

Indmeldelse:

Send følgende oplysninger til kontakten for neden:

Fornavn: _____

Efternavn: _____

Tlf. nr. _____

E-mail adresse:

Postadresse (i Vildtbanegård):

Fødselsdato (ej CPR nr.): _____

(Eller aflever denne udfyldte blanket til et
bestyrelsesmedlem.)

Kontakt:

Formand:

Michael B. Jensen

CVR nr. 44445786

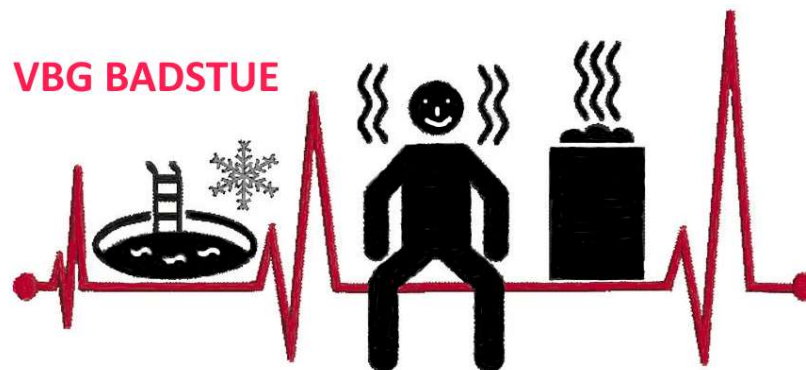
Telefon: 22990493

E-mail: michaelbesnier@gmail.com

Facebook gruppe:

<https://www.facebook.com/groups/656329590540360>

VBG BADSTUE



Vildtbanegårds Badstue *Formål*

Det er foreningens formål at fremme sundhed, trivsel og skabe samvær og glæde gennem fælles aktiviteter og tillige oplyse om fordelene ved svedbadning kombineret med afkøling, samt give par/familier mulighed for at få kvalitets tid sammen.



Målgruppe:

Beboere i de 4 Vildtbanegård afdelinger, kan melde sig ind og benytte faciliteterne, samt deltage i de arrangementer bestyrelsen arrangerer. Du skal være fyldt 18 år og være villig til at betale årskontingentet, samt forpligte dig til at overholde vedtægter og gældende regler. Hvert medlem kan invitere et "venne medlem", som betaler samme kontingent, men kun kan benytte faciliteterne sammen med det inviterende medlem. Venne medlemmer har ikke stemmeret på generalforsamlingerne.

Vi tilbyder:

Vi sigter mod at tilbyde svedbade, saunagus og kvastninger i saunaen, afkøling under bruseren og isbade i koldt vands karret. Sociale arrangementer i grupper, men også enkeltpersoner, såvel som par/familier kan få uforstyrret kvalitets tid med wellness, som giver afstresning, velvære, øget immunforsvar, smertelindring og rolig atmosfære uden forstyrrende elementer som f. eks. mobiltelefoner, TV og radionyheder samt sociale medier.

Der er evidens for, at vekselbade med sauna efterfulgt af afkøling mindsker risikoen for at få hjerte/kar sygdomme og demens sygdomme (Kari Laukkanen et al 2016). Udviklingen af det brune fedt, som kan virke slankende (Susanna Søberg: Hop i havet 2022) fremmes ligeledes.

Desuden forventer vi, at afholde foredrags aftener i Mini Oasen med emner relaterede til vores virke.

Faciliteterne:



Saunaen kan findes på adressen Vejlebrovej 130, bag garagen.