



Beskrivelse

Tag klassen med ud og oplev det kolde gys med vinterbadning i Vestre Fjordpark! Eleverne får mulighed for at prøve kræfter med det kolde vand, og bagefter venter den varme sauna på dem. I samarbejde tænder vi bål, hvor vi rister skumfiduser og koger vand til varm kakao – en hyggelig afslutning efter en frisk oplevelse.

Vi samles omkring bålet, hvor vi skaber et rum for nærhed, samtaler og fællesskab. Her får eleverne mulighed for at reflektere over deres oplevelser, støtte hinanden og skabe stærkere bånd i klassen. Denne aktivitet styrker det sociale sammenhold og giver eleverne en fælles oplevelse, de kan tage med sig videre.

NB: Tidspunktets start er vejledende. Hvis der er et tidspunkt på dagen, hvor deltagelse i forløbet passer bedre ind i jeres skema, er I velkomne til at kontakte UngAalborg.

Kontaktperson i UngAalborg, Liselotte Nørgaard - telefon 21 67 47 11.

Forberedelse

Pakkeliste elever:

- Badetøj
- Håndklæde
- Hue
- Badesko (en god idé, ikke et krav)
- Varmt tøj, der passer til vejret (kommer til at lugte af bål).

Formål Vinterbadning, sauna og bål - UngAalborg

Udfordr jer selv – uanset niveau

Vinterbadning er en aktivitet, hvor hver elev kan udfordre sig selv på deres eget niveau. Det kan være alt fra at samle mod til at få badetøj på, til at se, hvor længe man kan blive i vandet. Det handler om at skubbe sine egne grænser og overvinde sig selv, og denne oplevelse giver eleverne en følelse af succes, uanset hvor deres personlige grænse går. For nogle handler det om at tage det første skridt ud i vandet, mens andre måske vil måle, hvor mange minutter de kan klare kulden.

Sundhedsfordele og velvære

Udover at være en sjov og grænseoverskridende oplevelse, er vinterbadning kendt for at have flere sundhedsfordele. Det styrker immunforsvaret, frigiver endorfiner, som øger lykkefølelsen, fremmer hurtigere restitution efter fysisk aktivitet og kan endda forbedre hudens sundhed og gøre den smukkere. Det er en aktivitet, der både gavner kroppen og sindet

Sted

Vestre Fjordpark
Skydebanevej 14
9000 Aalborg

OBS: Mødestedet er foran vipperne.

Undervisningsmateriale

Ved vandaktiviteter medbringes forældreaccept.

[Hent fil](#)

Dato

Tirsdag, 12 november, 2024 - 10:00

Gratis

Onsdag, 13 november, 2024 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 19 november, 2024 - 10:00

Gratis

Onsdag, 20 november, 2024 - 10:00

Gratis

Onsdag, 27 november, 2024 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 3 december, 2024 - 10:00

Gratis

Torsdag, 5 december, 2024 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 10 december, 2024 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 17 december, 2024 - 10:00

Gratis

Torsdag, 19 december, 2024 - 10:00

Gratis

Banner

Gratis

Praktisk information

Udbyder

AALskills

Antal

28

Periode

12.11.2024 - 19.12.2024

Varighed

2 timer

Pris

Emneområde

Trivsel og socialt samvær
Sundheds- og seksualundervisning
Idræt og bevægelse
Natur og friluftsliv

Fag

Sundheds- og seksualundervisning og
familiekundskab
Idræt

Faciliteter

- Mulighed for toiletbesøg

Yderligere oplysninger til faciliteter

Undervisningen foregår i Vestre Fjordpark, hvor omklædningsrum, bad og toiletter kan benyttes. Efter nærmere aftale kan vi drøfte andre lokationer, såfremt de har egnede bedefaciliteter (badebro eller lignende) og mulighed for at lave bål (i bålfad).

Kontakt udbyder

AALskills

Godthåbsgade 8

9800 Nørresundby

Telefon 93520052 el. 93520078