



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

Foreningsnyt nr. 3, april 2015

Kære medlemmer

Generalforsamlingen er overstået og vi hedder fortsat **Aktiv Natur Velvære** *Bildsø Skov og Strand*, Slagelse. Hvilket I alle allerede er blevet informeret om via udsendt referat. Det foreslåede navn AktivNatur.dk var nok mere mundret om tidsvarende og var til og med fint i overensstemmelse med vores domænenavn. – Men samtidig kan jeg også være lidt lettet over ikke at skulle bruge en masse tid på at rette i hele vores hjemmeside, samt underrette omverden om navneskift. – Men så blev det prøvet af.

Faldende medlemstal:

Gennem de sidste par år har vi desværre oplevet et faldende medlemstal. Man kan stille sig selv mange spørgsmål om hvad årsagen til dette kan være. En af årsagerne kan eventuelt være, at vores opland, primært består af sommerhus beboere, som ikke altid lige har tid til også at være motionist, samtidig med at haven skal passes, eller sommerhusgæsterne kommer forbi til frokost. Selvom mange finder vores koncept spændende og interessant, så kan vores aktiviteter i skoven ikke altid hamle op med fritidslivet i sommerhuset. – En årsag til at nogle sommerhus beboere kunne holde sig lidt på afstand, kan eventuelt også være, at man føler det er for få gange man kan nå at være med og man derfor ikke finder det rimeligt at betale et helt års kontingent for disse få gange. – Derfor har vi i bestyrelsen besluttet, at tilbyde et **gæstemedlemskab** for personer der kun opholder sig en kort periode i sommerhuset, men som godt kunne tænke sig at få glæde af vores mange aktivitetstilbud.

Et **gæstemedlemsskab** kommer forsøgsvis til at koste **kr. 100**. For dette beløb er man fuldgyldigt medlem én måned (4 uger). I denne måned kan man frit deltage til fællestøtningen, samt deltage frit til Yoga og have ret til at låne kajak på normale medlems betingelser, samt deltage på et af klubbens kajakkurser. Dog igen her mod almindelig brugerbetaling og i den udtrækning der er plads.

Kontingent.

Her med starten på til den nye sæson, betinger det samtidig, at vi snarest får fyldt op i kassebeholdningen, da vi står foran store udfordringer, der kræver en solid økonomisk ballast. Der anmodes derfor **høfligst** om at der betales kontingent snarest muligt.

Kontingentet er fortsat:

For single medlemskab pr. år kr. 250,-

For par/familiemedlemsskab inkl. hjemmeboende børn op til 18 år: kr. 400,-

Gæstemedlemsskab (se ovenfor) kr. 100

Vi beder **høfligst** om at man indbetaler kontingent for år 2015 til foreningens konto i SYDBANK reg. nr. 0570 konto nr. 573-04-27397.

senest 1. maj – og meget gerne hurtigere.

Sæsonstart.

En ny sæson står for døren og foråret spirer omkring os og knopperne på træer og buske dirre af iver for at vise sig for moder sol. – Den samme iver håber jeg, at I alle sammen har for at møde frem i skoven og træene igen, sammen med os andre "vintertrænere".

Vi ser frem til at se rigtig mange til træningen om **søndagen kl.9.30** og efter påske også om **onsdagen kl. 17.30**.

I april måned, bliver det dog som Selvtræning, da vi først starter med vores faste instruktør Karen Tengberg **søndag den 3. maj**. Hvor vi både har Fitness og efterfølgende Yoga. Herefter hver anden søndag med instruktør - som vanligt.

Selvtræning:

Når vi ikke har vores faste fitness instruktør, er det vigtigt at vi kan klare os selv og få et fornuftigt udbytte af træningen. Ofte er der et medlem som tager teten og guider fremmødte medlemmer gennem opvarmningen. Herefter må man se om man kan finde én ligestillet – eller flere, man kan dyrke sin videre træning sammen med. For nye medlemmer er det derfor vigtigt, at man lige gør opmærksom på sig selv og finder sammen med erfarne medlemmer, der kan hjælpe én rundt i skoven. Ligesom det er vigtigt, at gamle erfarne medlemmer lige holder øje med, om der er nye der skal have en hjælpende hånd.

Vores forening er meget alsidig og spænder vidt. Der bør derfor være mulighed for at man kan finde sammen med nogen som er jævnbyrdig og på niveau med én selv. Men risikoen for at man kan komme til at stå alene med netop ens egen disciplin og holdniveau en enkelt dag, kan ikke udelukkes. Specielt i forårsmånederne, hvor der "konfirmationssøndage", er der medlemmer der er optaget med andre gøremål J . Men fortvivl ikke, fat mod og mød op næste gang, så er der sikkert gevinst.

Det er vigtigt at man selv er i stand til at vide hvad og hvordan man får et godt udbytte af træningen, så man føler ens fremmøde ikke har været spildt. Så benyt vores fitness instruktør Karen til at få råd og vejledning, så man selv kan klare sig de dage hvor der ikke er instruktør.

Med hensyn til opvarmningsøvelser, har jeg skøjtet lidt rundt på nettet og fundet nedenstående udemærkede vejledning, som kan være til inspiration.

Retningslinjer ved udførelse af opvarmningsprogram ID c270

- Start i roligt tempo
- Undgå i starten store bevægelses udslag og voldsomme temposkift
- Opvarmning bør indeholde udstrækning af musklerne (bl.a. som skadeforebyggelse)
- Tilpas opvarmningen til efterfølgende trænings disciplin.
- Vær hensigtsmæssigt påklædt - det kan hjælpe dig med at holde varmen
- Sørg for variation mellem de involverede muskelgrupper
- De vigtigste muskelgrupper og led bør arbejdes godt igennem

Samarbejde med Pranahuset.

Som det nok er de fleste bekendt, er vores fitness instruktør Karen Tengberg medstifter af en nyt "velvære center" i Slagelse, som kalder sig "Pranahuset". Da de råder over mange forskellige personer, med forskellige specialer, samt har sammenfaldende ideer med hensyn til målgruppen som

vi har, har det været nærliggende om vi i Aktiv Natur Velvære kunne finde sammen med Pranahuset, om en måde hvor vi kunne få et fælles udbytte af et samarbejde.

Vi har derfor fremkommet med et oplæg, som er faldet i god jord hos Pranacenteret. Jeg vil ikke her komme ind på de nærmere detaljer, da der fortsat arbejdes med at finpudse konceptet. Men ideen går ud på at vi laver nogle Temadage, hvor Pranahuset stiller med professionelle instruktører.

Pranahuset sørger for markedsføring, samt opkræver selv brugerbetaling. Målgruppen er både medlemmer og ikke medlemmer. Medlemmer af Aktiv Natur Velvære betaler halvt deltager gebyr. Hvilket gerne skulle motivere nogle til at melde sig ind hos os.

Foreløbigt arbejdes der med følgende temakurser.

- Løbetræning for begynderen
- Løbetræning for den mere øvede.
- Løbetræning for elitemotionisten, der gerne vil opnå bedre resultater (10 km, eller maraton).
- Løbeskader og hvordan man undgår det.
- Familiemotion far mor barn/børn.
- Stavgang, teknikker og skadeforebyggelse.
- Styrketræning ved hjælp af vores naturfitnessredskaber. Samt skadesforebyggelse ved udførelsen af øvelserne.
- Mountainbike (vejledning om udstyr og teknikker)
- Åndedrætsøvelser/meditation.

Temadagene lægges om søndagene, enten samtidig, eller i forlængelse af vores træning afhængigt om vores redskaber indgår i kurset.

Det er vores håb, at der kan komme en del nye medlemmer ud af det samarbejde. Samtidig med at Pranahuset også forventer nye medlemmer til deres aktiviteter i Slagelse.

Kajak

Som det blev bekendtgjort ved generalforsamlingen har vi fået ny kajakinstruktør. I det vores gamle hæderkronede medlem Finn Lindsø er blevet uddannet kajakinstruktør. Finn har indvilliget i at lave forskellige kurser i kajakroning. Både for helt nybegynder, samt for mere øvede. Endvidere vil der blive afholdt selvredningskurser, som henvender sig til kajakroere på alle niveauer. De første kajakkurser er fastsat til onsdag den 27. maj og onsdag den 17. juni. Selvredningskursus lørdag den 20. juni

Med Finns hjælp vil vi fremover kunne tilbyde medlemmer, at kunne opnå forskellige kajak certificeringer, så man har mulighed for at låne kajak andre steder i verden, da dette kræves rundt omkring. For god ordens skyld er det ikke noget som vil blive afkrævet for at låne foreningens kajaker. Men en certificering er rart at have, da man her kommer gennem mange discipliner, som man blive testet i.

Torsdagsroning:

Den fælles kajakroning om torsdagen forventer vi først at starte på først i maj måned, når hav temperaturene er kommet lidt op ad skalaen.

Sms kæde:

Ny navne/ telefonliste vil blive rundsendt når vi kommer lidt længere hen på sæsonen.

Kajak turer:

Vores turarrangør Karsten har igen i år lavet et spændende program for sæsonen og ser ud som følger:

25. april **Hornfisketur.**

Vi mødes ved kajakkerne kl. 9.30 eller ved stranden ud for Kærmindevej kl. 10.00.

Anført af Finn ror vi ca. 3 km sydpå til pynten ved Kongsmark, hvor der nærmest er garanti for at fange hornfisk. En tur hvor alle kan være med – og har man ikke lyst til at fiske, er man meget velkommen til stille og roligt at ro med for hyggens skyld og for at starte sæsonen op. En hvilken som helst fiskestang og hjul kan bruges; men det anbefales at købe særlige hornfiskeblink med silkesnore i stedet for kroge.



Stina fanger sin første hornfisk på turen i 2014

9. maj **Susåen**

Vi mødes ved kajakker kl. 9.00 og kører mod

Susåen kl. 9.30 – forventet hjemkost hen på eftermiddag. Husk madpakker og noget at drikke.

Turens start og slut planlægges nærmere med hensyn til vejr og kræfter; men hvis det ikke blæser for meget, er det en fantastisk tur fra Vrangstrup og helt til Næstved.



Bemærk de specielle geder på marken



Ved Fuglebjerghbroen syd for Bavelsesøe

20. juni

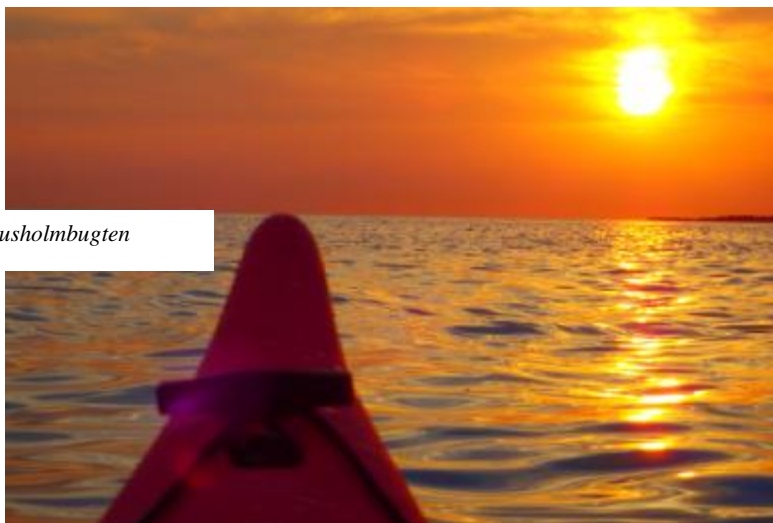
Selvredning – alle kommer i vandet, så husk varmt skiftetøj og kaffe/te

Finn stiller igen i år op som instruktør og øser af sin viden om, hvordan man bedst klarer sig, hvis uheldet skulle ske. Sidste års øvelse viste, at både begyndere og mere erfarne har behov for træning – så dette er hermed en kraftig opfordring til at møde op og blive dygtigere under kyndig vejledning.



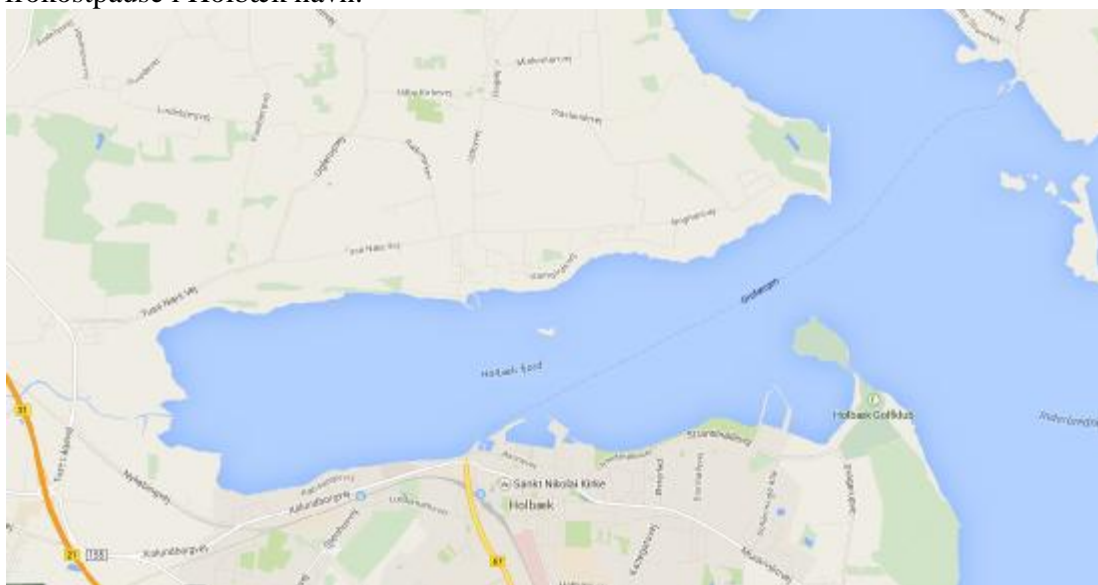
Finn viser selvredning i vandet mens vi andre spændte ser på

- 21. juli** Aftentur til Mullerup Havn. **Bemærk:** Ikke velegnet for nybegyndere. Vi mødes ved kajakkerne kl. 19.30 eller ved stranden ud for Kærmindevej kl. 20.00. En stille aftentur hvor vi sejler mod solnedgangen, nyder en medbragt kop kaffe i Mullerup Havn og sejler hjem i mørket (eller så mørkt det nu kan blive på denne årstid – men garanteret en god motorikøvelse, hvor man må følge kajakken uden at kunne se alle bølgerne)



Aftentur i Musholmbugten

- 22. aug.** Heltagsstur til Holbæk Fjord
Vi sejler ud fra nordsiden af Holbæk Fjord og afhængig af vejret, sejler vi indad eller udad med frokostpause i Holbæk havn.



Foreningsaktiviteter/foreningsfolder

Der arbejdes på højtryk på at få foreningsfolderen med aktivitetskalender klar til trykkeren. Omdeling af folderne er berammet til **søndag den 26. april**. Her håber vi på – traditionen tro, at rigtig mange medlemmer dukker op til en hyggelig dag, hvor vi slutter af med en sandwich fra Skovhuset

Pladsrenovering [lørdag den 18. april](#)

Som sædvanligt for denne årstid og lige inden sæsonstart, af holder vi Pladsrenovering Flis skal rives og planeres. Stolper skal træbeskyttes – specielt i terrænniveau. Rør skal fastspændes. Skilte skal gås efter. Så medbring venligst lidt værktøj for dette arbejde (rive, skovl,

arbejdshandsker). Herudover vil vi skifte alle rørene på vores redskaber til en tyndere dimension, så man bedre kan holde fast – også med handsker på.

Foreningen spendere en frokost sandwich + drikkevarer til de flittige fremmødte – så hold jer ikke tilbage, kom og brug denne lørdag formiddag til noget konstruktivt og nyttigt J

Påske gibber nak

Nu på **søndag den 5. april** er det som bekendt 1. påskedag. Mange er sikkert optaget af påskefrokost arrangementer. Men de af os som ikke har dette, møder naturligvis op i skoven og får noget dejligt frisk luft og motion. For disse heldige "helte", vil formanden personligt spendere en lille påske gibber nak. Så mød op og gå ikke glip af denne gratis fornøjelse – altså træningen J

De bedste hilsner – og fortsat god påske J

Sven Heiner

Formand