



Foreningen for Aktiv Natur Velvære

Bildsø Skov og Strand

Foreningsnyt nr. 6. den 28. juli 2008

Kære alle

Lige en sommerferie hilsen – og en opfordring midt i sommervarmen.

Aktive medlemmer og bestyrelsesmedlemmer (Per og Bettina) har opfordret til afholdelse af et **medlemshygge møde ved bål- og grillpladsen på Bildsø Strand** (lige ved indianerstenen "Bill"). Lejligheden kan ikke være bedre lige netop nu og her, hvor sommervarmen er ved at smelte hele Danmark ned.

Det opfordres derfor til at møde op nu på **onsdag den 30. juli kl. 18.30** ved grillpladsen. Man medbringer selv hvad man ønsker at konsumere af mad og drikke i løbet af aften. Per og Line vil i god tid før sikre sig at pladsen bliver reserveret og der er optændt i grillen, så medbragte bøffer og pølser kan blive tilpas branket og røget til.

De som trofast møder frem til træningen kl. 17.30 kunne eventuelt tage badetøj med, samt skiftetøj – så resten af aften kan foregå rimelig lugtfri for andre, som bare møder frem uden den sveddryppende træning først.

Vi kunne eventuelt opfordre foreningens musiske elementer til at medbringe bærebare instrumenter, som man kunne forsøde og krydre aften stemningen med. Medbringelse af sange til fælles afsyngelse er ligeledes særdeles velkomne. – Lad os skabe grobund for en rigtig hyggelig aften sammen ved grillpladsen. **KOM OG VÆR MED!**

AKTIV NATUR VELVÆRE:

Som inspiration for andre som ikke har været så meget med, har jeg haft kameraet med sidste søndag og taget et par billeder af aktiviteterne, som desuden også omfattede Qi Gong.



Opvarmning og strækøvelser under ledelse af Karen (rent faktisk dukkede der ca. 10 medlemmer op yderligere end fotoet viser)



"Elite" holdet i fuld firspring.



”Elite” holdet med førerhunden Viggo



Armbøjninger på stribe.



Der bliver rigtig lagt kræfter og ihærdighed bag.



Armhævningsstangen kan udnyttes på mange kreative måder. Her er Jens i gang med en gymnastisk disciplin for viderekomne.



Andre udøver den mere traditionelle metode så sveden den pibler frem på panden.
Her er det Claus og Michael der går til stålet.



Karen og Per "hygger" sig med "nogle hundrede" mavebøjninger.



"Elite" holdet i jævnt luntetrav på vej ned, efter at have forceret det lokale "Alpe d'Huez", som må siges at være helt uden for kategori. (som det måske lige kan anes på billedet er løberne så småt ved at få samling på både tunge og lunger, som har hængt et godt stykke ud af munden på vejen op).



Efter alle har fået pusten – også hos de hold fotografen desværre ikke kunne nå at indhente, er der samling på engarealet ved stranden, for at udøve Qi Gong under professionel instruktion af Claus Gyllun



Smukkere kulisse for udøvelse af Qi Gong kan næppe tænkes. Måske netop derfor så mange finder det afslappende og velværende at slutte en god søndags træning og motion med denne disciplin under

AKTIV NATUR VELVÆRE *Bildsø Skov og Strand*

TAK FOR ENDNU EN GOD DAG TIL JER ALLE!

Kom og vær med på onsdag den 30. juli til en grillaften ved stranden.

På bestyrelsens vegne
De varmeste sommerhilsner

Sven Heiner