



Naturoplevelser

Vejen forbi - L.A. Ring i Høje Taastrup Kommune.

Tir. 1. jan. 2013 til tir. 31. dec. 2019 første lør i hver måned. I januar 2015 dog den anden lørdag, 10. januar Udstillingen på Blaakildegaard udstiller værker af den berømte kunstner L.A. Ring, fra den periode, hvor han boede i Baldersbrønde.

Gratis.

Sted: Byhistorisk Samling og Arkiv, Blaakildegaard, Skolevej 54, Taastrup.

Keramik i alle farver - Keramik fra Taastrup og Omegn.

Ons. 11. jun. 2014 til tir. 31. dec. 2019 tir og tor kl. 12-16 og 1. lør i måneden kl. 11-14. Lukket i juli Danish Modern i Taastrup - Eslau og Quistgaard var blandt de mange, der producerede keramik i Taastrup til et nationalt såvel som et internationalt marked. Undergrundens ler har gennem tiden leveret råstof til både middagsbordet og tegl til byggeri.

Gratis.

Sted: Byhistorisk Samling og Arkiv, Blaakildegaard, Skolevej 54, Taastrup.

Ripley's.

Fre. 19. 2014 til tir. 31. dec. 2019

Guinness World Record Museum: Byder på mere end 1000 kvadratmeter fyldt med spændende rekorder fra sportens, kunstens, musikens, naturens og videnskabens verden.

Pris: 7,25-193 kr.

Sted: Guinness World of Records, Oplevelsesmuseum, Østergade 16, København K.

Det indsamlede menneske: Lægevidenskabens råmateriale fra kadaver til dna.

Fre. 22. maj 2015 til tir. 31. dec. 2019 ons-fre + søn 12-16

Den menneskelige krop er gennem de seneste århundreder blevet indsamlet med henblik på lægevidenskabelig forskning og undervisning. Dele af kroppen er blevet præpareret, konserveret og bevaret.

Pris: 50 kr.

Sted: Medicinsk Museion, Bredgade 62, København K.

På kanten af krig - Neutralitet mellem krig og velfærd.

Lør. 2. jan. 2016 til tor. 30. dec. 2021 Tirsdag-fre kl. 11-15 og Lørdage og søndage kl. 11-16

Rejs 100 år tilbage i tiden, hvor verdenskrigen raser rundt om Danmark.

Pris: 90 kr for voksne, børn gratis adgang.

Sted: Mosede Fort, Danmark 1914-18, Mosede Strandvej 87A, Greve.

Fransk Kunst 1900-1930.

Fre. 5. feb. 2016 til ons. 30. dec. 2020 kl. 11

Fast udstilling med værker fra SMK's samlinger.

Pris: 110 kr (Børn og unge u. 18: Gratis).

Sted: Statens Museum for Kunst, Sølvgade 48-50, København K.

Europæisk Kunst 1300-1800.

Fre. 5. feb. 2016 til tor. 31. dec. 2020 kl. 11

Fast udstilling med værker fra SMK's samlinger.

Pris: 110 kr (Børn og unge u. 18: Gratis).

Sted: Statens Museum for Kunst, Sølvgade 48-50, København K.

Dansk og Nordisk Kunst 1750-1900.

Fre. 5. feb. 2016 til tor. 31. dec. 2020 kl. 11

Fast udstilling med værker fra SMK's samlinger.

Pris: 110 kr (Børn og unge u. 18: Gratis).

Sted: Statens Museum for Kunst, Sølvgade 48-50, København K.

På kanten af krig.

Tir. 15. aug. 2017 til tor. 1. dec. 2022 kl. 12

På alle åbningsdage kl. 12 fortæller vores omvisere om danskernes liv under 1. verdenskrig. Det foregår i udstillingen og alle kan deltage. Omvisningen er gratis, når entréen er betalt.

Pris: 90 kr.

Sted: Mosede Fort, Danmark 1914-18, Mosede Strandvej 87A, Greve.

Vedbækfundene, Rudersdal Museer.

Fre. 1. 2017 til ons. 1. sep. 2021 Tirsdag-fre kl. 12-16, lør og søn kl. 12-17

Se 7000 år gamle grave fra det folk, der levede i Vedbæk i den sidste del af jægerstenalderen. Gå gennem urskoven, se jægerfolkets byttedyr og bliv klogere på stenalderkosten. Vedbækfundene er børnenes museum med rekonstruktioner, som må røres og mærkes.

Pris: Voksne 30 kr, og børn under 18 gratis.

Sted: Vedbækfundene - Rudersdal Museer, Gl. Holtegaard, Attemosevej 170, Holte.

I Vikingernes Kølvand.

Man. 1. 2018 til ons. 1. jan. 2020 sommer: 10-17

Vinter: 10-16

Se film af Havhingsten i stormende kuling på det irske hav i 2007, følg bådebyggernes arbejde med at rekonstruere vikingeskibene til lyden af øksehug fra skoven og se helt nye marinarkæologiske fund, der aldrig før har været udstillet.

Pris: Børn under 18 år, gratis. Voksne 130/90 kr.

Sted: Vikingeskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Bankospil Kulsviergården.

Man. 1. jan. 2018 til fre. 31. dec. 2021 kl. 19

Vi spiller bankospil på Kulsviergården 2 gange om ugen, mandage og fredage hele året rundt.

Sted: Kulsviergården, Pibe Møllevvej 7, Alsønderup, Hillerød.

Udstilling: De fem vikingeskibe.

Man. 1. 2018 til søn. 1. jan. 2023 Vinter: 10-16

Sommer+ferier: 10-17

En rå og enkel arkitektur sætter skibenes linjer og æstetik i centrum. Og et stort vinduesparti danner baggrund for udstillingen, der med sig udover fjorden forbinder skibene



Naturoplevelser

med vandet. Oplevelsen er uforstyrret og giver rum til fordybelse og fantasi.

Pris: Børn under 18 år, gratis. Voksne 130/90 kr.
Sted: Vikingskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

De fem rekonstruktioner.

Man. 1. 2018 til søn. 1. jan. 2023 Vinter: 10-16
Sommer+ferier: 10-17

Rekonstruktioner ligger i Museumshavnen, hvor de omgivende udstillinger og aktiviteter, understreger den direkte sammenhæng mellem Skuldelevskibene i Vikingskibshallen og deres efterfølgere - og bygger bro mellem historie og tradition.

Pris: Børn under 18 år, gratis. Voksne 130/90 kr.
Sted: Vikingskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Dyk Ned - kom med marinarkæologen på arbejde.

Tor. 1. feb. 2018 til ons. 1. jan. 2020 kl. 10-16/10-17
Vikingskibsmuseet viser i underetagen en ny udstilling om marinarkæologi og de spændende historier fra de første mennesker frem til vores egen tid, som havet omkring os gemmer på.

Pris: Børn under 18 år, gratis. Voksne 130/90 kr.
Sted: Vikingskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Xjump København.

Lør. 10. mar. 2018 til tir. 31. dec. 2024 kl. 10-19
Xjump er Danmarks største trampolinpark, beliggende i København i Skovlunde. Aktiviteter for børn og voksne i alle aldre. Book din tid nu og få en fantastisk oplevelse, spækket med timevis af sjov og leg.

Pris: Fra 60 kr.
Sted: Xjump Skovlunde, Mileparken 10, Skovlunde.

Cykelture i Taastrup omegn.

Ons. 4. 2018 til tor. 2. apr. 2020 kl. 11
Vi cykler hver onsdag. Undervejs holder vi en spisepause. Ingen til-og framelding. Yderligere oplysninger på tlf. 25789128, Ældresagens cykelhold.
Gratis.

Sted: Taastrup Kulturcenter, Poppel Allé 12, Taastrup.

Gruppemøder for unge.

Fre. 27. apr. 2018 til tir. 30. jun. 2020 kl. 13
Vi holder gruppemøder for dig, der er ung (ca. 15-22 år) og har autisme, Aspergers syndrom eller ADHD/ADD.

Pris: Klippekort 525 kr.
Sted: Molis, Store Strandstræde 19, 1. tv, København K.

Stig om bord.

Fre. 1. jun. 2018 til ons. 1. jan. 2020 kl. 10-17
På Anløbsbroen kan du klæde dig på som en viking og lege dig tilbage til vikingetiden. Lær om runer eller spil et vikingespil. Museets formidlere åbner skibskisterne og fremviser sværd, hjelm, ringbrynje, økser mm. og fortæller om vikingernes liv.

Pris: Gratis ved køb af entrebillet.
Sted: Vikingskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Sokrates Café - Gilleleje Bibliotek.

Ons. 15. 2018 til søn. 20. aug. 2023 kl. 16
Velkommen til Borger Caféen "Sokrates Café", hvor vi debatterer filosofiske emner, som vi vælger sammen, og hvor taletid er frivillig.
Gratis.

Sted: Gilleleje Bibliotek, Kulturhavn Gilleleje, Peter Fjelstrup Vej 12, Gilleleje.

Escape Copenhagen - live escape games i centrum af København.

Ons. 29. aug. 2018 til søn. 31. jan. 2021 kl. 10.30
Escape Copenhagen er beliggende i indre København. Det er tale om et såkaldt escape room eller mystery room, hvor deltagerne lukkes ind i et lukket rum og skal samarbejde om at komme ud igen.

Pris: Søndag til torsdag: 225 kr pr. person. Fredag og lørdag: 325 kr pr. person. Børn under 12 år: Gratis.
Sted: Escape Copenhagen, Nørre Farimagsgade 7, København K.

Magtens Landskab - på sporet af Kongernes Nordsjælland.

Tir. 11. sep. 2018 til tir. 2. jun. 2020 Tirsdag-søndag: 12-16. Mandag: lukket

Det nordsjællandske landskab, som vi kender det i dag, er et landskab formet af fortidens magthavere, af konger, kirke og borgere. Disse magthavere har efterladt sig spor, der stadig er derude. Men hvor findes sporene og hvad er fortællingen om dem?.

Pris: Voksen: 45 Barn u/18 år: gratis.
Sted: Flynderupgård Museet, Museerne Helsingør, Agnetevej 9, Espergærde.

Særudstilling. "Fund og fortid i Furesø".

Søn. 30. sep. 2018 til søn. 22. dec. 2019 kl. 11-16
tirsdag-fre 13-16 søn (lukket søndage i juli)

Gratis.
Sted: Furesø Museer - Mosegården, Skovgårds Allé 37, Værløse.

Den kulørte forældrecafe.

Fre. 2. 2018 til fre. 1. nov. 2019 fre. kl. 10-12
Mødested for mødre og fædre med Københavns kommunes sundhedsplejersker.

Gratis.
Sted: Lønstrupgård Beboerhus, Hirtshalsvej 1, Vanløse.

Fysiologiens bygninger.

Man. 12. 2018 til fre. 1. nov. 2019 I bygningens åbningstid Udstillingen Fysiologiens bygninger fortæller om udviklingen af fysiologien som videnskabelig disciplin ved at følge de bygninger, der har huset forskningen - fra en kælder fyldt med gamle hvalknogler til det hypermoderne Mærsk Tårns sterile laboratorier.

Gratis.
Sted: Københavns Universitet, Panum, Blegdamsvej 3, København N.



Naturoplevelser

Hjetesti gå tur.

Ons. 14. 2018 til man. 18. nov. 2019 kl. 10
Mødested Bagsværd Station Kl 10 hver onsdag året rundt.

Gratis.

Sted: Bagsværd Station, Bagsværd Hovedgade 142, Bagsværd.

Strikkecafé på Gilleleje Bibliotek.

Ons. 28. nov. 2018 til ons. 15. apr. 2020 kl. 14
Alle, der har lyst til at strikke eller nørkle med mindre håndarbejder i selskab med andre, er velkommen.

Onsdage.

Gratis.

Sted: Gilleleje Bibliotek, Kulturhavn Gilleleje, Peter Fjelstrups Vej 12, Gilleleje.

Kunstudstilling.

Tor. 6. 2018 til ons. 25. dec. 2019 Alle hverdage
Lejre Kunstforening: Jette Tofte Bøndergaard og Rolf Andreasen udstiller deres værker under et samlet tema: "Rejsehatten". Fernisering den 6.12. kl. 16 - 17.

Gratis.

Sted: Rådhuset i Allerslev, Lejrevej 15, Lejre.

Italiensk Cafe på Gilleleje Bibliotek.

Tir. 11. dec. 2018 til fre. 11. nov. 2022 kl. 14-16
Italiensk Cafe: Kom - når du kan og hold dit italienske ved lige.

Gratis.

Sted: Gilleleje Bibliotek, Kulturhavn Gilleleje, Peter Fjelstrups Vej 12, Gilleleje.

Hjertesti gåtur om Aldershvilepynten.

Ons. 12. 2018 til ons. 18. dec. 2019 kl. 10-11.30
Mødested Bagsværd station hver onsdag. Vi går hver onsdag uanset vejrlig ingen tilmelding. Der er i turen indlagt en vandpause husk din vandflaske Alle er velkommen.

Gratis.

Sted: Bagsværd Station, Bagsværd Hovedgade 142, Bagsværd.

Kunstudstilling.

Tor. 3. jan. til tir. 31. dec. 2019 åben efter aftale
I Kunsthuset Nordsjælland kan du altid komme forbi og se udstilling af kunstner Majbrit Skou, som har galleri og atelier i huset. Huset rummer også en kursusenhed, hvor der løbende er kurser. Der er ikke faste åbningstider, men åbent efter aftale.

Gratis.

Sted: Kunsthuset Nordsjælland, Stæremosen 22, Gilleleje.

Kor.

Man. 7. jan. til man. 16. dec. 2019 49 kursusdage kl. 13.15

Underviser: Henriette Errebo. Hold 1922006.

Pris: 815 kr.

Sted: Ingeborggården, Troels-Lundsvej 27-29,

Frederiksberg.

Fransk Café på Gilleleje Bibliotek.

Man. 7. 2019 til ons. 13. jan. 2021 kl. 16
Kom - når du kan og vær med til at "holde dit franske ved lige". Vi mødes to gange om måneden. ALLE er velkomne, blot man er villig til at forsøge KUN at tale på fransk.

Gratis.

Sted: Gilleleje Bibliotek, Kulturhavn Gilleleje, Peter Fjelstrups Vej 12, Gilleleje.

Seo.

Tir. 22. 2019 til fre. 1. jan. 2021 kl. 16.15
Lær alt om søgemaskineoptimering, og online marketing:
<https://www.waimea.dk/seo>.

Gratis.

Sted: Waimea Digital, Gammel Vartov Vej 2, Hellerup.

Hørsholm Egns Museum - storhed og fald.

Fre. 1. feb. til lør. 30. nov. 2019 kl. 13-16 lukket man
Her kan du snage i 1700-tallets kongelige affærer og se, hvordan en dreng så ud for 7.500 år siden i jægerstenalderen. Gå en tur i Slotshaven og fornem fordums storhed og fald, hvor det fantastiske Hirschholm Slot engang lå.

Gratis.

Sted: Museum Nordsjælland - Hørsholm, Sdr. Jagtvej 2-4, Hørsholm.

Galleri Charlotte Tønder.

Fre. 1. feb. 2019 til ons. 1. jan. 2020 kl. 10-16-eller efter aftale

Galleriet tilbyder kvalitetskunst - både moderne og abstrakte malerier til salg. Samt bronzeskulpturer af den anerkendte skulptør Hans Felthaus som viser sine smukke strudser af bronze og rigtige æg af fugle, både emu, strudser, måger, høns og meget mere.

Sted: Rørholmegade Kunstnerne, Rørholmegade 2-21, København K.

Kursus I Posturologisk Behandling.

Lør. 2. feb. til søn. 1. dec. 2019 kl. 09

På dette kursus får du en grundig basisviden om øre-akupunktur (auriculo-terapi), dens oprindelse og hvordan du behandler posturologisk. Hvad er auriculoterapi / øreakupunktur og hvordan bruger vi det.
Pris: 6900 kr.

Sted: Godthjælp Kurser, Rosenborggade 2 1.th, København K.

Uddannelse I Auriculoterapi/øreakupunktur.

Lør. 2. feb. 2019 til lør. 11. jan. 2020 kl. 09

Der stilles ingen krav for at du kan deltage, men det er en fordel at du har arbejdet eller arbejder med mennesker, eller er i gang med en sundhedsfaglig uddannelse.

Pris: 21195 kr.

Sted: Godthjælp Kurser, Rosenborggade 2 1.th, København K.



Naturoplevelser

Uddannelse I Auriculoterapi/øreakupunktur Og Posturologisk Behandling.

Lør. 2. feb. 2019 til lør. 11. jan. 2020 kl. 09
Der stilles ingen krav før at du kan deltage, men det er en fordel at du har arbejdet eller arbejder med mennesker, eller er i gang med en sundhedsfaglig uddannelse.

Pris: 25975 kr.

Sted: Godthjælp Kurser, Rosenborggade 2 1.th, København K.

Kor.

Man. 4. feb. til man. 16. dec. 2019 45 kursusdage kl. 15.30

Underviser: Henriette Errebo. Hold 1922007.

Pris: 800 kr.

Sted: Ingeborggården, Troels-Lundsvej 27-29, Frederiksberg.

I blinde.

Fre. 8. 2019 til lør. 8. feb. 2020 Tirs-fre kl. 10-16.
Lør-søn kl. 12-16

Udstilling af genstande, der aldrig har været mening skulle ses. De er eksempler på historiske og nutidige kommunikationsmidler anvendt af mennesker med blindhed og har gjort det muligt at læse og skrive i blinde.

Pris: Voksne 75 kr Stud. og pensionister 50 kr Børn 5-16 år 50 kr Børn under 5 år gratis.

Sted: Medicinsk Museion, Bredgade 62, København K.

Dansk Cafe på Gilleleje Bibliotek.

Tir. 26. feb. 2019 til søn. 31. jan. 2021 kl. 16
Dansk Caféen trives. Vi mødes på tirsdage i ulige uger kl. 16-18 på Gilleleje Bibliotek. For alle, som vil træne sit danske sprog. Vi har tre dygtige danskere som hjælper.

Gratis.

Sted: Gilleleje Bibliotek, Kulturhavn Gilleleje, Peter Fjelstrups Vej 12, Gilleleje.

Fyret på Nakkehoved i Gilleleje.

Fre. 1. mar. til søn. 1. dec. 2019 kl. 11-16, dage varierer

Kom til tops og se Øresund og det smukke Gilleleje fra oven. Fyrhistorisk museum på Nakkehoved byder indenfor til historie, smuk natur og en kop kaffe.

Åbningstider se museumns.dk.

Pris: 40 kr u/18 gratis.

Sted: Fyrhistorisk Museum på Nakkehoved vestre fyr - Museum Nordsjælland, Fyrvejen 25A, Gilleleje.

Russiske skæbner.

Tir. 5. mar. til fre. 20. dec. 2019 I museets åbningstid
Kom tæt på nogle af de flygtninge, der kom til Danmark som følge af den Russiske Revolution i 1917. Mød blandt andet kejserinde Dagmars livkosak Jachik, der blev købmand i Valby. Udarbejdet af Kulturcentret Assistent med genstande fra museets samling.

Gratis.

Sted: Ballerup Museum, Pederstrupvej 51-53, Ballerup.

Club La Salsa i Kedelhallen.

Fre. 15. mar. til fre. 20. dec. 2019 kl. 21

Hver fredag i Kedelhallen dedikerer vi hele aftenen til de varme latin rytmer. Du kan forvente alt det bedste musik inden for Salsa og Bachata, samt en aften fuld af dans.

Pris: 60 kr.

Sted: Kedelhallen, Nylandsvej 75 A, Frederiksberg.

SUPERFLEX: It is not the end of the world at Cisternerne.

Lør. 16. mar. til lør. 30. nov. 2019 Tir-søn

Fra 16. marts inviterer Cisternerne dig på en rejse til en dystopisk fremtid skabt af kunstnerkollektivet SUPERFLEX.

Sted: Cisternerne, Søndermarken - Overfor Frederiksberg Slot, Frederiksberg.

Galleri H.

Tir. 19. mar. til lør. 14. dec. 2019 kl. 15

Billedkunstner Mette Hansgaard har åbent atelier i Kunstnergaden Rørholmegade 6 kld.tv. Kik ind og oplev kunst, malerier og akvareller. I Galleriet er der også popupgalleri. Kurser i at male akryl på lærred. Der er åbent onsdag, torsdag 15-18 lørdag 11-14.

Gratis.

Sted: Atelier Mette Hansgaard kunstner, Rørholmegade 6 kld.tv., København K.

Åbning af Skulpturudstilling i Sct. Hans Have.

Lør. 23. 2019 til lør. 21. mar. 2020 kl. 13 -17

Skulpturudstilling af elever fra Det Kongelige Danske Kunstakademis skulpturskole i København. Fra 23. marts samtidig med Sct. Hans Have åbner sæsonen i år. Udstillingen varer til næste forår.

Gratis.

Sted: Sct. Hans Have, Bistrup Allé 36, Roskilde.

Mod, humor og kærlighed - Karen Blixens liv og værk.

Tor. 28. mar. til tir. 31. dec. 2019 I museets åbningstid
Med den nye, permanente udstilling "Mod, humor og kærlighed - Karen Blixens liv og værk" har museet åbnet et helt nyt kapitel i præsentationen af Karen Blixen.

Udstillingen er en levende fortælling om den verdensberømte forfatters liv og værk.

Pris: Entre 100 kr.

Sted: Karen Blixen Museet, Rungsted Strandvej 111, Rungsted Kyst.

Særudstilling: Knud Hjortø - forfatterens forfatter fra Kirke Værløse".

Fre. 29. mar. til søn. 22. dec. 2019 kl. 11-16
(tirsdag-fredag) 13-16 (søndag) lukket søn i juli

Gratis.

Sted: Furesø Museer - Mosegården, Skovgårds Allé 37, Værløse.



Naturoplevelser

Mothsgårdens permanente udstilling.

Man. 1. apr. 2019 til lør. 1. jan. 2022 Tirsdag, onsdag, og fre 12-16, tor 12-20, lør og søn 11-16, man lukket
Mothsgården permanente udstilling fortæller Rudersdal Kommunes historie 500 år tilbage i tiden.
Pris: 40 børn gratis.
Sted: Rudersdal Museer, Mothsgården, Søllerødvej 25, Holte.

Fly-High Til-Tops på Ledreborg.

Lør. 6. apr. til søn. 27. okt. 2019 kl. 10-18 weekender
Udfordring og oplevelse for alle, Fly-High Til-Tops er svævebaner og klatrebaner i højder fra 2,5 m og helt op til næsten 40 meter over jorden på vores 400 m lange svævebane.
Pris: 275 kr og børn 199 kr.
Sted: Ledreborg Slot & Park, Ledreborg Allé 2, Lejre.

Hans Felthaus strudser og bronzeskulpturer i Galleri Charlotte Tønder i 2019.

Søn. 7. apr. til tir. 31. dec. 2019 kl. 11
HANS FELTHAUS berømte strudser og bronze skulpturer vil være i Galleri Charlotte Tønder hele 2019. Alle æggene er udfyldt med noget cementlignende masse, hvori han har indstøbt hhv. ben og hoved.
Støbeprocessen begynder med at han former strudsehoved & ben.
Pris: 00 kr.
Sted: Galleri Charlotte Tønder, Rørholmegade 11, København K.

"En lyst det er at se derpå".

Lør. 13. apr. til søn. 27. okt. 2019 kl. 11
Grevinde Danner og Frederik 7.'s egne kunstindkøb, der prydede væggene i de private stuer på Jægerspris slot. Det er genrebilleder af danske malere hvoraf flere var knyttet til kunsthøjskoler i Tyskland og Frankrig som bl.a. Balsaard, Schleisner.
Pris: 65 kr.
Sted: Jægerspris Slot, Slotsgården 20, Jægerspris.

Loppeshoppen på Egelunden.

Tir. 23. apr. til lør. 30. nov. 2019 Åbent mandag-tir og tor kl. 10 til 14
Gode tilbud på dame og herre tøj. Lige nu har vi en del næsten nyt sportstøj til M/K. Rimelige priser.
Gratis.
Sted: Egelunden Pleje- og Aktivitetscenter, Egedalsvænge 17, Kokkedal.

Christianshavns Torvs Loppemarked.

Lør. 27. apr. til lør. 26. okt. 2019 kl. 9-17
Private borgeres handelsplads, hver lørdag.
Gratis.
Sted: Christianshavns Torv, Christianshavns Torv, København K.

Hillerød Bymuseum.

Ons. 1. maj til tor. 31. okt. 2019 kl. 10-15 lukket man
Besøg Tidens Gade med butikker og indretninger fra 1940'erne og 1950'erne og lad børnene lege i købmandsbutikken og det gamle køkken. Lær også mere om Hillerød By's historie i udstillingen. Lukket mandage.
Pris: 25 u/18 gratis.
Sted: Hillerød Bymuseum og Grafisk Museum - Museum Nordsjælland, Helsingørsgade 65, Hillerød.

"Det er så yndigt."

Tor. 2. maj 2019 til søn. 26. jan. 2020 kl. 13
I udstillingen vises et udvalg af Magasin brudekjoler fra 1887 og frem til i dag. Bryllup har traditionelt været, og er stadig, den største dag i manges liv, og Magasin du Nord har i mange tilfælde haft glæden af at spille en central rolle på dagen.
Gratis.
Sted: Magasin du Nord Museum, Vingårdstræde 6, København K.

Karen Blixens soveværelse.

Fre. 17. maj til søn. 29. dec. 2019 kl. 10-17
Oplev Karen Blixens soveværelse på Rungstedlund. Her vågnede hun til udsigten over Øresund, og her tilbragte hun også sin allersidste tid. Ved sminkebordets teaterbelysning lagde Karen Blixen sin maske; hvid med sort kohl om øjnene.
Pris: 100 kr.
Sted: Karen Blixen Museet, Rungsted Strandvej 111, Rungsted Kyst.

Særudstilling: Fra Philipsen til Salto - gensyn med den nyere danske samling.

Fre. 24. maj 2019 til søn. 2. aug. 2020
Publikum kan gense et udvalg af danske værker fra C.L. Davids egen, eksklusive samling. Udstillingen præsenterer malerier, skulpturer og keramik udført af danske kunstnere, herunder af Theodor Philipsen, J.F. Willumsen, L.A. Ring og Vilhelm Hammershøi.
Gratis.
Sted: Davids Samling, Kronprinsessegade 30-32, København K.

De nordiske norner.

Lør. 25. maj til søn. 29. dec. 2019 kl. 10-17
Selma Lagerlöf, Sigrid Undset og Karen Blixen er blandt det 20. århundredes største forfattere. De står som lysende ikoner i det nordiske med deres udødelige værker. Karen Blixen Museet hylder de tre forfattere med udstillingen "De nordiske norner."
Pris: Entry including exhibition: 100 kr groups: 75 kr children under 14 years: free entrance: gratis.
Sted: Karen Blixen Museet, Rungsted Strandvej 111, Rungsted Kyst.



Naturoplevelser

Under Vejen: FARVESVING - udsmykning af gangtunnel.

Lør. 8. jun. til fre. 1. nov. 2019 kl. 15

Arkitekt Kristine Mogensen og billedkunstner Maria Zahle har udsmykket tunnelen under Østerbrogade. Vi håber at se jer til åbning af udsmykningen af gangtunnelen.

Der vil være klarinet, farver og bobler. Alle er velkomne! Lørdag 8. juni 2019 kl 15-17.

Gratis.

Sted: Gangtunnel under Østerbrogade ved Søerne, Østerbrogade og Slagelsegade, København Ø.

Motionsgang - Træningsture tirsdage.

Lør. 8. jun. 2019 til søn. 31. jul. 2022 kl. 09.30

Kom og gå med. Vi dyrker motionsgang på alle niveauer. Der er vandringer af forskellig længde og hastighed. Der er fire hold, så vælg det, der passer dig bedst.

Længde: 5, 6, 10 eller 15 km. Hastighed 4, 5, 5½ og 5½ km i timen.

Sted: Medborgerhuset, Taastrup Hovedgade 71, Taastrup.

Motionsgang - træningsture onsdage.

Lør. 8. jun. 2019 til søn. 31. jul. 2022 kl. 18.30

Kom og gå med på vores træningstur onsdag aften. Du kan vælge mellem at gå 6 eller 10 km.

Sted: Medborgerhuset, Taastrup Hovedgade 71, Taastrup.

Italiensk cafe.

Tir. 11. 2019 til tir. 11. jun. 2024 kl. 16.30

Qui si parla solo italiano/italiensk konversation hver tirsdag.

Gratis.

Sted: Gentoftegade Bibliotek, Gentoftegade 45, Gentoftede.

BIG udstilling på Dansk Arkitektur Center.

Ons. 12. jun. 2019 til søn. 5. jan. 2020 Alle dage Verdens største BIG udstilling åbner i København. 12.

juni åbner Dansk Arkitektur Center (DAC) den hidtil største udstilling med det verdenskendte arkitektfirma Bjarke Ingels Group (BIG).

Pris: 110 kr.

Sted: DAC, Dansk Arkitektur Center, Bryghuspladsen 10, København K.

Edvard Grieg i Søllerød.

Fre. 21. jun. til søn. 27. okt. 2019 Tirsdag, onsdag, og fre 12-16, tor 12-20, lør og søn 11-16

Hot-spotudstilling i anledningen af 150-året for Griegs ophold i Søllerød.

Pris: 40 børn under 18 gratis.

Sted: Rudersdal Museer, Mothsgården, Søllerødvej 25, Holte.

Tiden møder tiden.

Fre. 21. jun. til man. 30. dec. 2019 kl. 10

I udstillingen "Tiden møder tiden. J.F. Willumsen og Jørgen Haugen Sørensen" har Willumsens Museum inviteret en af Danmarks mest markante, nulevende billedhuggere, Jørgen Haugen Sørensen (1934), til at gå i dialog med et udvalg af J.F. Willumsens værker.

Pris: 50-60 kr.

Sted: Willumsens Museum, Jenriksvej 4, Frederikssund.

Ølsted International 2019 - M.Ø.S Kunst & Kulturforening.

Søn. 23. jun. til fre. 1. nov. 2019 kl. 14

Ølsted International 2019 Skulptur udstilling med 11 anderkendte internationale kunstnere fra Italien, Argentina, Tyskland, Rumænien og Danmark organiseret af M.Ø.S (Misja & Ølsted Skulpturparks) kunst & kulturforening.

Gratis.

Sted: Ølsted Skulpturpark, Hovedgaden 16,, Ølsted.

Kongens jagtgilde.

Søn. 23. jun. til fre. 20. dec. 2019 I åbningstiden

Træd indenfor i Skomagerhuset til kongens bord. Med udgangspunkt i historien om kongens jagtgård i 1500-tallets Ballerup fortæller udstillingen gennem et veldækket og stemningsfuldt skuebord om kongens jagt i Hareskoven.

Gratis.

Sted: Ballerup Museum, Pederstrupvej 51-53, Ballerup.

Krigens Valg.

Man. 1. jul. 2019 til man. 30. dec. 2024 tir-fre kl. 11-15, lør-søn kl. 11-16, man lukket

Prøv det historiske spil på iPad for hele familien. Kan man kombinere en museumstur med iPad-spil - og kan man både lære og samtidig lege? På Mosede Fort er svaret JA. Pris: 20 kr oveni dette kommer entré til voksne gæster på museet.

Sted: Mosede Fort, Danmark 1914-18, Mosede Strandvej 87A, Greve.

Argentinsk tango - danseundervisning.

Tir. 2. jul. 2019 til man. 6. apr. 2020 kl. 17

Hver mandag undervises der: 19:00 - 19:45 instruktion for begyndere 19:15 - 20:15 øvetid for alle, instruktørerne hjælper efter behov 20.15 - 20:30 fælles kaffepause - med medbragt kaffe/the 20:30 - 21:15 instruktion for let-øvede 21:15 - 22:15 øvetid.

Pris: 700 kr.

Sted: Aktivitetshuset Paraplyen, Jernbanegade 2, Frederiksværk.

Wellness for damer.

Ons. 3. jul. til ons. 18. dec. 2019 24 kursusdage kl. 10

Underviser: Søs Leth Mathiasen. Hold 1922014.

Pris: 440 kr.

Sted: Søndervang Plejehjem, Nylandsvej 87, Frederiksberg.



Naturoplevelser

IT - begynder/øvede.

Ons. 3. jul. til ons. 18. dec. 2019 25 kursusdage kl. 12
Underviser: Magnus Christiansen. Hold 1901106.
Pris: 525 kr.
Sted: Guldbergs Have, Guldbergs Have 19, 1 th, København N.

IT - begynder/øvede.

Ons. 3. jul. til ons. 18. dec. 2019 25 kursusdage kl. 9.30
Underviser: Magnus Christiansen. Hold 1901105.
Pris: 575 kr.
Sted: Guldbergs Have, Guldbergs Have 19, 1 th, København N.

Kort rundvisning på Mosede Fort.

Ons. 3. jul. 2019 til tor. 30. dec. 2027 kl. 12
På alle åbningsdage har du mulighed for at få en halv times introduktion til museets udstilling, når vores museumsformidler tager dig med rundt i kasematten kl. 12. Det er gratis at gå med på rundvisningen, når du har indløst billet til museet.
Pris: Voksne: 90 kr Børn: Gratis.
Sted: Mosede Fort, Danmark 1914-18, Mosede Strandvej 87A, Greve.

Efterfødsel fl.g.

Tor. 4. jul. til man. 28. okt. 2019 9 kursusdage kl. 9.30
Underviser: Rikke Venøbo.
Pris: 1745 kr.
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

Korsang.

Tir. 16. jul. til tir. 17. dec. 2019 23 kursusdage kl. 13
Underviser: Henriette Errebo. Hold 1922009.
Pris: 488 kr.
Sted: Søndervang Plejehjem, Nyelandsvej 87, Frederiksberg.

Marina Abramovic.

Tor. 1. aug. til man. 23. dec. 2019
Praktisk info. Bemærk at udstillingen kun kan besøges at et lille antal gæster ad gangen, hvorfor der skal bookes tidsspecifik billet. Det Kgl.
Pris: 60 kr.
Sted: Det Kongelige Bibliotek/Den Sorte Diamant, Søren Kierkegaards Plads 1, København K.

True History Tours.

Søn. 4. aug. til man. 2. dec. 2019 kl. 14
The True History Tour of Copenhagen A different kind of tour - not all the touristic nonsense, but a 3-hour tour-de-force of the REAL Danish history, from the viking age to the present day. Tjek our homepage for more information: truehistorytours.dk.
Gratis.
Sted: Rådhuspladsen, Rådhuspladsen, København V.

Maleriudstilling.

Man. 5. aug. til tor. 31. okt. 2019 Man. tors. 10-16 Fre. 10-12
Pia Zittén fra Slagslunde udstiller sine malerier. Hun maler med akryl og lader sig inspirere af natur og dyr.
Gratis.
Sted: Aktivitetshuset Kongshøj, Kannikestræde 2 C, Slangerup.

Stavgang - Motion som medicin.

Man. 5. aug. til man. 11. nov. 2019 15 kursusdage kl. 11
Underviser: Ane Lise Vendelboe. Stavgang Undervisningen begynder med opvarmning og træning af den korrekte teknik, hvorefter der er fælles stavgang i parken.
Pris: 570 kr.
Sted: Østre Anlæg, Stockholmsgade, København Ø.

Efterfødsel.

Man. 5. aug. til tir. 12. nov. 2019 10 kursusdage kl. 12.40
Underviser: Rikke Venøbo.
Pris: 1845 kr.
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

Motion og sundhed.

Man. 5. aug. til man. 9. dec. 2019 18 kursusdage kl. 15
Underviser: Suzzane Sofia Potempa.
Pris: 6600 kr.
Sted: VerdensKulturCentret, Nørre Allé 7, København N.

Yoga.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 10
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 1901183.
Pris: 395 kr.
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Glasmaling.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 10.15
Underviser: Birte Granlund. Hold 1901114.
Pris: 675 kr.
Sted: Strødammen Dagcenter, Strødamvej 50 C, København Ø.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 10.30
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.



Naturoplevelser

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 11.15

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.

Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Yoga.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 11.45

Underviser: Sjelle Petersen. Hold 1901184.

Pris: 395 kr.

Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 12

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.

Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 12.45

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.

Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 13.30

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.

Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 14.15

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.

Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 16

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne.

Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 16.45

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne.

Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 17.30

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne.

Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 18.15

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne.

Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 9

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne.

Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.



Naturoplevelser

Varmtvandstræning.

Man. 5. aug. til man. 16. dec. 2019 19 kursusdage kl. 9.45

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.

Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Motion og sundhed.

Man. 5. aug. til ons. 18. dec. 2019 38 kursusdage kl. 11

Underviser: Suzzane Sofia Potempa.

Pris: 7050 kr.

Sted: VerdensKulturCentret, Nørre Allé 7, København N.

Bevæg dig.

Tir. 6. aug. til tir. 19. nov. 2019 15 kursusdage kl. 11

Underviser: Birthe Baunstrup. Hold 1901134.

Pris: 358 kr.

Sted: VOC Aktivitetscenter , Gammel Jernbanevej 25, Valby.

Bevæg dig.

Tir. 6. aug. til tir. 19. nov. 2019 15 kursusdage kl. 9

Underviser: Birthe Baunstrup. Hold 1901113.

Pris: 375 kr.

Sted: Poppelvænget Ældreboliger, August Wimmersvej 12 -16, Valby.

Bevæg dig.

Tir. 6. aug. til tir. 19. nov. 2019 15 kursusdage kl. 9.45

Underviser: Birthe Baunstrup. Hold 1901133.

Pris: 418 kr.

Sted: VOC Aktivitetscenter , Gammel Jernbanevej 25, Valby.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 10.15

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.

Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 11

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.

Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 11.45

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne.

Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 12.30

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne.

Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 14.30

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne.

Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 15.15

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne.

Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 16

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne.

Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 16.45

Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne.

Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.

Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.



Naturoplevelser

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 17.30
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.
Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 18.15
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.
Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 8.45
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.
Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tir. 6. aug. til tir. 17. dec. 2019 19 kursusdage kl. 9.30
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.
Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Motion og sundhed.

Tir. 6. aug. til tor. 19. dec. 2019 38 kursusdage kl. 11
Underviser: Suzzane Sofia Potempa.
Pris: 7050 kr.
Sted: VerdensKulturCentret, Nørre Allé 7, København N.

Er du ordblind?.

Tir. 6. aug. 2019 til tir. 1. dec. 2020 kl. 14-16
Gratis.
Sted: Taastrup Bibliotek, Taastrup Hovedgade 86, Taastrup.

Stavgang - Motion som medicin.

Ons. 7. aug. til ons. 13. nov. 2019 15 kursusdage kl. 13.30
Underviser: Ane Lise Vendelboe. Stavgang
Undervisningen begynder med opvarmning og træning af den korrekte teknik, hvorefter der er fælles stavgang i parken.
Pris: 570 kr.

Sted: Østre Anlæg, Stockholmsgade, København Ø.

Glasmaling.

Ons. 7. aug. til ons. 18. dec. 2019 19 kursusdage kl. 10
Underviser: Birte Granlund. Hold 1901168.
Pris: 675 kr.
Sted: Aktivitetshuset Baldersgade, Baldersgade 3 C, København N.

Varmtvandstræning.

Ons. 7. aug. til ons. 18. dec. 2019 19 kursusdage kl. 14.30
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Ons. 7. aug. til ons. 18. dec. 2019 19 kursusdage kl. 15.15
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Ons. 7. aug. til ons. 18. dec. 2019 19 kursusdage kl. 16
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Ons. 7. aug. til ons. 18. dec. 2019 19 kursusdage kl. 16.45
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Ons. 7. aug. til ons. 18. dec. 2019 19 kursusdage kl. 17.30
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.



Naturoplevelser

Bevæg dig.

Tor. 8. aug. til tor. 21. nov. 2019 15 kursusdage kl. 9.45
Underviser: Birthe Baunstrup. Hold 1901112.
Pris: 375 kr.
Sted: Poppelvænget Ældreboliger, August Wimmersvej 12 -16, Valby.

Yoga.

Tor. 8. aug. til tor. 19. dec. 2019 19 kursusdage kl. 10
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 1901185.
Pris: 395 kr.
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Varmtvandstræning.

Tor. 8. aug. til tor. 19. dec. 2019 19 kursusdage kl. 10.30
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.
Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tor. 8. aug. til tor. 19. dec. 2019 19 kursusdage kl. 11.15
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.
Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Yoga.

Tor. 8. aug. til tor. 19. dec. 2019 19 kursusdage kl. 11.45
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 1901186.
Pris: 395 kr.
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Varmtvandstræning.

Tor. 8. aug. til tor. 19. dec. 2019 19 kursusdage kl. 12
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.
Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tor. 8. aug. til tor. 19. dec. 2019 19 kursusdage kl. 8.15
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen.
Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du

får en større bevægelsesfrihed i vandet.

Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Varmtvandstræning.

Tor. 8. aug. til tor. 19. dec. 2019 19 kursusdage kl. 9
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Glasmaling.

Tor. 8. aug. til tor. 19. dec. 2019 19 kursusdage kl. 9.30
Underviser: Birte Granlund. Hold 1901116.
Pris: 675 kr.
Sted: Strødammen Dagcenter, Strødamvej 50 C, København Ø.

Varmtvandstræning.

Tor. 8. aug. til tor. 19. dec. 2019 19 kursusdage kl. 9.45
Underviser: Brita Trier Hedegaard Larsen. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med nedsat funktionsevne. Vandet, der er 33 grader varmt, ophæver tyngdekraften så øvelserne bliver lettere og du får en større bevægelsesfrihed i vandet.
Pris: 2185 kr.
Sted: Wesselsvej 2, Wesselsvej 2, Helsingør.

Glasmaling.

Fre. 9. aug. til fre. 20. dec. 2019 18 kursusdage kl. 10.15
Underviser: Birte Granlund. Hold 1901115.
Pris: 650 kr.
Sted: Strødammen Dagcenter, Strødamvej 50 C, København Ø.

Familierytmik 2 - 3 år med musik og motorikleg.

Lør. 10. aug. til lør. 26. okt. 2019 6 kursusdage kl. 10.35
Underviser: Rikke Mejlhede-Cranø. Til dig, der gerne vil have det sjovt med dit barn, mens du understøtter dit barns musikalitet og kreativitet Tilmeld først dig selv og dernæst dit barn.
Pris: 625 kr.
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

Familierytmik 3 - 4 år med musik og motorikleg.

Lør. 10. aug. til lør. 26. okt. 2019 6 kursusdage kl. 11.40
Underviser: Rikke Mejlhede-Cranø. Til dig, der gerne vil have det sjovt med dit barn, mens du understøtter dit barns musikalitet og kreativitet Tilmeld først dig selv og dernæst dit barn.
Pris: 625 kr.
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.



Naturoplevelser

Familierytmik 1 - 2 år med musik og motorikleg.

Lør. 10. aug. til lør. 26. okt. 2019 6 kursusdage kl. 9.30
Underviser: Rikke Mejlhede-Cranø. Til dig, der gerne vil have det sjovt med dit barn, mens du understøtter dit barns musikalitet og kreativitet Tilmeld først dig selv og dernæst dit barn.

Pris: 625 kr.

Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

Udstilling Anitta Scheel.

Søn. 11. aug. til søn. 27. okt. 2019 kl. 11

Kunstneren Annitta Scheel udtrykker spirituel abstrakt blomsterkunst med et twist af rebelse, samt abstrakt figure, kvinder med udtryk fra livet på godt og ondt.

Malerier kan ses og købes hver fredag & søndag kl. 11-16.

Gratis.

Sted: TANG.myway, Selsø Gods - Selsøvej 30 b, Skibby.

Kunst udstilling Kaare Paludan Seedorf.

Søn. 11. aug. til søn. 22. dec. 2019 kl. 11

Smukke oliemalerier af kunstner Kaare Paludan Seedorf (1954-2018) Udstillingen kan ses og købes frem til 22. december 2019. Åben hver fredag og søndag kl 11-16, eller efter aftale.

Gratis.

Sted: TANG.myway, Selsø Gods - Selsøvej 30 b, Skibby.

Udstilling Gitte Lustrup.

Søn. 11. aug. til søn. 22. dec. 2019 kl. 11

Kunstner Gitte Lustrup: Mine malerier er præget af min fascination af glade, klare og varme farver. Malerierne er bygget op i mange lag, hvor der kradses og ridses for at få mere struktur. Kan ses og købes hver fredag & søndag kl. 11-16.

Gratis.

Sted: TANG.myway, Selsø Gods - Selsøvej 30 b, Skibby.

Yoga.

Man. 12. aug. til man. 11. nov. 2019 14 kursusdage kl. 14.45

Underviser: Jette Borly. I Hatha yoga opnår du balance mellem krop og sind gennem åndedrætsøvelser og grundlæggende yogastillinger.

Pris: 990 kr.

Sted: Yoga Skolen Helsingør, Fabriksvej 10, Helsingør.

Yin/yang Yoga.

Man. 12. aug. til man. 11. nov. 2019 kl. 10-11.30

V/ Clara Lawerentz.

Pris: 1600 kr.

Sted: Motionslokale, Fabriksvej 10, Helsingør.

Stiv Mands Yoga.

Man. 12. aug. til man. 11. nov. 2019 kl. 14.45-16.15

V/ Annika Johansson.

Pris: 1600 kr.

Sted: Motionslokale, Fabriksvej 10, Helsingør.

Z-health Yoga.

Man. 12. aug. til man. 11. nov. 2019 kl. 16.30-18

V/ Annika Johansson.

Pris: 1600 kr.

Sted: Motionslokale, Fabriksvej 10, Helsingør.

Reformer træning - Øvet.

Man. 12. aug. til man. 2. dec. 2019 17 kursusdage kl. 18.15

Underviser: Bettina Rasmussen. OBS: Særlig tilmelding til reformerhold. Vil du deltage på et hold i Reformer pilates bedes du henvende dig til Gilleje Fysioterapi på telefon 48301017 eller mail :fys@gilleje-fysioterapi.dk.

Pris: 1240 kr.

Sted: Gilleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleje.

Reformer træning - Begynder/Let øvet.

Man. 12. aug. til man. 2. dec. 2019 17 kursusdage kl. 8.30

Underviser: Bettina Rasmussen. OBS: Særlig tilmelding til reformerhold. Vil du deltage på et hold i Reformer pilates bedes du henvende dig til Gilleje Fysioterapi på telefon 48301017 eller mail :fys@gilleje-fysioterapi.dk.

Pris: 1240 kr.

Sted: Gilleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleje.

Varmtvandsbassin.

Man. 12. aug. til man. 9. dec. 2019 18 kursusdage kl. 10

Underviser: Marianne Søndergaard. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1273 kr.

Sted: Gilleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleje.

Varmtvandsbassin.

Man. 12. aug. til man. 9. dec. 2019 18 kursusdage kl. 10.40

Underviser: Marianne Søndergaard. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1273 kr.

Sted: Gilleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleje.

Varmtvandsbassin.

Man. 12. aug. til man. 9. dec. 2019 18 kursusdage kl. 11.20

Underviser: Marianne Søndergaard. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1273 kr.

Sted: Gilleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleje.



Naturoplevelser

Varmtvandsbassin.

Man. 12. aug. til man. 9. dec. 2019 18 kursusdage kl. 14
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1273 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsbassin.

Man. 12. aug. til man. 9. dec. 2019 18 kursusdage kl. 14.40
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1273 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsbassin.

Man. 12. aug. til man. 9. dec. 2019 18 kursusdage kl. 15.20
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1273 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsbassin.

Man. 12. aug. til man. 9. dec. 2019 18 kursusdage kl. 16
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1273 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsbassin.

Man. 12. aug. til man. 9. dec. 2019 18 kursusdage kl. 16.40
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1273 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsbassin.

Man. 12. aug. til man. 9. dec. 2019 18 kursusdage kl. 17.20
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1273 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Vægttab i varmtvandsbassin.

Man. 12. aug. til man. 9. dec. 2019 18 kursusdage kl. 18
Underviser: Marianne Søndergaard. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1698 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

More Music.

Man. 12. aug. 2019 til man. 13. jan. 2020 20 kursusdage kl. 18.30
Underviser: Merete Sørensen. Kor (niveau: øvede) 18 alm. mødegange + kordag på 6 lektioner Kontakt underviseren før du tilmelder dig More Music er et blandet kor, der består af 16-20 sangere i alle aldre.
Pris: 1984 kr.
Sted: Rytmask Center København, Vesterbrogade 107 E, København V.

Baby smil og bløde rytmer. Babyrytmik på RO's Torv.

Man. 12. 2019 til man. 10. aug. 2020 kl. 8.30/ 9.15
Britt fra den musiske skole i Roskilde, underviser babyer i musik og bevægelse og har gjort det igennem de sidste 24 år. Babyrytmik er altid om mandagen og i vores baby lounge på 1. sal. Læs mere her:
<https://rostorv.dk/aktiviteter/babyrytmik/>.
Pris: 200 kr.
Sted: RO's Torv Shoppingcenter, Københavnsvej 29, Roskilde.

Kropstræning - den lange opvarmning.

Tir. 13. aug. til tir. 22. okt. 2019 10 kursusdage kl. 18.45
Underviser: Eva Bernhardt. Kropstræning - den lange opvarmning Lang og effektiv opvarmning med moderat udfordring til koordinationen.
Pris: 1595 kr.
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

Efterfødsel.

Tir. 13. aug. til tir. 29. okt. 2019 9 kursusdage kl. 12.45
Underviser: Rikke-Lise Andersson. Efterfødselskursus for førstegangs fødende Til dig, der lige er blevet mor Et kursus med tid til at komme rundt om både dine og dit barns behov Du får brugt kroppen, stimuleret dit barn og talt med andre nye mødre Vælg et.
Pris: 1845 kr.
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

Genopbyggende Restorativ yoga.

Tir. 13. aug. til tir. 12. nov. 2019 14 kursusdage kl. 12.30
Underviser: Grete Mærsk. Her starter vi med at "lande" på yogamatten, og underviseren guider i at fokusere på krop, sind og åndedræt. Derefter arbejdes der med blide øvelser og stræk som frigør spændinger i kroppen.
Pris: 990 kr.
Sted: Yoga Skolen Helsingør, Fabriksvej 10, Helsingør.



Naturoplevelser

Yoga 1.

Tir. 13. aug. til tir. 12. nov. 2019 kl. 15.30-17
V/ Ene Ravn.
Pris: 1600 kr.
Sted: Motionslokale, Fabriksvej 10, Helsingør.

Reformer træning - Begynder/Let øvet.

Tir. 13. aug. til tir. 3. dec. 2019 17 kursusdage kl. 15.45
Underviser: Bettina Rasmussen. OBS: Særlig tilmelding til reformerhold. Vil du deltage på et hold i Reformer pilates bedes du henvende dig til Gilleje Fysioterapi på telefon 48301017 eller mail :fys@gilleje-fysioterapi.dk.
Pris: 1240 kr.
Sted: Gilleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleje.

Reformer træning - Øvet.

Tir. 13. aug. til tir. 3. dec. 2019 17 kursusdage kl. 16.45
Underviser: Bettina Rasmussen. OBS: Særlig tilmelding til reformerhold. Vil du deltage på et hold i Reformer pilates bedes du henvende dig til Gilleje Fysioterapi på telefon 48301017 eller mail :fys@gilleje-fysioterapi.dk.
Pris: 1240 kr.
Sted: Gilleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleje.

Varmtvandsbassin.

Tir. 13. aug. til tir. 10. dec. 2019 18 kursusdage kl. 16.40
Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1273 kr.
Sted: Gilleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleje.

Varmtvandsbassin.

Tir. 13. aug. til tir. 10. dec. 2019 18 kursusdage kl. 17.20
Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1273 kr.
Sted: Gilleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleje.

Afspænding.

Tir. 13. aug. til tir. 17. dec. 2019 18 kursusdage kl. 10
Underviser: Sirid Nolsøe. Hold 1901117.
Pris: 650 kr.
Sted: Strødammen Dagcenter, Strødamvej 50 C, København Ø.

It.

Tir. 13. aug. til tir. 17. dec. 2019 18 kursusdage kl. 10
Underviser: Matvey Slavin. Hold 1901121.
Pris: 650 kr.
Sted: Strødammen Dagcenter, Strødamvej 50 C, København Ø.

Koret Verdens Sangfugle.

Tir. 13. aug. til tir. 17. dec. 2019 21 kursusdage kl. 18.30
Underviser: Tatiana Kisseleva Gudnæs. Syng grænserne væk Siden starten i 2009 har Verdens Sangfugle (tidligere under navnet Verdens Sirener) været Københavns globale kvindekor.
Pris: 100 kr.
Sted: Tegneskolen KBH, Glentevej 51, København NV.

Blid yoga.

Ons. 14. aug. til ons. 13. nov. 2019 14 kursusdage kl. 11.30
Underviser: Annett Atti. På dette hold arbejder vi kroppens led igennem, for at smidiggøre og styrke disse, så stivhed og spændinger afhjælpes. Vi træner åndedrætsøvelser og balance.
Pris: 990 kr.
Sted: Yoga Skolen Helsingør, Fabriksvej 10, Helsingør.

Yin/yang Yoga.

Ons. 14. aug. til ons. 13. nov. 2019 kl. 10-11.30
V/ Clara Lawerentz.
Pris: 1600 kr.
Sted: Motionslokale, Fabriksvej 10, Helsingør.

Yoga 1.

Ons. 14. aug. til ons. 13. nov. 2019 kl. 16.30-18
V/ Lilian Busk.
Pris: 1600 kr.
Sted: Motionslokale, Fabriksvej 10, Helsingør.

Reformer træning - Øvet.

Ons. 14. aug. til ons. 4. dec. 2019 17 kursusdage kl. 17
Underviser: Bettina Rasmussen. OBS: Særlig tilmelding til reformerhold. Vil du deltage på et hold i Reformer pilates bedes du henvende dig til Gilleje Fysioterapi på telefon 48301017 eller mail :fys@gilleje-fysioterapi.dk.
Pris: 1240 kr.
Sted: Gilleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleje.

Varmtvandsbassin.

Ons. 14. aug. til ons. 11. dec. 2019 18 kursusdage kl. 14.40
Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1273 kr.
Sted: Gilleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleje.



Naturoplevelser

Varmtvandsbassin.

Ons. 14. aug. til ons. 11. dec. 2019 18 kursusdage kl. 15.20

Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1273 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsbassin.

Ons. 14. aug. til ons. 11. dec. 2019 18 kursusdage kl. 16

Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1273 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsbassin.

Ons. 14. aug. til ons. 11. dec. 2019 18 kursusdage kl. 18

Underviser: Marianne Søndergaard. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1698 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Afspænding.

Ons. 14. aug. til ons. 18. dec. 2019 18 kursusdage kl. 10

Underviser: Jette Lautrup Hjulmand. Hold 1901120.

Pris: 650 kr.

Sted: Strødammen Dagcenter, Strødamvej 50 C, København Ø.

Hatha Yoga.

Ons. 14. aug. 2019 til ons. 22. jan. 2020 kl. 09-10.30

V/ Kirsten Holgersen.

Pris: 2095 kr.

Sted: FOF Nord, Ordrupvej 60, Charlottenlund.

Lektiecafé på Farum Bibliotek.

Ons. 14. aug. 2019 til ons. 24. jun. 2020 kl. 15-17

Driller matematikken, har du svært ved sprog, brug for hjælp til en projektopgave eller brug for ro til lektierne? På Farum Bibliotek står der hver mandag og onsdag kl. 15-17 frivillige voksne klar til at hjælpe børn i 2. til 7. klasse.

Gratis.

Sted: Furesø Bibliotek & Borgerservice, Farum, Kulturhuset, Stavsholtvej 3, Farum.

Diabetesforeningen, lokalforening Roskilde - WALK AND TALK.

Ons. 14. 2019 til ons. 14. aug. 2024 kl. 19

Kom med ud og gå en hyggelig aften tur, hvor vi snakker og deler erfaringer omkring hverdagen med diabetes både type 1, type 2, type 1 1/2 samt pårørende.

Gratis.

Sted: Roskilde Rådhus, Rådhusbuen 1, Roskilde.

I form efter fødslen.

Tor. 15. aug. til tor. 24. okt. 2019 8 kursusdage kl. 12.15

Underviser: Sofia Bartholin. Giv din efterfødselskrop opmærksomhed med bevægelse og afspænding i et rum med plads til dig -og ikke mindst din baby.

Pris: 750 kr.

Sted: Dof Center krop og bevægelse, Østergade 30 N., Frederikssund.

Kropstræning - for den danseglade.

Tor. 15. aug. til søn. 27. okt. 2019 11 kursusdage kl. 16.40

Underviser: Eva Bernhardt. Kropstræning - for den danseglade. er ikke en dansetime, men en træningsform hvor jeg tager udgangspunkt i alt det dejlige, jeg har med fra dansens verden.

Pris: 1595 kr.

Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

Kropstræning - den lange opvarmning.

Tor. 15. aug. til man. 28. okt. 2019 11 kursusdage kl. 19

Underviser: Eva Bernhardt. Kropstræning - den lange opvarmning Lang og effektiv opvarmning med moderat udfordring til koordinationen.

Pris: 1465 kr.

Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

Kvinde til Kvinde - Kursus.

Tor. 15. aug. til tor. 14. nov. 2019 13 kursusdage kl. 19

Alle kvinder har ret til et fritidsliv! Vi tilbyder et gratis aftenskolekursus for kvinder medforskellige etniske baggrunde. I kurset deltager også danske kvinder som mentorer. Kurset bliver afholdt i Stien/Frivilligcenter i Farum.

Gratis.

Sted: Frivilligcenter i Farum, Palholmterrasserne 1, Farum.

Vægttab i varmtvandsbassin.

Tor. 15. aug. til tor. 5. dec. 2019 17 kursusdage kl. 16

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1698 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Vægttab i varmtvandsbassin.

Tor. 15. aug. til tor. 5. dec. 2019 17 kursusdage kl. 17

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1698 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.



Naturoplevelser

Vægttab i varmtvandsbassin.

Tor. 15. aug. til tor. 5. dec. 2019 17 kursusdage kl. 18
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1698 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Vægttab i varmtvandsbassin.

Tor. 15. aug. til tor. 5. dec. 2019 17 kursusdage kl. 19
Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1698 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Karatetræning For Børn Og Forældre - Efteråret 2019.

Tor. 15. aug. til tor. 12. dec. 2019 kl. 16
Træning hver torsdag kl. 16-16.45 (klubben er åben fra kl. 15.45) fra 15. august til 12. december i karateklubben, Nansensgade 47, baggården, 3. sal. Dog ingen træning i skolernes efterårsferie i uge 42.
Pris: 350 kr.
Sted: Karateklubben Shinryokudan, Nansensgade 47, baghus 3. sal, København K.

The Bee Choir't.

Tor. 15. aug. 2019 til tor. 16. jan. 2020 19 kursusdage kl. 18.30
Underviser: Merete Sørensen. Kor (niveau: øvede)
Kontakt underviseren inden tilmelding. Det lille kor med den store lyd.
Pris: 1931 kr.
Sted: Rytmisk Center København, Vesterbrogade 107 E, København V.

Varmtvandsbassin.

Fre. 16. aug. til fre. 13. dec. 2019 17 kursusdage kl. 11.40
Underviser: Heidi Nielsen Young. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1698 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsbassin.

Fre. 16. aug. til fre. 13. dec. 2019 17 kursusdage kl. 12.40
Underviser: Heidi Nielsen Young. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1273 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Varmtvandsbassin.

Fre. 16. aug. til fre. 13. dec. 2019 17 kursusdage kl. 13.20
Underviser: Heidi Nielsen Young. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigtt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.
Pris: 1273 kr.
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

Lungekoret Nordvest.

Fre. 16. aug. til fre. 20. dec. 2019 17 kursusdage kl. 10.30
Prøv et sangfællesskab - og styrk din vejrtrækning samtidig. Dette tilbud henvender sig til alle med lungerelaterede lidelser. Sangtræning er god gymnastik for lungerne.
Pris: 952 kr.
Sted: Tegneskolen KBH, Glentevej 51, København NV.

Kunst og Kultur.

Fre. 16. aug. til fre. 20. dec. 2019 18 kursusdage kl. 10
Underviser: Matvey Slavin. Hold 1901122.
Pris: 650 kr.
Sted: Strødammen Dagcenter, Strødamvej 50 C, København Ø.

Udstilling Det Mobile Forum.

Lør. 17. aug. til ons. 23. okt. 2019 kl. 11
Skovhusets sensommerudstilling Det Mobile Forum af billedkunstner Kirsten Otzen Keck reflekterer over, hvem der har retten til at fortælle historien og hvordan vi får egne oplevelser i en tidsalder, hvor de fleste af os oplever verden gennem teknologi.
Pris: 60 kr.
Sted: Skovhuset - Kunst & Kultur, Ballerupvej 60, Værløse.

Familiegymnastik 2-3 år med sansemotorik & leg.

Lør. 17. aug. til lør. 26. okt. 2019 6 kursusdage kl. 10.20
Underviser: Sandra Poulsen. Til dig, der gerne vil have det sjovt med dit barn, mens du understøtter og stimulerer dit barns motorik og sanser Tilmeld først dig selv og dernæst dit barn.
Pris: 625 kr.
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

Familiegymnastik 1 - 2 år med sansemotorik & leg.

Lør. 17. aug. til lør. 26. okt. 2019 6 kursusdage kl. 9.15
Underviser: Sandra Poulsen. Til dig, der gerne vil have det sjovt med dit barn, mens du understøtter og stimulerer dit barns motorik og sanser Tilmeld først dig selv og dernæst dit barn.
Pris: 625 kr.
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.