

2025 GODT NYTÅR

I dette nyhedsbrev:

- Godt Nytår
- Åndedrætskurser – bliv bedre til at finde roen i det kolde vand
- Badefællesskaber – ønsker du nogen at bade med?
- Adfærd i saunaen og på anlægget
- Yoga – ledige pladser
- Den traditionsrige fastelavn
- Ændring i opskrivningsperioden

GODT Nytår

Bestyrelsen i NorVin håber, at alle er kommet godt ind i det nye år og er klar til at nyde forårssæsonen og det kolde vand.

Vi starter året med nogle nytårsgaver til jer – dvs. til alle medlemmer uanset armbåndets farve.

- + Running Sauna kommer 5 gange i foråret, hvor gusmester Anders søger for spændende dufte og skøn stemning. Vi melder datoer ud, så snart vi har dem. Hold øje med begivenheder på hjemmesiden.
- + Åndedrætskursus med Ditte Truelsen.
- + Den traditionsrige fastelavn

Åndedrætskurser - Bliv bedre til at finde roen i det kolde vand

- Torsdag d. 20/2 kl. 19.30 – 21.00
- Torsdag d. 6/3 kl. 19.30 – 21.00

Begge gange i Det Flydende Aktivitetshus. Pris 100 kr. pr. gang. Tilmelding på via hjemmesiden og Flexybox. <https://nordhavnvinterbaderklub.dk/medlem/>

Med simple åndedrætsøvelser kan du blive i stand til at indtage det kolde vand med et roligt og kontrolleret overskud. De vil også øge din udholdenhed overfor varme i en sauna.

Derudover er der øvelser, som kan påvirke dit mentale mindset positivt. I kombination med åndedrætsøvelserne kan du forbedre din vinterbadning. Hvad end det er at kunne komme i vandet hurtigere, længere eller mere kontrolleret.

Åndedrætsøvelserne er ikke kun anvendelige i forbindelse med din vinterbadning, du vil også kunne anvende øvelserne til at finde ro og skabe pauser i en travl hverdag.

Programmet:

- Kort oplæg om åndedrættet og hvordan du udnytter dets potentialer
- Forskellige åndedrætsøvelser, hvor du får lov at mærke på egen krop, hvordan åndedrættet anvendes til at finde en indre ro og kontrol
- Mentale øvelser, som forberedelse til kold og varm eksponering
- Du får mulighed for at bruge de nye værktøjer til at gå i vandet på en rolig og kontrolleret måde, efterfulgt af en besøg i saunaen.

OBS. Vi er pt ved at undersøge, om det vil være muligt for røde og blå armbånd også at komme i sauna, hvis man deltager i kurset. Det skal afklares med de andre klubber.

Hold øje med hjemmesiden under begivenheder hvor vi giver besked så snart, der er afklaret.

Medbring:

- Yogamåtte
- Løstsiddende tøj, så du kan holde varmen til stillesiddende øvelser
- Badetøj
- Håndklæde
- Vandflaske og andet du måtte have brug for til en tur i vandet og sauna.

OBS Spis ikke et stort måltid mad lige inden sessionen, da det kan være svært at arbejde med åndedrættet på fuld mave.

Underviser er Ditte Truelsen. Ditte underviser også Copenwaters medlemmer. Er derudover bl.a. fridyknings-instruktør og livredder.

Badefællesskaber – Ønsker du nogen at bade med?

Ønsker du nogen at bade med. Et af vores medlemmer, Gunhild har startet et vinterdyp-fællesskab hver mandag og onsdag klokken 8.30. Ideen er at mødes, se hinanden gå i vandet og komme godt op igen. Er du interesseret, så skriv en mail til Gunhild på

gunhildkorsgaard@yahoo.dk

Der er også en gruppe, der bader nogenlunde fast hver morgen kl. 6.30 i hverdagene. Så hvis du kommer på det tidspunkt, vil der næsten altid være nogen.

Adfærd i saunaen og på anlægget

I den seneste tid har vi modtaget en del henvendelser fra medlemmer, som oplever, at brugere af saunaen og anlægget ikke lever op til de 'leveregler', som er gældende for vores fælles anlæg.

Vi får beskrivelser af, at der ofte er højrøstet tale i saunaen, at nogle udfører personlig hygiejne, undlader at bade eller skylle sig inden brug af saunaen og går i saunaen uden at bære det obligatoriske hvide eller blå armbånd.

Som medlem af klubben accepterer man at indgå i et fællesskab med nogle regler, som skal sikre alle en god oplevelse - særligt i saunaen. Derfor opfordrer vi fra bestyrelsens side til, at man sætter sig ind i reglerne og bidrager til, at alle i vores fællesskab kan få en god oplevelse.

Som bestyrelse er det meget svært at håndhæve reglerne og derfor vil vi opfordre til, at alle medlemmer hjælper til - både med at overholde dem, men også gerne ved venligt at henvise til reglerne, hvis man oplever, at andre klubmedlemmer ikke overholder dem.

Læs vores fælles leveregler her:

<https://nordhavnvinterbaderklub.dk/site/wp-content/uploads/2025/01/NorVin-Inf-folder-2025-01-06.pdf>

Yoga - ledige pladser

Der er ledige pladser på yogaholdene om tirsdagen hhv. kl. 7:30 og kl. 8:30. Pris 960 kr. for 12 gange. Opstart på tirsdag den 13.1.2025 (ingen yoga i uge 7). Skriv til admin@nordhavnvinterbaderklub.dk for tilmelding, eller hvis du har spørgsmål.

Den traditionsrige Fastelavn

Søndag den 2. marts kl. 11.00 indbyder NorVin til tøndeslagning på Sandkaj,

Alle er velkomne til at deltage, **MEN** tønderne hænger over vandet i dypezonen, så det kræver en svømmetur at være med.

Der er to tønder, vi kårer kattekonge og kattedronning på begge tønder, med fine præmier.

Tør du?

Det er ok at deltage i våddragt 😊

Hvis du ikke har lyst til en tur i vandet, er du meget velkommen som tilskuer, det bliver festligt!

Efter tøndeslagningen, byder NorVin på varm kakao, juice og fastelavnsboller til alle – også tilskuere.

Vi glæder os til at se jer på Sandkaj!

Bestyrelsen i NorVin

Ændring i opskrivningsperioden

Fremover bliver det kun muligt at skrive sig op til medlemskab og venteliste ved sæsonstart i perioden 1. oktober til d. 31, december. Det gælder også afhentning af armbånd, som vil foregå i månederne lige efter sæsonstart. Dog vil der i 2025 være mulighed for opskrivning til og med d. 31. januar 2025.

Begrundelsen er, at vi gerne vil sikre alle nye medlemmer en god introduktion og opstart. Og med voksende administration samt at foreningens drift varetages af frivillige, har vi ikke ressourcerne til løbende opskrivning og udlevering af armbånd.

Har man mistet sit armbånd eller er det gået i stykker, skal vi selvfølgelig nok sørge for et erstatningsarmbånd.