ÅBNINGSTIDER
1. OKTOBER - 1. APRIL

Saunaen er brændefyret med faste optændingstider på flg. tidspunkter:
Tirsdag og torsdag: 16.30 - 20.30
Fredag: Fra 14.00
Lørdag og søndag: Fra kl. 07.00

Ansvaret for optænding går på skift blandt medlemmerne. Derudover kan medlemmerne tænde op efter behov.
Det er god stil at kommunikere dette på vores facebookside Hadsund Vikingelaug, som man ved medlemskab kan søge optagelse i.

Når du kommer ind i saunaen, bliver du betaget af duften fra ovnen og panoramaudsigten over vores fjord. Sæt dig på dit håndklæde og nyd selskabet eller roen, mens du samler mod til en dukkert i fjorden. Badetrappen kan ses fra saunaen, så vi hjælper hinanden med sikkerheden.

KOM OG VÆR MED KONTAKT:

Tom Gammelmark: 21263180
oldfield@live.dk
Torben Jensen: 61244299
tj@combee.dk
Annette Tindborg: 22175005
annette@tindborg-sparring.dk
Birthe Pedersen: 40523699
kontingent@hadsundroklub.dk

HADSUND ROKLUB

Thygeslundvej 9, 9560 Hadsund
www.hadsundroklub.dk,

HADSUND VIKINGELAUG

Vinterbadning i Hadsund

HADSUND VIKINGELAUG

Hadsund Vikingelaug en gruppe vinterbadere i Hadsund, som holder til i Hadsund Roklub. Vi får varmen i den splinternye saunahytte og kan få det kolde gys i fjorden tæt derpå. Nye medlemmer er meget velkomne, så har du lyst til at være med, vil vi tage godt imod dig på Thygeslundvej 9 i Hadsund. Du kan orientere dig nærmere på roklubbens hjemmeside **www.hadsundroklub.dk**, hvor du også finder kontaktpersoner for yderligere oplysninger

VINTERBADNING ER SUNDT!

Når en vinterbader udsætter sin krop for det iskolde vand, frigøres et festfyrværkeri af de såkaldte endorfiner, der er kroppens egne morfinstoffer. Endorfiner har en generelt smertestillende effekt, der typisk holder sig to til fire timer. Det betyder, at vinterbading kan have en positiv effekt på lidelser, der involverer smerter.

Desuden virker endorfiner antidepressivt, hvilket gør, at vinterbadning simpelthen kan forbedre humøret og virke dæmpende på lettere depressioner!

GÆSTER

Saunaen er åbne for gæster året rundt imod indbetaling på 50 kr pr. person pr. dag til MobilePay 73008.

Kontakt derefter Tom på 21263180 eller Anders på 20645902 som giver jer en adgangskode og besvarer spørgsmål.