



Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**

Bildes Skov og Strand

Foreningsnyt nr. 4, august 2013

Kære medlemmer

Nu er sommerferien overstået for de fleste og hverdagen melder sig og truer nu med stres og jag – Derfor er der hårdt brug for at få noget god sjov og spændende motion. Dels for at komme af med feriefedtten, men også for at få nogle glade motionstimer sammen med ligesindede. Vi ser derfor frem til at se rigtig mange af jer igen her i sensommeren. Vores søde fitness- og yoga instruktører står parat hver søndag for også at sikre at **dit** korpus bliver udsat for den optimale fysiske og mentale behandling.

Faktisk forholder det sig sådan, at der reelt er plads til et par deltagende medlemmer mere



Her fotos fra vores intro dag i maj måned, hvor medlemmerne fyldte godt op på pladsen.



En af de dage hvor der har været godt gang i træningen – trods anstrengelser, er der fortsat plads til et væg til væg smil.



Yoga træning under åben himmel og omfavnet af den smukkeste kulisser man kan drømme om. Kom og vær med – Nu på søndag den 18 august er der atter yoga.

Atter en høflig men indtrængende anmodning:

Desværre er der flere som endnu ikke "haft tid" til at gå ind på deres netbank og **betale kontingent for i år**. Vi håber der er tale om en forglemmelse og at mange vil tage opfordringen op og skyndsomst få rette op på dette. Vi har en hel del udfordringer foran os, så vi beder til, at mange fortsat finder vores forening værd at være medlem af – eller i det mindste støtte som passivt medlem (kr.100)

Kontingentet er fortsat:

For single medlemskab pr. år kr. 200,-

For par/familemedlemsskab inkl. hjemmeboende børn op til 18 år: kr. 350,-

Vi beder **høfligst** om at man indbetaler kontingent for år 2013 til foreningens konto i

SYDBANK reg. nr. 0570 konto nr. 573-04-27397.

senest 1. maj – og meget gerne snarest muligt.

Kajak:

Vores nye kajakudvalgsformand Karsten, har fået rigtig godt fat i mange af vores kajakfolk. Der har været arrangeret tur til Christianshavns kanaler, samt en tur til Skælskør. Begge turer med en fin deltagelse og en stor oplevelse for deltagerne.

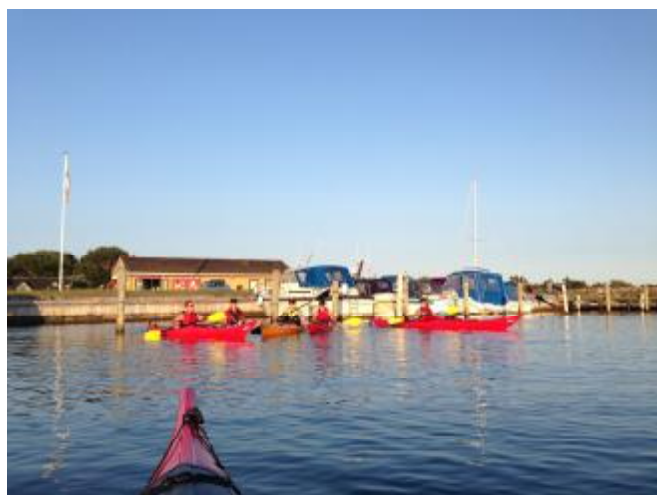
Da flere medlemmer gik glip af turen til Christianshavns kanaler (herunder formanden), har Karsten arrangeret endnu en tur dertil **lørdag den 21. september. Der mødes kl. 9.00 på**

Drøsselbjergvej 93, ved "kajakhuset" hos Bettina og Per.

Kajakkerne isættes ved Operaen, hvor der også er fine parkeringsforhold. Turens længde tilpasses deltagerne formåen og evner. Der indlægges kaffepause (eller det som er kraftigere **J**) undervejs. Selv roere med lidt erfaring kan deltage – oplyser Karsten.

Da der allerede er tilmeldt en del, inddrages alle klubbens kajakker denne dag til dette formål. Selvom vi har en meget fin bådetrailer, vil det være hensigtsmæssigt at vi kan læsse kajakkerne på nogle biler med tagbøjler. Da vi kun kan køre 80 km i timen på motorvejen med traileren - så det vil tage en rum tid at nå København på denne måde. Så kontakt venligst Karsten (40867571) og oplys, hvorvidt man har mulighed for at tage nogle kajakker med på sin bil.

Husk at tilmelde dig til Karsten såfremt du ønsker at komme med på Kajak sms kæden.



Billeder fra torsdagsroningen. De sidste mange dage har det dog været for voldsom blæst til roning. Men lad os håbe der er en passende vind for kajakroning de kommende torsdage.

Gode gedigne hilsner

Sven Heiner

Og på gensyn til fitnessstræningen søndag og onsdag, samt til yogaen, og torsdagskajakroningen **J**