at ringe til et af bestyrelsens medlemmer og høre nærmere om vores forening.

Formand: Sven Heiner	58 52 17 34
Sekretær: Irene Rasmussen	20 69 20 27
Kasserer: Ole Christiansen	58 18 82 50
Best. modl.: Jens Juhl-Olsen	58 85 80 75
Best. modl.: Bettina Brodthagen	58 54 70 31

Sæson aktivitetskalender

Aktiv Natur Velvære *Bildso Skov og Strand*

Sæson kalender 2011

Se yderligere om arrangementerne og evt. rettelses på vores hjemmeside www.aktivnatur.dk,

Søndags træning starter kl. 9.30 - Onsdags træning starter kl. 17.30 - Zumba kl. 13.30 - 14.30 (kr. 20,-/deltager)

MAJ		JUNI		JULI		AUGUST		SEPTEMBER		OKTOBER	
So 1	Fitnessinstruktion	On 1	Alm træ./fil. idræt	Fr 1		Ma 1		To 1		Lo 1	
Ma 2		To 2	Kr. Hammelfødsdag	Lo 2		Ti 2		Fr 2		So 2	Fitnessinstruktion
Ti 3	Generalforsamling	Fr 3		So 3	Motion + Qi - gong	On 3	Alm træ./fil. idræt	Lo 3		Ma 3	
On 4	Alm træ./fil. idræt	Lo 4		Ma 4		To 4		So 4	Fitnessinstruktion	Ti 4	
To 5		So 5	Motion + Qi - gong	Ti 5		Fr 5		Ma 5		On 5	Alm. natur motion
Fr 6		Ma 6		On 6	Alm træ./fil. idræt	Lo 6		Ti 6		To 6	
Lo 7		Ti 7		To 7		So 7	Fitnessinstruktion	On 7	Alm træ./fil. idræt	Fr 7	
So 8	Indvielse af Shelter	On 8	Alm træ./fil. idræt	Fr 8		Ma 8		To 8		Lo 8	
Ma 9		To 9		Lo 9		Ti 9		Fr 9		So 9	Alm. natur motion
Ti 10		Fr 10		So 10	Fitnessinstruktion	On 10	Alm træ./fil. idræt	Lo 10		Ma 10	
On 11	Alm træ./fil. idræt	Lo 11		Ma 11		To 11		So 11	Motion + Qi - gong	Ti 11	
To 12		So 12	Fitnessinstruktion	Ti 12		Fr 12		Ma 12		On 12	Alm. natur motion
Fr 13		Ma 13	2. Pansedag	On 13	Alm træ./fil. idræt	Lo 13		Ti 13		To 13	
Lo 14		Ti 14		To 14		So 14	Motion + Qi - gong	On 14	Alm træ./fil. idræt	Fr 14	
So 15	Fitnessinstruktion	On 15	Alm træ./fil. idræt	Fr 15		Ma 15		To 15		Lo 15	
Ma 16		To 16	kajakkursus	Lo 16		Ti 16		Fr 16		So 16	Alm. natur motion
Ti 17		Fr 17		So 17	Motion + Qi - gong	On 17	Alm træ./fil. idræt	Lo 17		Ma 17	
On 18	Alm træ./fil. idræt	Lo 18		Ma 18		To 18		So 18	Fitnessinstruktion	Ti 18	
To 19		So 19	Motion + Qi - gong	Ti 19		Fr 19		Ma 19		On 19	Alm. natur motion
Fr 20	St. Bededag	Ma 20		On 20	Alm træ./fil. idræt	Lo 20	Zumba v. Ines B.	Ti 20		To 20	
Lo 21		Ti 21		To 21		So 21	Fitnessinstruktion	On 21	Alm træ./fil. idræt	Fr 21	
So 22	Motion + Qi - gong	On 22	Alm træ./fil. idræt	Fr 22		Ma 22		To 22		Lo 22	
Ma 23		To 23		Lo 23	Zumba v. Ines B.	Ti 23		Fr 23		So 23	Alm. natur motion
Ti 24		Fr 24		So 24	Fitnessinstruktion	On 24	Alm træ./fil. idræt	Lo 24		Ma 24	
On 25	Alm træ./fil. idræt	Lo 25	Zumba v. Ines B.	Ma 25		To 25		So 25	Motion + Qi - gong	Ti 25	
To 26	kajakkursus	So 26	Fitnessinstruktion	Ti 26		Fr 26		Ma 26		On 26	Alm. natur motion
Fr 27		Ma 27		On 27	Alm træ./fil. idræt	Lo 27		Ti 27		To 27	
Lo 28		Ti 28		To 28		So 28	Motion + Qi - gong	On 28	Alm træ./fil. idræt	Fr 28	
So 29	Fitnessinstruktion	On 29	Alm træ./fil. idræt	Fr 29		Ma 29		To 29		Lo 29	
Ma 30		To 30	kajakkursus	Lo 30		Ti 30		Fr 30		So 30	Alm. natur motion
Ti 31				So 31	Motion + Qi - gong	On 31	Alm træ./fil. idræt			Ma 31	

KIRKE STILLINGE
EL - FORRENS AVS
58 54 71 25


Kajakklub, Stillingevej 87, Stillinge Strand
TEL 58 54 1410 www.kajklub.dk

STILLINGE FORSAMLINGSKORPUS
Stillinge Forsamlingshus
Stillingevej 88,
4200 Slagelse.
Telefon 58 54 71 41
www.stillingeforsamlingshus.dk


 **skovhuse**
Stillinge Strandvej 3
58548018


HJORT
Stillingevej 106, Stillinge Strand
4200 Slagelse
Telefon 58 54 71 25
www.hjort.dk

Restaurant Standlyst
Drosselbjergvej 92, Stillinge Strand
75424200

 **VSBYG**
MURERFORRETNING
Lars Frimann Meng
Tlf. 5858589 mob. 40538589

 **SPAR**
Drosselbjergvej 106, Stillinge Strand
4200 Slagelse
Tlf. 58547062

 **HEIMER** Bygningsrådgivning - Tilby - Syn og skøn www.heimer.dk (tlf. 58 52 17 34)

Medieomtale giver udbredelse af idéen om Aktiv Natur Velvære

- Vi har ca. fået medieomtale et halvt hundrede gange. Både i lokale og landssækkende aviser. Samt 3 gange i TV 2 øst.
- Omtalen har medført at vi har fået henvendelser fra et halvhundrede steder rundt om i Danmark. Lige fra Sønderborg i syd til Qaanaaq i Nordgrønland.



Vision om opførelse af en Naturcenter Bildsø:

- Der arbejdes pt. på at få opført en 210m² naturcenter med møderum og kajakopbevaring, ved vores fitnessplads.
- Der er givet tilladelse fra Naturstyrelsen.
- Der er givet tilladelse for landzoneloven.
- Der er foreløbigt givet et henholdende svar fra kommunen om økonomisk støtte til driften.
- Projektet ligger pt. I dvale p.g.a. tidsnød.



Aktiv Natur Velvære

Bildsø skov og Strand

www.aktivnatur.dk

- En forening for aktiv motion og sund velvære i naturen for hele familien.
- Kom og vær med J

