



Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**

Bildsø Skov og Strand

Nyhedsbrev nr. 2, april 2011

Kære venner, hermed lige et lille ekstra nyhedsbrev:

Træningstur til Slagelse Lystskov:

Vi skal hermed endnu engang gøre opmærksom på vores forestående træningstur nu på søndag den 10. april. det er den ordinære træning for både gå og løbeholdet som forflyttes til Slagelse Lystskov. Der er ingen tilmelding man møder blot op på parkeringspladsen ved Sendyssevej kl. 9.30, hvor vi finder sammen i så få biler som muligt. Dem som bor nærmere Slagelse Lystskov møder blot op ved Arnehavehus kl. 10.00. Så bliver der udstukket ruter herfra til henholdsvis løbere og fodgængere. Efter træningen finder vi lige sammen ved bænkene nede ved Studenter søen og indtager medbragt mad og drikke. For nogen vil det være lige lovlig tidlig for frokost, men man kan jo nøjes med et formiddagsbrød og kaffe efter behag.

Da vejret lover højt solskin og høje temperaturer, ser vi frem til at se rigtig mange af jer på søndag. Så hjertelig på gensyn



Udeling af folder:

Som nævnt tidligere skal vi have uddelt Foreningsfoldere næste søndag den 17. april. så her bliver træningen lagt om til en løbe, eller gåtur mellem postkasserne. Vi møder til sædvanlig tid kl. 9.30 på Fitness pladsen og fordeler os i hold, så der bliver et passende antal folder at uddele til hvert hold. Når missionen er vel udført, mødes vi på pladsen, hvor klubben er vært ved en let frokost med tilhørende væsker. **Af hensyn til indkøb af mad og drikke må vi bede om, at man tilmelder sig til denne ædle mission. Dette gøres ved en tilbagemelding til undertegnede på sven@heiner.dk** Af hensyn til den løbende koordinering undervejs bedes man lige oplyse sit mobil telefon nummer, så vi kan lave en liste, så der kan ringes indbyrdes til hinanden, såfremt man har behov for flere folder, eller anden hjælp.

Lad nu være med at holde jer tilbage, kom med ud og få lidt frisk luft denne dag.

Generalforsamling:

Som opfølgning på tidligere fremsendt indkaldelse til generalforsamlingen den 3. maj 2011, så har vi nu endelig fået en aftale i hus, så vi kan **afholde denne i Feriekolonien** ved siden af vores plads. Hvilket vi er glade for da, det nu engang er så tæt på vores eget område som det kan lade sig gøre.

Dagsorden: (ved generalforsamlingen d. 3. maj 2011)

1. Valg af dirigent og referent.
2. Bestyrelsens/formandens beretning for det forløbne år.
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for det forløbne år til godkendelse.
4. Forelæggelse af bestyrelsens budgetforslag for det kommende år, samt fastsættelse af kontingent. Bestyrelsen foreslår kontingentet fastholdt
5. Behandling af indkomne forslag. (Evt. forslag indsendes skriftligt til én i bestyrelsen senest 2 uger før)
6. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer. Bettina Brodthagen (modtager genvalg)
Irene Rasmussen (modtager genvalg)
Ole Christiansen ønsker at udtræde af bestyrelsen før tid.
Da Ole betræder Kassere posten leder vi med lys og lygte efter en person som tør binde an med denne post. Alle henvendelser til de af bestyrelsen kendte personer har været resultatløse. – Derfor så høre vi gerne fra personer som har lyst til at give et nap, eller om kendskab til nogen, man gerne vil have det "tørret af på" 😊
7. Valg af 1 – 2 suppleanter til bestyrelsen. (Bestyrelsen foreslår Niels Hertel Jensen og Vivi Jensen)
8. Valg af revisor og evt. revisorsuppleant. (bestyrelsen foreslår Erik Becker, samt Lars Korsbæk)
9. Eventuelt.

Efter generalforsamlingen vil vi forsøge at finde et eller andet interessant foredrags emne, at høre om. Det første emne vi havde på tapetet er desværre lige blevet afblæst. så hvis nogen kender en eller anden, som har et spændende emne der kan berige vores andres horisont, så sig frem.

Kontingent:

Vi skal endnu engang opfordre "allerhøfligst" til at man får indbetalt kontingent til foreningen inden generalforsamlingen – og allerhelst hurtigst muligt. Hvis nogen skulle have glemt hvad det koster, så kommer det her: **kr. 200,- for single medlemskab og kr. 350,- for par/familiemedlemskab.**

Hvis man har glemt hvortil pengene skal sende, så kommer også det her:

Beløbet indsættes på vores konto i SYDBANK reg. nr. 0570 konto nr. 573-04-27397



Endnu engang - af hjertet tak

Kajaklån:

Koster fortsat kr. 50,- pr. kajak/dag. Som vi sidste år indførte, kan man igen i år købe et **sæsonkort til kr. 300,-** for frit og ubegrænset lån af vores kajaker (gælder naturligvis kun for en dags udlån). Beløbet indsættes direkte på foreningen konto som angivet ovenfor med den besked om hvad det drejer sig om.

Qi-Gong:

Koster fortsat kr. 30 kr. pr. gang (kr. 50 for ikke medlemmer). Sæson kort kan købes for kr. 200,- som ligeledes indsættes direkte på foreningens konto.

Zumba:

Bettina Og Irene er "helt pjattet" med Zumba og har arrangeret 3 gange Zumba i løbet af sæsonen. Henholdsvis den 25. juni, 23. juli og 20 august. **Alle dage er lørdage kl. 13.30 til 14.30.** Det koster en flad tyver pr gang, som opkræves på stedet. Der er igen lykkedes at få Danmarks ubestridte Zumba dronning **Ines Bukic** til at forestå alle seancerne.

Træningen generelt:

Søndagstræningen, vil de dage hvor vi har fitness instruktørerne, varer halvanden time lige som sidste år (hvis man kan holde til det ☺).

For at sikre alle kan få optimalt ud af deres træning, vil vi i højere grad have fokus på at få folk til at finde samme på de niveauer de bedst passer sammen på og sammen med. Samt naturligvis efter ønsker. Vi vil gerne forsøge at få mere struktur på træningen, så den kan målrettes efter hvert enkeltes behov og lyst.

Simonne og Karen har lovet at hjælpe de enkelte med dette, samt hjælpe med at man kan få lavet sit eget træningsprogram. Uanset det gælder **Walk & fit, Run & fit, Bike & fit.** Eller **"Just Fit** (for nu at bruge nogle gode moderne "danske ord" for den almindelige gang, løbe, og styrketræning). Ja vi forsøger os med cykling også – så dem der for eksempel har en skavank og hverken kan gå eller løbe, også kan komme ud og pruste lidt.

(Da vi er en alsidig forening med fokus på det alternative har vi også "tænkt os" at indføre **"Horse & fit"**, Man skal så blot lige tage sin egen hest med ☺ - Men måske kunne det lokke vores venner på Knudsrødgård med ned i skoven ☺).

For at vores ideer med den alsidige motion kan lykkedes helt, må vi bede om, at alle hjælper til. Med den til tider lidt ustabile fremmøde, vi alle sammen har, er det svært at udpege en fast ankermand til hvert et hold. Vi må derfor appellere til hver især – specielt de lidt mere stabile medlemmer, at de påtager sig en "holdleder" funktion og guider nyere medlemmer rundt. Det er yderst vigtigt, at nye medlemmer i særdeleshed føler der bliver taget hånd om dem, da de ellers hurtigt vil miste interessen.

Med uddelingen af den nye foreningsfolder håber vi på, der vil dukke rigtig mange nye medlemmer op. De skulle gerne få en god og sjov oplevelse hos os, så vi også har dem til næste år.

Simonne og Karen er bedt om at hjælpe med at dele folk op i grupper, som nogenlunde matcher hinanden. Inde på pladsen er det ligeledes godt, såfremt man finder en makker, som man går diverse øvelser sammen med. Det giver altid lidt mere "krudt" og motivation, når man kan gå og heppe på hinanden.

Det var så det for denne gang.
Vi ses til træningen

Sven