



Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**

Bildsø Skov og Strand

Nyheds brev nr. 1- februar 2019

Kære medlemmer

Bestyrelsen har holdt sit første møde og der er godt gang i planlægningen for aktiviteterne for den kommende sæson. MEN det skal lige erindres om, at vi er fortsat nogle stykker der troligt møder frem om søndagen kl. 9.30 på vores fitnessplads, Enten for at gå – løbe eller cykle – efter en god gang fælles opvarmning. Jeg vil gerne indrømme, at der kan godt kan presses et par stykke mere ind på pladsen J - så hold dig ikke tilbage for at få fuld valuta for dit medlemskontingent - **KOM OG VÆR MED J**

Generalforsamling:

Der skal allerede nu indkaldes til generalforsamling **onsdag den 3. april kl. 19.00** – så er vi sikke på tidsfristen holder J . Generalforsamlingen holdes som sædvanlig i kolonien. Nærmere herom senere. MEN sæt allerede nu datoen af i kalenderen.

Kontingent:

Til generalforsamlingen vil bestyrelsen fremkomme med et forslag til ny kontingent struktur, som skal træde i kraft allerede for indeværende sæson – Så vent venligst med at indbetale kontingent til der foreligger en generalforsamlingsbeslutning. Der bliver tale om en forenkling over hele linjen, så vi ikke har så mange delpriser. Det endelige forslag fremsendes inden generalforsamlingen.

Pladsvedligeholdelse:

Er fastsat til **søndag den 7. april kl. 10.00** - Da vi i år planlægger en omfattende reovering af redskaber og underlag, håber og beder vi om en stor talstærk deltagelse. Så reserver venligst datoen til at give en hjælpende hånd. Husk der er gratis frokost og drikkevarer.

Fitness:

Vi starter sæsonen **søndag den 28. april** og slutter søndag den 29. september.

Som sædvanlig foregår træningen på vores naturfitnessplads søndage fra kl. 9.30 til 10.30.

Ved næste vintersæson, vil vi flytte træningstidspunktet til kl. 10 - 11 – i håbet om at se nogle flere til træningen i den mørke tid J

I år vil vi forsøge igen at få gang i nogle løbehold, idet Michael har tilmeldt foreningen som deltager til Royal Run 2. pinsedag mandag den 10. juni. Samt til Eremitageløbet søndag den 6. oktober. Foreløbigt med sig selv som eneste deltager, men Michael håber på at andre medlemmer vil tilslutte sig og møde frem om søndagen til træningen.

Hold Hjernen Frisk:

Projektforsøget under DGI regi er nu afsluttet og dem som blev meldt ind sidste år til denne aktivitet, har betalt kontingent for hele 2019 – så dem forventer/håber vi på at se til vores nye tiltag mandag eftermiddag. Idet vores tre HHF instruktører Anna, Hanne og Marianne har tilbudt sig som teamleder af et gå/leg/motionshold om mandagene fra kl. 14 – 15 med mødested på vores naturfitnessplads. Her vil man få udfordret hjernen gennem forskellige øvelser med fokus på balance, sanser, puls, kraft, leg og fællesskab. **Men nye – som gamle medlemmer er særdeles velkomne her også.**

Her vil sæsonen starte mandag den 29. april og slutte mandag den 30. september. Der holdes dog sommerferie, således at sidste mandag inden ferien er den 24. juni og første mandag efter ferien er den 5. august.

For god ordens skyld skal det præciseres at der fortsat vil være muligt at møde op om søndagen ved den ordinære fællestræning og få del i opvarmningen og herefter gå en tur rundt i skoven sammen med andre. Men her dog uden anden guide end sig selv – og din makker J

Yoga:

Sæsonen her følger fitnesssæsonen. Det vil sige opstart søndag den 28. april og slut søndag den 29. september. MEN tidspunktet ændres til kl. 10.40 – 11.40 – af hensyn til dem der deltager i fitnessstræningen forinden.

Kajak:

Selv om at det stadig er vinter og kun de færreste vover sig ud på vandet nu, er vi allerede i gang med at planlægge sæsonen i Aktiv Natur Velvære.

Som noget nyt, vil ANV i år tilbyde en fortsættelse af IPP2 uddannelsen til IPP1 instruktør.

Uddannelsen varer 16 timer, er fordelt på to dage og vil især

- gøre dig til en dygtigere og mere bevist kajakroer
- gøre dig i stand til at undervise og udstede beviser på IPP 1 niveau samt være assisterende instruktør på IPP 2 i ANV og andre klubber under Dansk Kano og Kajakforbund (ps. det er helt uforpligtigende at deltage, og der er naturligvis ikke pligt til at undervise som instruktør efter kurset ligesom, at der heller ikke er garanti for, at der er kursister at undervise)

De formelle krav for at kunne blive IPP1 instruktør er, at man

- har gennemgået disse 16 timers undervisning
- er > 15 år
- er IPP 2 roer
- har bevis for gennemført 1.hjælpkursus på min. 6 timer inden for de sidste to år (dette fås via Røde Kors, DGI eller anden tilsvarende udbyder)

samt at man er medlem af ANV.

Kurset vil ligesom IPP2 kurset være en blanding af instruktion, øvelser og drøftelser.

Det er gratis og afvikles lørdag d. 27. april og lørdag d. 11. maj (begge dage kl. 9.00 - 17.00)

Tilmelding til Karsten (60 55 98 99) senest 28. februar.

Desuden vil sæsonen byde på kajaktur i Københavns kanaler og tur ved Karrebæksminde/Gavnø, fælles torsdagsture og flere IPP1 og IPP2 kurser.

Foreløbig er der planlagt følgende kurser:

IPP1: 22. juni - 4 timer kl. 9-13.

IPP2: 23. + 29. juni – 2 x 8 timer, begge dage kl. 9-17

Mere om de fælles kajaturer på et senere tidspunkt.

Gå turer:

Af gåture er der pt planlagt en tur til Nekselø den 29. september. Denne sker muligvis med følge af medlemmer af Dansk Vandrelaug, da det er deres Naturguide vi låner. Her kan man evt. væge at ro kajak der over i stedet for at tage færgen – hvis vejrforholdene tillader.

Herudover bliver der en tur rundt om Sorø sø den 27. oktober. Her kunne der evt. også være en mulighed for kajakfolket for en alternativ "gåtur" J (men hertil skal der købes adgangstegn til søen hos Akademiet først).

De bedste hilsner - Og på gensyn i naturen

Sven Heiner