

September 2024

I dette nyhedsbrev:

- Sæsonstart
- Aktivitetspiloter og nye aktiviteter
- Redningsøvelser
- Åndedrætskurser i Nordic Strong
- Rabataftale – Nordic Strong
- Renovering af sauna

Sæsonstart

Vi skyder sæsonen i gang med morgenkaffe og eftermiddagskaffe tirsdag d. 1. oktober. Her kan du møde repræsentanter fra bestyrelsen og andre medlemmer.

Se mere på hjemmesiden <https://nordhavnvinterbaderklub.dk/begivenheder-nyt/>

Saunaens åbningstider er hverdage kl. 5.00 – 21.30, Weekender kl. 6.00 – 21.30

HUSK at tage hensyn og pas på hinanden

- Man skal have badet inden man går i sauna – enten i havet eller bruserne
- Hvidt armbånd skal bæres synligt i saunaen, er personligt og må ikke lånes ud
- Man skal være tildækket samt sidde på et håndklæde, for at beskytte træet mod saltvand og af hygiejniske grunde
- Tal sagte og vær opmærksomme på hinanden
- Kom aldrig vand på saunaen

Aktivitetspiloter godt i gang

Lørdag d. 7. september mødtes en gruppe medlemmer, som gerne ville være med til at arrangere aktiviteter og fællesskab i klubben. Der kom mange gode og sjove ideer på bordet og de første to aktiviteter er allerede planlagt:

Fredagsbar

Tag et dyp og kig forbi aktivitetshuset til årets første fredagsbar.

NorVin giver lidt snacks og koldt at drikke (både m/u alkohol).

Så kom og skål god weekend - og lad os nyde at sæsonen er i gang igen!

- Hvem? Alle (voksne)
- Hvornår? Kl. 16.00-18.00 fredag d. 25. oktober
- Hvordan? Bare kom forbi!

Gode hilsner,

Ilsur og Trine

Søndagsvafler

Afrund weekendens (måske) sidste badetur med en sprød vaffel og lidt hyggelig efterårsstemning. Kom ind i aktivitetshuset og bag din egen vaffel – vi brygger også en kande kaffe osv. Det er ganske gratis og kræver ikke tilmelding.

- Hvem? Alle (voksne og børn under 18 år)
- Hvornår? Kl. 15.00-17.00 søndag d. 27. oktober
- Hvordan? Bare kig ind!

Sprøde hilsner,

Ilsur og Trine

Se også hjemmesiden <https://nordhavnvinterbaderklub.dk/begivenheder-nyt/>

Redningsøvelser

Lær at gøre en forskel!

Som brugere af vandet, saunaen og aktivitetshuset i Nordhavn, er det vigtigt, vi kan hjælpe hinanden, hvis ulykken sker!

På denne korte øvelse, lærer du, hvordan du sammen med andre tilkalder hjælp, redder en person op af vandet med udstyret ved Aktivitetshuset, bruger hjertestarteren og yder hjerte-lunge-redning. Der afholdes 2 øvelser.

Lørdag den 26. oktober ved Det Flydende Aktivitetshus

- Øvelse 1 kl. 9 – 10
- Øvelse 2 kl. 12-13

Der er plads til 15 personer på hvert hold. Først-til-mølle-princippet vil gælde.

Øvelserne er for medlemmer af foreningerne i Nordhavn IF. Det er Tim Simonsen, næstformand i NorVin, der står for øvelserne. Der vil blive oversat til engelsk hvis der er behov.

Se evt. hjemmesiden for engelsk version

Tilmelding til Eva fra NorVin på mail: eva.thoft@outlook.dk. Skriv navn, klub, hvilket tidspunkt du ønsker samt telefonnummer i tilfælde, at vi må aflyse.

Se evt. denne video som forberedelse

<https://youtu.be/TKpgtgDALJo>

Åndedrætskursus i Nordic Strong

Kom til oplæg og træning af breath work i Nordic Strong med NorVin.

Du har som medlem mulighed for at høre om åndedragsteknikker, og hvordan du kan bruge det både i din hverdag og i forbindelse med vinterbadning.

Det foregår d. 10. okt. eller 7. nov. hos Nordic Strong kl 18-19.

Egenbetalingen er 150 kr. inkl. en forfriskning, og der er 18 pladser.

Tilmelding via Flexybox fra NorVins hjemmeside. Gå ind under Medlemsoplysninger, scroll ned til knappen **Køb Sæsonhold** og klik på den

Rabataftaler

Nordic Strong giver rabat til NorVins medlemmer. Som noget helt nyt har de startet et nyt studio – **Nordic Revival**

NorVins medlemmer kan få 3 måneders medlemskab for 425 om måneden fra 16. september til 16. december. Det svarer til 50%. Andre får tilbudt 40% rabat i de første måneder.

Medlemskabet inkluderer hold i det nye Nordic Revival studio room (Pilates, Yoga, Breathwork, Stretch & Mobility) samt adgang til sauna. Der er et håndklæde pr. visit.

Brug koden **norvinrevival** på Nordic Strong's hjemmeside.

Vi opdaterer rabataftaler på hjemmesiden – nederst på følgende side

<https://nordhavnvinterbaderklub.dk/praktisk-info-regler-mv/her>

Renovering af saunaen

Der er planlagt renovering af saunaen i midten af oktober, så vi kommer desværre til at undvære den et par dage. Der vil komme nye bænke og dør med glasrude, så man kan se ind i saunaen uden at åbne døren. I hører nærmere.

Velkommen til en ny sæson fra bestyrelsen