

I **Aktiv Natur Velvære** træner vi i naturen med naturens egne redskaber.

Du kan vælge mellem: **NatureFit, Walk and Fit, Run and Fit, Bike and Fit, samt Yoga og Hav Kajak**. Holdtræningen foregår niveaupdelte efter egne evner, formåen og egne begrænsninger. **Så alle kan være med.**

Et typisk program for fællestræningen om søndagen ser således ud... (søndage kl. 9.30 – (onsdage kl. 17.30))

Ca. 10 min. Opvarmning med fokus på åndedræt og de store muskelgrupper og bevægelser

Ca. 15 min. Holdtræning, hvor man bliver på pladsen og laver styrketræning med vores Natur fitnessredskaber (NatureFit).

Ca. 30 min. hvor man enten fortsætter på pladsen med pulstræning eller NatureFit. Eller man kan gå – løbe, eller cykle rundt i skoven (Walk & Fit - Run & Fit eller Bike & Fit (alt sammen niveaupdelte efter evner) – Der afsluttes med ca. 5 min. udstrækning.

NatureFit og HITT – Samt HHF motion med prof. Instruktør hver søndag: Når du vælger denne aktivitet, bliver vi på træningspladsen og træner med naturfitnessredskaber, både funktionel, styrke, balance, hurtighed, og forebyggende. Deltagerne deles op på de forskellige stationer og kan få sammensat sit eget træningsprogram. Se mere på vores hjemmeside www.aktivnatur.dk

NatureFit er en kombination af diverse styrketræningsøvelser, som træner hele kroppen.

HITT er højt intensitets intervaltræning for hele familien og alle kan være med – også dit barn.

HHF: Det er aldrig for sent at styrke hjernens funktioner for at få en sund aldring. I Bildsø Skov vil vi udfordre hjernen gennem forskellige øvelser med fokus på balance, sanser, puls, kraft, leg og fællesskab- **HOLD HJERNEN FRISK.**

Walk & Fit – Run & Fit og Bike & Fit: Når du vælger denne aktivitet, deltager man først ved den fælles opvarmning. Herefter finder man sammen i grupper efter formåen og evne inden for gang – løb eller Mountainbike. Man går – løber, eller cykler derefter rundt i skov- og strandområdet, samt eventuelt op ad "Drøsselbjerget" (vores lokale Alp d'huez) gerne som intervaltræning for at udligne styrkeforhold, samt for at opnå optimal træningseffekt.

YOGATRÆNING med prof. Instruktør hver søndag kl. 10.40 – efter den normale fælles NatureFit træning – tager udgangspunkt i de klassiske Hatha yoga øvelser og sammensætning med ekstra fokus på åndedræt og afspænding. Alle kan deltage uanset alder og niveau. Husk! Medbring egen måtte og tæppe.

Ved tilvalg af yoga aktivitet, deltager man frit som medlem ved hver lektion. (gæster kr. 50 pr. gang)

HAVKAJAK - Fællesroning hver torsdag kl. 19.00 . Ca. 2 timer- når vejret tillader det!

Ved tilvalg af kajak aktivitet, kan du som medlem låne foreningens kajakker samt udstyr. Når du tilslutter dig kajak sms-kæden, får du automatisk besked, når vi ror torsdags fællesroning, samt andre fællesturer - når vejret tillader.

Du får mulighed for at tilmelde dig diverse kajakkurser med uddannet instruktør til en favorabel pris.



Læs mere på
www.aktivnatur.dk



Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**

Bildsø Skov og Strand

KOM OG VÆR MED I 2022

Til sjov, udfordrende, oplevelsesrig træning i fællesskab - og i naturen.
Med mulighed for tilvalg af flere forskellige aktiviteter.
Vi er en forening med plads til alle, uanset størrelse, alder, baggrund og ambition. Her kan du træne individuelt eller hele familien sammen.

STORE OPLEVELSER - SMÅ PRISER!

Et medlems årskontingent på kun DKK 400,-
Omfatter deltagelse til alle vores aktiviteter.
Tilmelding på www.aktivnatur.dk

TRÆNINGSTIDER:

Holdtræning hver søndag m. instr.	kl. 09.30 – 10.30
Yoga hver søndag m. instr.	kl. 10.40 – 11.40
Fri træning hver onsdag (uden instr.)	kl. 17.30 - 18.30
Torsdags kajakroning når vejret tillader - Ellers evt. en anden dag i ugen (Der gives sms besked om dette).	

BEMÆRK! Hver søndag har vi dygtige udvalgte instruktører til at lede træningen og yogaen. (se aktivitets kalender på midtersiderne)

Vil du vide mere, så se: www.aktivnatur.dk eller kontakt bestyrelsen

Formand: Sven Heiner på tlf. +45 40 32 17 34



VI BRUGER - **Sydbank**

SÆSON KALENDER 2022

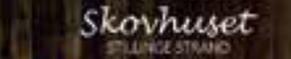
Aktiv Natur Velvære *Eldso Skov og Strand*

- Y Yoga m. instruktør (kl. 10:40)
- T Træning m. instruktør (kl. 09:30)
- K Havkajak - Fællestur (kl. 19:00 / Besked via SMS kæde)

April	Maj	Juni	Juli	August	September	Oktober
Fr 1	Sø 1 JUBILÆUMS EVENT 15 ÅR 	On 1	Fr 1	Ma 1 31	To 1 	Lø 1
Lø 2	Ma 2 18	To 2 	Lø 2	Ti 2	Fr 2	Sø 2
Sø 3	Ti 3	Fr 3	Sø 3  	On 3	Lø 3	Ma 3 40
Ma 4 14	On 4	Lø 4	Ma 4 27	To 4 	Sø 4  	Ti 4
Ti 5	To 5 	Sø 5 Grundlovsdag Pinsedag  	Ti 5	Fr 5	Ma 5 36	On 5
On 6	Fr 6	Ma 6 2. pinsedag 23	On 6	Lø 6	Ti 6	To 6
To 7	Lø 7	Ti 7	To 7 	Sø 7  	On 7	Fr 7
Fr 8	Sø 8  	On 8	Fr 8	Ma 8 32	To 8 	Lø 8
Lø 9	Ma 9 19	To 9 	Lø 9	Ti 9	Fr 9	Sø 9
Sø 10 Palmesøndag	Ti 10	Fr 10	Sø 10  	On 10	Lø 10	Ma 10 41
Ma 11 15	On 11	Lø 11 IPP1 KURSUS kl.9-13	Ma 11 28	To 11 	Sø 11  	Ti 11
Ti 12	To 12 GENERALFORSAMLING	Sø 12  	Ti 12	Fr 12	Ma 12 37	On 12
On 13	Fr 13 Bededag	Ma 13 24	On 13	Lø 13	Ti 13	To 13
To 14 Skærtorsdag	Lø 14	Ti 14	To 14 	Sø 14  	On 14	Fr 14
Fr 15 Langfredag	Sø 15  	On 15	Fr 15	Ma 15 33	To 15 	Lø 15
Lø 16	Ma 16 20	To 16 	Lø 16	Ti 16	Fr 16	Sø 16
Sø 17 Påskedag	Ti 17	Fr 17	Sø 17  	On 17	Lø 17	Ma 17 42
Ma 18 2. påskedag 16	On 18	Lø 18 IPP1 KURSUS kl.9-13	Ma 18 29	To 18 	Sø 18  	Ti 18
Ti 19	To 19 	Sø 19 IPP2 KURSUS kl.9-13  	Ti 19	Fr 19	Ma 19 38	On 19
On 20	Fr 20	Ma 20 25	On 20	Lø 20	Ti 20	To 20
To 21	Lø 21	Ti 21	To 21 	Sø 21  	On 21	Fr 21
Fr 22	Sø 22  	On 22	Fr 22	Ma 22 34	To 22 	Lø 22
Lø 23	Ma 23 21	To 23 	Lø 23	Ti 23	Fr 23	Sø 23
Sø 24 PLADSRENOVERING	Ti 24	Fr 24	Sø 24  	On 24	Lø 24	Ma 24 43
Ma 25 17	On 25	Lø 25 IPP2 KURSUS kl.9-13	Ma 25 30	To 25 	Sø 25 ENØ RUNDT	Ti 25
Ti 26	To 26 Kr. himmelfartsdag 	Sø 26  	Ti 26	Fr 26 MØNTUR	Ma 26 39	On 26
On 27	Fr 27	Ma 27 26	On 27	Lø 27 MØNTUR	Ti 27	To 27
To 28	Lø 28	Ti 28	To 28 	Sø 28 MØNTUR	On 28	Fr 28
Fr 29	Sø 29  	On 29	Fr 29	Ma 29 35	To 29 	Lø 29
Lø 30	Ma 30 22	To 30 	Lø 30 REERSØ RUNDT KAJAK	Ti 30	Fr 30	Sø 30 Chokoladetur
	Ti 31		Sø 31  	On 31		Ma 31 Julegåtur d. 27/11 44

 Japanvej 9, 4200 Slagelse
Tlf: 5858 0575
www.svane.com

 Jongshøj Maskiner
Vår livet er for langt til vandskvalitet
Stillingvej 45, Kirke Stillinge, 4200 Slagelse
Tlf: 58 54 72 76 | info@jongshoj-maskiner.dk

 Skovhuset
STILLINGE STRAND
Tilbud & aktiviteter inden for
natur og miljø i Stillinge Strand
RING OG BESTIL PÅ TLF: 58 54 80 18

 Min KØBMAND
Dræsselbjergvej 106, Stillinge Strand
4200 Slagelse Tlf: 58547062

 Internet4u
www.internet4u.no - mail@internet4u.no
Granhøjvej 12b, Øster Stillinge, 4200 Slagelse
Tlf: 88 440 440 - 26 24 46 79
Facebook: facebook.com/internet4u.no

 Stillinge Strandvej 8,
4200 Slagelse
Tlf: 40 30 20 41
www.cirkus.dk