



Beskrivelse

Tag klassen med ud og oplev det kolde gys med vinterbadning i Vestre Fjordpark! Eleverne udfordres til at hoppe i det kolde vand, og bagefter kan de nyde varmen i saunaen. Klassen opdeles i to hold, som på skift vinterbader og varmer sig i saunaen, mens det andet hold rister skumfiduser, koger vand til varm kakao og har hyggelige stunder omkring flammerne.

Forberedelse

Pakkeliste elever:

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

Formål

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 holde ud.

Vinterbadning, sauna og bål - UngAalborg

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.

Skab nærvær og fællesskab omkring bålet

Når vi ikke vinterbader, samles vi 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 et stærkere bånd i klassen. Denne aktivitet styrker det sociale sammenhold og giver eleverne en fælles oplevelse, de kan tage med sig videre.

Sted

Vestre Fjordpark
Skydebanevej 14
9000 Aalborg

OBS: Mødestedet er foran livredderne.

Instruktører: Mikael Krabbe og Liselotte Nørgaard.

Undervisningsmateriale

Ved vandaktiviteter medbringes forældreaccept.

[Hent fil](#)

Dato

Tirsdag, 21 januar, 2025 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 28 januar, 2025 - 10:00

Gratis

Torsdag, 30 januar, 2025 - 10:00

Gratis

Fredag, 14 februar, 2025 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 25 februar, 2025 - 10:00

Gratis

Torsdag, 27 februar, 2025 - 10:00

Gratis

Torsdag, 13 marts, 2025 - 10:00

Gratis

Torsdag, 20 marts, 2025 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 25 marts, 2025 - 10:00

Gratis

Torsdag, 27 marts, 2025 - 10:00

Gratis

Fredag, 4 april, 2025 - 10:00

Gratis

Banner

Gratis

Praktisk information

Udbyder

[AALskills](#)

Antal

28

Periode

21.01.2025 - 04.04.2025

Varighed

2 timer

Dette forløb er gratis.

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.

Kontakt udbyder

AALskills

Godthåbsgade 8

9800 Nørresundby

Telefon 93520078