

Torsdag d. 10. april 2025

I dette nyhedsbrev:

- Sæsonafslutning
- Generalforsamling
- Nye yogahold
- Kom til indvielse af dyppezonen på Stubkaj
- Afholdte aktiviteter i denne sæson

Sæsonafslutning

Kom og rund sæsonen af sammen med din bademakker og andre medlemmer. Der vil være morgenmad og varme drikke i Aktivitetshuset, og Mette og Lars fylder klubhuset med sprøde loungetoner.

Arrangementet er for alle medlemmer af NORVIN. Tilmelding er ikke nødvendig.

Generalforsamling

HUSK NorVins generalforsamling afholdes d. 12. maj i Code Node kl. 19-21. Adressen er [Gdanskgade 2, 2150 København](#).

Der vil blive serveret en lille forfriskning.

Du vil snart modtage formel indkaldelse med mail. Som noget nyt vil vi sætte punktet *Aktiviteter* på dagsordenen for at høre jeres feedback og gode ideer til aktiviteter, vi kan afholde. Se liste længere nede over hvilke, vi har holdt i år.

Nye yogahold

Der udbydes nu to nye yogahold - hver tirsdag hhv. kl. 07:30-08:25 og kl. 8:30-9:25

Første gang er d. 29. april – og der er ni gange med sidste gang d. 24. juni

Pris 720 kr.

Beskrivelse:

Der er fokus på at skabe stabilitet og en følelse af indre velvære i kroppen:

- Yogastillinger ses som en meditation i bevægelse
- Både opbygningen af sekvenser og læringsprogressionen er systematisk
- Almindelige fysiske udfordringer – såsom knæ-, lænd- eller nakkesmerter – bliver taget i betragtning
- Åben for alle, med faser tilpasset forskellige niveauer
- Målet er at skabe balance og berolige sindet.

Hvis du er interesseret så skriv til Admin@nordhavnvinterbaderklub.dk

Kom til indvielse af dyppezonen på Stubkaj

By & Havn indvier dyppezonen på Stubkaj d. 8. maj kl. 16.00 – 17.30.

By & Havn ser gerne, at flere prøver dyppezonen i forbindelse med indvielsen, så kom gerne i badetøj. Badning vil ske efter indledende taler, formentlig omkring kl. 16.30 – 17. Og i dagens anledning åbner Nordic Strong deres sauna kl. 16-18.

Der vil være kaffevogn, is, slikposer og aktiviteter for børn.

En fotograf vil tage fotos i forbindelse med arrangementet, så meddel det til fotografen, hvis du deltager og ikke ønsker at blive fotograferet.

Afholdte aktiviteter

I denne sæson har vi afholdt følgende aktiviteter

- Workshop med aktivitetspiloter – d. 7/9.
Her blev udvekslet ideer og planlagt aktiviteter. Vi kan takke vores aktivitetspiloter for at tage initiativ til opfordring til fællesbad, Dans og Dyp, fredagsbar, søndagsvafler og kreativ arbejdsdag. Derudover har de bidraget til andre af vores arrangementer.
- Sæsonstart med morgen- og eftermiddagskaffe – d. 1/10
- Åndedrætstræning i Nordic Strong – d. 10/10 og d. 7/11
- Udlevering af armbånd – d.22/10, d. 26/10, d. 31/10, d. 3/11, d. 5/11, d. 17/11, d. 28/11, d. 11/12, d. 15/12, d. 17/12, d. 30/12, d. 6/1
- Redningsøvelser – d. 26/10, et tilbud til medlemmer af alle foreninger i Aktivitetshuset
- Fredagsbar – d. 25/10 og d. 21/3

- Søndagsvafler – d. 27/10
 - Kreativ arbejdsdag – d. 3/11
 - Running Sauna med saunagus på Göteborg Plads – d. 16/11, d. 28/11, d. 14/12, d. 31/12, d. 7/2, d. 15/2, d. 27/2, d. 6/4 , d. 13/4
 - Bliv klar til julens strabadser (selvforsvar) – d. 7/12
 - Lucia-svømning – d. 13/12, I samarbejde med flere af de andre klubber i huset
 - Dans og Dyp (Silent disco) – d. 19/12, d. 7/1
 - Nytårskur – d. 31/12 – arrangeret af 2150 Løb og Motion
 - Åndedrætskursus med Ditte Truelsen – d. 20/2, d. 6/3
 - Fastelavn – d. 2/3
- Et tilbud til alle der vil være med til at slå katten af tønden i koldt vand
- Sæsonafslutning med morgenmad – d. 26/4

Du kan læse mere om disse aktiviteter på hjemmesiden:

<https://nordhavnvinterbaderklub.dk/begivenheder-nyt/>

Norvins sæson slutter med udgangen af april, og bestyrelsen takker for denne sæson.

Saunaen vil som sidste år også være åben i maj

Godt forår og god sommer

Bestyrelsen