

Onsdag d. 25. marts 2026

I dette nyhedsbrev:

- Kommende arrangementer
- Nye yogahold – hver tirsdag – opstart 7. april
- Ventilation i dameomklædning
- Vandtemperatur i bruserne
- Opfordring: Gør som de gør på Georg Stage
- Spørgeskema fra Nordhavn Iceswimmers

Kommende arrangementer

- *Fuldmånedyp, Søndag d. 29. marts 19.30 – 21.00*
Bad med andre i fuldmånens skær. NorVin byder på hygge og lidt drikke og snacks i fælleslokalet.
Røde og blå armbånd har denne aften adgang til saunaen. Medlemmer med hvide armbånd lukker de andre ind
- *Dans og Dyp, Tirsdag d. 21. april 20.30 – 21.30*
Kom til silent disco i Det Flydende Aktivitetshus.
Anette og Ole sørger for musik på op til 3 kanaler – du vælger selv, hvilken du vil høre.
Når du er danset varm, kan du køle af i det dejligt kolde vand.
Har du ikke prøvet silent disco før, kan du roligt glæde dig. Det er ganske uformelt, og folk danser helt, som de selv har lyst til.
Røde og blå armbånd har denne aften adgang til saunaen. Medlemmer med hvide armbånd lukker de andre ind
Du må gerne tage en partner med til selve dansen – adgang til omklædning og sauna er dog kun for medlemmer med det rette armbånd.
- *Afslutningsarrangement, Lørdag d. 25. april kl. 11-13*
Kom og rund sæsonen af og mød andre vinterbadere i NorVin. Vi byder på kolde drikke, snacks og frugt. Mette og Lars fylder klubhuset med sprøde lounge-toner, og der vil være mulighed for at besøge Running Sauna før eller efter.
Arrangementet er for alle medlemmer af NORVIN. Tilmelding er ikke nødvendig.

- *Running Sauna*
 - Søndag d.12. april
 - Lørdag d. 18. april
 - Lørdag d. 25. april

Det foregår på Göteborg Plads kl. 9 – 13 følgende dage

Alle medlemmer er velkomne – uanset farven på armbåndet.

Der er Gus det sidste kvarter i hver halve time – altså fra kl. 9.15 – 9.30, 9.45 – 10.00 osv. I de tidsrum er saunaen lukket, så dem der sidder i saunaen, kan få en uafbrudt oplevelse.

Er der mange, henstiller vi til, at du højst er i saunaen ½ times tid, så flere får muligheden.

Vær forberedt på, at der kan være ventetid og mød op i god tid.

Der vil være ferskvand, lidt sødt, salt og nutritiontabs til de besøgende i saunaen.

Husk håndklæde og drikkedunk – og armbånd

Se også www.runningsauna.dk, hvis du vil vide mere om Running Sauna.

- *Generalforsamling d. 6. maj.*
Der bliver sendt indkaldelse ud snart

Nye yogahold – hver tirsdag – opstart d. 7. april

NorVin tilbyder to yogahold hver tirsdag morgen

- Det ene kl. 7:30-8:25
- Det andet kl. 8:30-9:25

Holdene kører fra 7. april til 30. juni (13 gange, pris 1040 kr.).

Skriv til Admin@nordhavnvinterbaderklub.dk hvis du ønsker at gå til Yoga

Om Yogaholdet:

- 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.

Mere om Iyengar Yoga her: <https://yoga-cph.dk/om-os>

Mere om yogaunderviseren her: <https://www.atha.dk/en/about>

Ventilation i dameomklædning

Desværre er der stadig problemer med ventilationen i dameomklædningen. Viceværterne har flere gange informeret og rykket kommunen samt ventilationsfirmaet. Men desværre er problemet endnu ikke løst. Vi beklager meget.

Vandtemperatur i bruserne

Viceværterne er informeret om at vandet i bruserne kan være meget varmt. De har stillet på det, men måske skal temperaturen endnu længere ned.

Opfordring: Gør som de gør på Georg Stage

Husk vores vandvarmer har en begrænset størrelse. Bruger de første om morgenen meget vand, er der ikke varmt vand til de næste. Derfor denne opfordring til at spare på vandet, så der er til de næste – fx som på Georg Stage – 3 tryk til hver (eller deromkring).

Spørgeskema fra Nordhavn Iceswimmers NIS

NIS har udviklet et lille spørgeskema, hvor de gerne vil undersøge vores forhold til vandet – især vinterbadning. Undersøgelsen bliver suppleret med interviews. Resultaterne bliver

tilgængelige for alle, der ønsker det. De skal bruges til publikationer og styrke viden om fordelene ved koldt vand og sauna for menneskers velbefindende.

NIS har sat små postere op nede på anlægget. Her kan du tilgå spørgeskemaet ved at scanne en QR-kode, men du kan også få adgang ved at klikke nedenfor. Der er både et dansk og et engelsk spørgeskema

Dansk (<https://forms.cloud.microsoft/e/CA1Ser9xv3>)

English (<https://forms.cloud.microsoft/e/5y08UnhsDS>).

Godt forår til alle

Bestyrelsen