



Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**

Bildsø Skov og Strand

Nyhedsbrev nr. 2, april 2009.

Kajakdåb, 2 års fødselsdag og ”Skovens Dag”

- **samt introduktion af vores nye Fitness instruktører.**
- **og for nye medlemmer, introduktion af Qi-Gong.**

Søndag den 3. maj kl. 11.00 på Natur Fitness pladsen ved Bildsø Kolonien, bliver lidt af et tilløbsstykke, hvor foreningen på selve dagen, kan fejre sin 2 års fødselsdag. Da det samtidig er ”Skovens dag”, har vi valgt at slå alle begivenheder sammen under én stor festlighed og afholder samtidig dåb af vores nyindkøbte kajaker.



5 flotte og sprit nye kajaker – juniorkajakken blev først leveret senere end fotoet blev taget.

De 6 ny indkøbte kajaker vi fik mulighed for at købe, efter vi fik tildelt Region Sjællands Sundhedspris på 100.000,- kroner, skal navngives. Det drejer sig om 2 stk. toere kajaker, 3 ener kajaker, samt en junior kajak. Så nu kan vi bedre imødekomme ønskerne fra vores børnefamilier, som gerne vil have deres mindre børn med ud i forreste cockpit hul i toerkajakkerne, da vi nu har hele 3 stk. toerkajaker.

Vi har været så heldige at få **Slagelses borgmester Lis Tribler** til at komme ud i skoven og foretage selve bådedåben. – Så vi håber det bliver lidt af et tilløbsstykke og i særdeleshed, at rigtig mange medlemmer vil finde forbi Fitness pladsen, hvor festlighederne foregår.

introduktion af vores nye Fitness instruktører.

For vores store donation fra Region Sjællands Sundhedspris, har vi ansat de to professionelle instruktører, Karen og Simonne som i den kommende sommersæson vil tage hånd om alle nye og gamle medlemmer og give dem den rette vejledning i benyttelsen af vores natur redskaber.

Den 3. maj vil Karen og Simonne blive præsenteret og vil i løbet af dagen give råd og vejledning i brug af redskaberne, samt hjælp til opbygning af individuelle træningsprogrammer.

Naturidrætsmærket:

Freddy Andersen fra DGI vil være til stede og undervejs fortælle lidt om vores nye projekt Naturidrætsmærket, som man for første gang vil få mulighed for at tage i den fri natur.

Introduktion af Qi-Gong.

For gamle medlemmer er der tale om et gensyn, men for nye medlemmer vil der blive mulighed for at stifte bekendtskab med Claus Gyllun, som vil give en kort demonstration af Qi-Gong øvelser. Samt fortælle lidt om, Qi Gong som er en mere end 5000 år gammel kinesisk lægekunst, hvor man via bløde bevægelser forener åndedræt og tanke koncentration.

Vi har valgt at slå begivenhederne sammen med ”**Skovens Dag**” for at vise omverden, hvordan vi i Aktiv Natur Velvære Bildsø Skov og Strand, har forstået at forene aktiv motion i naturen, som på en oplevelsesrig måde skaber livsglæde og velvære. Temaet i år for skovens dag er ”Klimaet”. Så vi har valgt sloganet: ”**Hvorfor brænde kalorier og CO2 af indendørs, når du CO2 frit kan brænde kalorierne af i naturen**”.

Der vil blive mulighed for at købe sunde sandwiches og drikke. For en sikkerheds skyld sætter vi telt op, så lad ikke vejret blive en undskyldning for at blive væk. Mød talstærkt op og støt foreningen.

Vi vil benytte lejligheden til at opfordre enkelte medlemmer til at melde sig til at hjælpe med arrangementets afvikling. Irene beder om et par hjælpende hænder til at smøre sandwich, samt til at sælge ved boden. Per beder om et par ekstra hænder til hjælp for at få kørt kajakkerne ned på pladsen. Sven beder om et par ekstra hænder til at få rejst teltet, samt få hentet nogle borde og bænke, samt få disse sat op i teltet. Meld dig derfor gerne til formanden og du vil blive aflønnet med et håndtryk og et smil af selveste formanden, samt et kys på panden af samme. 😊

Ydermere beder vi alle om at benytte vedhæftede opslag og sætte det op hvor I færdes, så vi kan få rigtig mange til at møde frem.

Sæson start:

Hvis det endnu ikke er gået op for dig, så er bøgen sprunget ud, anemonerne står smukt i skovbunden, fuglene kvidre og solen står hver dag højt på himlen. – **Så kom ud af vinterdvalen og mød op til træningen hver søndag kl. 9.30 på parkeringspladsen ved Stendyssevej, samt hver onsdag kl. 17.30 samme sted.**

Hele maj måned vil der hver søndag være mulighed for at få dit eget individuelle træningsprogram af vores nye Fitness instruktører. Herefter vil instruktørerne være at træffe på fitnesspladsen ca. hver anden søndag gennem hele sæsonen. Se tidsplanen på vores hjemmeside www.aktivnatur.dk under ”Arrangementer”. – Her kan du ligeledes se hvornår der er Qi-Gong.

Kajak.

Hej i juni måned starter vi op med nye instruktionskurser, som igen i år vil blive afholdt af Jan Nielsen fra Kajakfun. Tidsplanen for disse kurser vil snarest komme op på vores hjemmeside.

Da vi nu er mobile selv med egen kajaktrailer og egne 9 stk. kajaker, har vi planer om i løbet af forsommeren, at arrangere en kajaktur til Holbæk fjord omkring Hammerbakker, hvor der som regel er smult vande og en utrolig smuk natur. Herom nærmere senere.

Generalforsamling:

Husk vi afholder generalforsamling **tirsdag den 12. maj kl. 19.00 i Bildsø kolonien**, hvor vi gerne ser rigtig mange medlemmer.

Jeg vil lige benytte lejligheden til en enkelt rettelse. Idet der fejlagtig er skrevet i dagsordnen, at Bettina og Per er på valg. Det skal rettelig være **Bettina og Irene, som er på valg** – og begge modtager genvalg.

Budget for det kommende år kan ses på vores hjemmeside under "Forenings opl." /"generalforsamling 2009" Her vil du ligeledes snart kunne se regnskabet for det forgangne år.

Tur til Korsør lystskov:

!5 medlemmer var mødt frem til vores tur til Korsør lystskov. Vejret var fint og alle nød at se nye omgivelser og motionere på andre stier end de vante. Da det var tidligt på sæsonen, blev det en relativ kort fornøjelse med frokosten på bænkene ved stranden. Men en stor tak til Bettina og Per, som havde arrangeret en fin tur og hvor stavgangsholdet var mødt talstærkt op.



Løbekursus:

Torsdag den 26. februar afholdt vi et teoretisk løbekursus på Stillinge skole. Vi havde her fået fat på en prof. instruktør Ole Harbæk, som gav 16 fremmødte en god information om motivation og teknik. I løbet af året har vi planer om at lave et praktisk løbekursus i skoven. Herom nærmere.



De bedste hilsner – på bestyrelsens vegne

Sven Heiner