



Begivenheder på Samsø

Mandø og Ribe, Vadehavskysten m.m.

Sat 8 Aug 2020 5.50 am - 10 pm

Underviser: AOF Sydvest Sjælland. Tag med til vidunderlige Mandø, og oplev samtidig middelalderbyen Ribe. Efter endt opsamling sættes kursen med passende pauser mod Ribe (Kaffe/Te er naturligvis ad libitum under turen i bussen).

Price: 875 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Stimuleg 3 - 6 måneder.

Mon 10 Aug 2020 to Mon 14 Sep 2020 6 kursusdage

10.45 am - 11.45 am

Underviser: Ulla Matlok. Giv dit barn en god start og få inspiration til bevægelser, der stimulerer barnets primære sanser (balance-, føle- og muskel/led-sans)måske sammen med din mødregruppe.

Price: 315 kr.

Location: Anlægspavillonen, Tværalle 5, Ringsted.

Stimuleg 6-10 måneder.

Mon 10 Aug 2020 to Mon 14 Sep 2020 6 kursusdage

11.50 am - 12.50 am

Underviser: Ulla Matlok.

Price: 315 kr.

Location: Anlægspavillonen, Tværalle 5, Ringsted.

Forebyggende motion og massage.

Mon 10 Aug 2020 to Mon 19 Oct 2020 10 kursusdage

9.30 am - 11 am

Underviser: Michael Poulsen. Når du har problemer med bevægeapparatet, bliver du ofte ved med at lave de samme uheldsmæssige bevægelser og det betyder, at hvis du ikke lærer at forebygge, vil du til stadighed få de samme problemer igen.

Price: 1200 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Forebyggende motion og massage.

Mon 10 Aug 2020 to Mon 19 Oct 2020 10 kursusdage

2 pm - 3.30 pm

Underviser: Michael Poulsen. Når du har problemer med bevægeapparatet, bliver du ofte ved med at lave de samme uheldsmæssige bevægelser og det betyder, at hvis du ikke lærer at forebygge, vil du til stadighed få de samme problemer igen.

Price: 1200 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Forebyggende motion og massage.

Mon 10 Aug 2020 to Mon 19 Oct 2020 10 kursusdage

3.30 pm - 5 pm

Underviser: Michael Poulsen. Når du har problemer med bevægeapparatet, bliver du ofte ved med at lave de samme uheldsmæssige bevægelser og det betyder, at hvis du ikke lærer at forebygge, vil du til stadighed få de samme problemer igen.

Price: 1200 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Motion og afspænding i varmtvand.

Mon 10 Aug 2020 to Mon 14 Dec 2020 18 kursusdage

5.30 pm - 6.15 pm

Underviser: Lisbeth Johannessen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodløb.

Price: 830 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Motion og afspænding i varmtvand.

Mon 10 Aug 2020 to Mon 14 Dec 2020 18 kursusdage

6.15 pm - 7 pm

Underviser: Lisbeth Johannessen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 830 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Motion og afspænding i varmtvand.

Mon 10 Aug 2020 to Mon 14 Dec 2020 18 kursusdage 7 pm - 7.45 pm

Underviser: Lisbeth Johannessen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 830 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Ryg- / Gigthold i varmtvand.

Mon 10 Aug 2020 to Mon 11 Jan. 2021 20 kursusdage 3.15 pm - 4 pm

Underviser: Tove Bech. Har du gigt eller problemer med ryggen er dette holdet for dig. Der startes med let opvarmning, styrkende øvelser for ryggens muskulatur, afspænding omkring skulder, nakke samt bevægelse for hele bevægeapparatet.

Price: 920 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålovsvej 20, Benløse, Ringsted.

Ryg- / Gigthold i varmtvand.

Mon 10 Aug 2020 to Mon 11 Jan. 2021 20 kursusdage 4 pm - 4.45 pm

Underviser: Tove Bech. Har du gigt eller problemer med ryggen er dette holdet for dig. Der startes med let opvarmning, styrkende øvelser for ryggens muskulatur, afspænding omkring skulder, nakke samt bevægelse for hele bevægeapparatet.

Price: 920 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålovsvej 20, Benløse, Ringsted.

Ryg- / Gigthold i varmtvand.

Mon 10 Aug 2020 to Mon 11 Jan. 2021 20 kursusdage 4.45 pm - 5.30 pm

Underviser: Tove Bech. Har du gigt eller problemer med ryggen er dette holdet for dig. Der startes med let opvarmning, styrkende øvelser for ryggens muskulatur, afspænding omkring skulder, nakke samt bevægelse for hele bevægeapparatet.

Price: 920 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålovsvej 20, Benløse, Ringsted.

Aqua Fitness - For overvægtige.

Mon 10 Aug 2020 to Mon 18 Jan. 2021 20 kursusdage 5.30 pm - 6.15 pm

Underviser: Tove Bech. Dette kursus henvender sig til overvægtige kvinder og mænd (min. 20 kg. overvægt). Det er sjovt, det giver velvære, du får rørt dig godt og grundigt. Kom og ha' det hårdt - men sjovt med andre ligestillede.

Price: 920 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålovsvej 20, Benløse, Ringsted.

Aqua Fitness - For overvægtige.

Mon 10 Aug 2020 to Mon 18 Jan. 2021 20 kursusdage 6.15 pm - 7 pm

Underviser: Tove Bech. Dette kursus henvender sig til overvægtige kvinder og mænd (min. 20 kg. overvægt). Det er sjovt, det giver velvære, du får rørt dig godt og grundigt. Kom og ha' det hårdt - men sjovt med andre ligestillede.

Price: 920 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålovsvej 20, Benløse, Ringsted.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Yoga.

Tues 11 Aug 2020 to Tues 15 Dec 2020 15 kursusdage
9.30 am - 11.15 am

Underviser: Bibi Koch. Yogaundervisningen vil indeholde dynamiske øvelser og statiske stillinger, som du kan være stille i. Yoga harmoniserer krop og sind. Dine muskler indre organer og kredsløb kommer i balance.

Price: 1185 kr.

Location: Liv i Hjertecentret, Nytorv 8 C, Slagelse.

Motion og afspænding i varmtvand.

Tues 11 Aug 2020 to Tues 15 Dec 2020 18 kursusdage
3.15 pm - 4 pm

Underviser: Lisbeth Johannessen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 830 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Motion og afspænding i varmtvand.

Tues 11 Aug 2020 to Tues 15 Dec 2020 18 kursusdage
4 pm - 4.45 pm

Underviser: Lisbeth Johannessen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 830 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Motion og afspænding i varmtvand.

Tues 11 Aug 2020 to Tues 15 Dec 2020 18 kursusdage
4.45 pm - 5.30 pm

Underviser: Lisbeth Johannessen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 830 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Motion og afspænding i varmtvand.

Tues 11 Aug 2020 to Tues 15 Dec 2020 18 kursusdage
5.30 pm - 6.15 pm

Underviser: Lisbeth Johannessen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 830 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Motion og afspænding i varmtvand.

Tues 11 Aug 2020 to Tues 15 Dec 2020 18 kursusdage
6.15 pm - 7 pm

Underviser: Lisbeth Johannessen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 830 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Forebyggende motion og massage.

Wed 12 Aug 2020 to Wed 21 Oct 2020 10 kursusdage
12 am - 1.30 pm

Underviser: Michael Poulsen. Når du har problemer med bevægeapparatet, bliver du ofte ved med at lave de samme uhensigtsmæssige bevægelser og det betyder, at hvis du ikke lærer at forebygge, vil du til stadighed få de samme problemer igen.

Price: 1200 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Forebyggende motion og massage.

Wed 12 Aug 2020 to Wed 21 Oct 2020 10 kursusdage
4.30 pm - 6 pm

Underviser: Michael Poulsen. Når du har problemer med bevægeapparatet, bliver du ofte ved med at lave de samme uhensigtsmæssige bevægelser og det betyder, at hvis du ikke lærer at forebygge, vil du til stadighed få de samme problemer igen.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Price: 1200 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Forebyggende motion og massage.

Wed 12 Aug 2020 to Wed 21 Oct 2020 10 kursusdage 6 pm - 7.30 pm

Underviser: Michael Poulsen. Når du har problemer med bevægeapparatet, bliver du ofte ved med at lave de samme uhensigtsmæssige bevægelser og det betyder, at hvis du ikke lærer at forebygge, vil du til stadighed få de samme problemer igen.

Price: 1200 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Yoga.

Wed 12 Aug 2020 to Wed 16 Dec 2020 15 kursusdage 9 am - 10.45 am

Underviser: Bibi Koch. Yogaundervisningen vil indeholde dynamiske øvelser og statiske stillinger, som du kan være stille i. Yoga harmoniserer krop og sind. Dine muskler indre organer og kredsløb kommer i balance.

Price: 1185 kr.

Location: Borgerhuset, Sømosevej 44, Dianalund.

Motion og afspænding i varmtvand.

Wed 12 Aug 2020 to Wed 16 Dec 2020 18 kursusdage 11.45 am - 12.30 am

Underviser: Lisbeth Johannessen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 830 kr.

Location: Haldagskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Motion og afspænding i varmtvand.

Wed 12 Aug 2020 to Wed 16 Dec 2020 18 kursusdage 12.30 am - 1.15 pm

Underviser: Lisbeth Johannessen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 830 kr.

Location: Haldagskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Motion og afspænding i varmtvand.

Wed 12 Aug 2020 to Wed 16 Dec 2020 18 kursusdage 1.15 pm - 2 pm

Underviser: Lisbeth Johannessen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 830 kr.

Location: Haldagskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Motion og afspænding i varmtvand.

Thur 13 Aug 2020 to Thur 26 Nov 2020 15 kursusdage 3 pm - 3.45 pm

Underviser: Judith Petersen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 690 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålodsvvej 20, Benløse, Ringsted.

Yoga -små hold.

Thur 13 Aug 2020 to Thur 17 Dec 2020 15 kursusdage 9 am - 10.30 am

Underviser: Bibi Koch. Mindful yoga er kendetegnet ved nøgleordene bevidst nærvær, opmærksomhed og tilstedeværelse i nuet - i kroppen og i øvelserne.

Price: 1050 kr.

Location: Aktivitetscenter Teglværksparken, Teglværksparken 50, Korsør.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Yoga -små hold.

Thur 13 Aug 2020 to Thur 17 Dec 2020 15 kursusdage
10.40 am - 12.10 am

Underviser: Bibi Koch. Mindful yoga er kendetegnet ved nøgleordene bevidst nærvær, opmærksomhed og tilstedeværelse i nuet - i kroppen og i øvelserne.

Price: 1050 kr.

Location: Aktivitetscenter Teglværksparken, Teglværksparken 50, Korsør.

Motion og afspænding i varmtvand.

Thur 13 Aug 2020 to Thur 17 Dec 2020 18 kursusdage
6.30 pm - 7.15 pm

Underviser: Lisbeth Johannessen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 830 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Motion og afspænding i varmtvand.

Thur 13 Aug 2020 to Thur 17 Dec 2020 18 kursusdage
7.15 pm - 8 pm

Underviser: Lisbeth Johannessen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 830 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Motion og afspænding i varmtvand.

Thur 13 Aug 2020 to Thur 17 Dec 2020 18 kursusdage 8 pm - 8.45 pm

Underviser: Lisbeth Johannessen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 830 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Ryg- / Gigthold i varmtvand.

Thur 13 Aug 2020 to Thur 14 Jan. 2021 20 kursusdage
3.45 pm - 4.30 pm

Underviser: Ulla Gerlach. Har du giggt eller problemer med ryggen er dette holdet for dig. Der startes med let opvarmning, styrkende øvelser for ryggens muskulatur, afspænding omkring skulder, nakke samt bevægelse for hele bevægeapparatet.

Price: 920 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålodsvvej 20, Benløse, Ringsted.

Motion og afspænding i varmtvand.

Fri 14 Aug 2020 to Fri 18 Dec 2020 18 kursusdage 1.30 pm - 2.15 pm

Underviser: Lisbeth Johannessen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 830 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Motion og afspænding i varmtvand.

Fri 14 Aug 2020 to Fri 18 Dec 2020 18 kursusdage 2.15 pm - 3 pm

Underviser: Lisbeth Johannessen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 830 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Motion og afspænding i varmtvand.

Fri 14 Aug 2020 to Fri 15 Jan. 2021 20 kursusdage 2.30 pm - 3.15 pm

Underviser: Tove Bech. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 920 kr.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålodsvvej 20, Benløse, Ringsted.

Motion og afspænding i varmtvand.

Fri 14 Aug 2020 to Fri 15 Jan. 2021 20 kursusdage 3.15 pm - 4 pm

Underviser: Tove Bech. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 920 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålodsvvej 20, Benløse, Ringsted.

Motion og afspænding i varmtvand.

Fri 14 Aug 2020 to Fri 15 Jan. 2021 20 kursusdage 5.30 pm - 6.15 pm

Underviser: Tove Bech. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 920 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålodsvvej 20, Benløse, Ringsted.

Vandtilvænnning for voksne.

Fri 14 Aug 2020 to Fri 15 Jan. 2021 20 kursusdage 6.15 pm - 7 pm

Underviser: Tove Bech. Holdet til dig, der enten er vandskræk eller er utryk ved at bevæge dig i vand. Undervisningen tager udgangspunkt i lige netop dig og dine behov.

Price: 920 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålodsvvej 20, Benløse, Ringsted.

Samsø - 1 dags Smag på øen.

Sat 15 Aug 2020 7.15 am - 7.40 pm

Underviser: AOF Sydvest Sjælland. Tag med på denne dejlige 1 dags tur til Samsø.

Price: 995 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Vandgymnastik for kræftpatienter LØBENDE OPTAG.

Sat 15 Aug 2020 to Sat 26 Dec 2020 20 kursusdage 11.30 am - 12.15 am

Underviser: Tove Bech. Dette hold er for kvinder og mænd, som har eller har haft kræft. Undervisningen tilrettelægges efter, hvad hver enkelt kan klare med sin krop lige nu.

Price: 920 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålodsvvej 20, Benløse, Ringsted.

Motion og afspænding i varmtvand.

Sat 15 Aug 2020 to Sat 16 Jan. 2021 20 kursusdage 10.45 am - 11.30 am

Underviser: Tove Bech. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 920 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålodsvvej 20, Benløse, Ringsted.

Motion og afspænding for Skleroseramte NYHED.

Sat 15 Aug 2020 to Sat 16 Jan. 2021 20 kursusdage 12.15 am - 1 pm

Underviser: Tove Bech. Vi træner den svækkede koordination af arme og ben samt styrke og balance. Du er velkommen til at tage en hjælper med.

Underviser: Tove Bech, . Hold: 26325.

Price: 920 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålodsvvej 20, Benløse, Ringsted.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Babyleg i varmt vand 3-12 mdr.

Sun 16 Aug 2020 to Sun 11 Oct 2020 9 kursusdage 9.15 am - 10 am

Underviser: Anne Merete Nielsen. Babyleg i varmt vand 3-10 mdr. Lær dit barn at være tryk, så det kan boltre sig i vand. Vi skal lave forskellige lege og øvelser i vandet.

Price: 460 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålovsvej 20, Benløse, Ringsted.

Babyleg i varmt vand 3-12 mdr.

Sun 16 Aug 2020 to Sun 11 Oct 2020 9 kursusdage 10 am - 10.45 am

Underviser: Anne Merete Nielsen. Babyleg i varmt vand 3-10 mdr. Lær dit barn at være tryk, så det kan boltre sig i vand. Vi skal lave forskellige lege og øvelser i vandet.

Price: 460 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålovsvej 20, Benløse, Ringsted.

Gravid i varmt vand.

Sun 16 Aug 2020 to Sun 11 Oct 2020 9 kursusdage 10.45 am - 11.30 am

Underviser: Anne Merete Nielsen. Træning i vand er genialt for gravide, da vandets modstand giver skånsom styrketræning samtidig med, at opdriften gør, at du føler dig meget lettere og mere bevægelig.

Price: 460 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålovsvej 20, Benløse, Ringsted.

Gravid i varmt vand.

Sun 16 Aug 2020 to Sun 11 Oct 2020 9 kursusdage 1 pm - 1.45 pm

Underviser: Anne Merete Nielsen. Træning i vand er genialt for gravide, da vandets modstand giver skånsom styrketræning samtidig med, at opdriften gør, at du føler dig meget lettere og mere bevægelig.

Price: 460 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålovsvej 20, Benløse, Ringsted.

Aqua Fitness - For alle m/k.

Sun 16 Aug 2020 to Sun 6 Dec 2020 16 kursusdage 11.30 am - 12.15 am

Underviser: Anne Merete Nielsen. Aqua Fitness - for alle. Målet er, at få øget forbrændingen og at opnå en bedre kondition, så den enkelte kan få mere overskud og styrke i sin hverdag. Dette gøres i behageligt 32 graders varmt vand.

Price: 740 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålovsvej 20, Benløse, Ringsted.

Aqua Fitness - For alle m/k.

Sun 16 Aug 2020 to Sun 6 Dec 2020 16 kursusdage 12.15 am - 1 pm

Underviser: Anne Merete Nielsen. Aqua Fitness - for alle. Målet er, at få øget forbrændingen og at opnå en bedre kondition, så den enkelte kan få mere overskud og styrke i sin hverdag. Dette gøres i behageligt 32 graders varmt vand.

Price: 740 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålovsvej 20, Benløse, Ringsted.

Aqua - Yoga.

Sun 16 Aug 2020 to Sun 6 Dec 2020 16 kursusdage 1.45 pm - 2.30 pm

Underviser: Anne Merete Nielsen. Aqua yoga er yoga udført og tilpasset i vand. Det udfordrer din krop, styrker og toner dine muskler da vandet giver modstand.

Price: 740 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålovsvej 20, Benløse, Ringsted.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Stemmetræning / solosang for begyndere og øvede.

Mon 17 Aug 2020 to Mon 21 Dec 2020 18 kursusdage
8.30 am - 9.30 am

Underviser: Karin Kjerumgaard. Er du begynder øver vi din stemme fra grunden og arbejder blandt andet med sangskalaer, vejrtrækning og kropsholdning.

Price: 1890 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Stemmetræning / solosang for begyndere og øvede.

Mon 17 Aug 2020 to Mon 21 Dec 2020 18 kursusdage 4 pm - 8 pm

Underviser: Karin Kjerumgaard. Er du begynder øver vi din stemme fra grunden og arbejder blandt andet med sangskalaer, vejrtrækning og kropsholdning.

Price: 1890 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Stemmetræning / solosang for begyndere og øvede.

Tues 18 Aug 2020 to Tues 5 Jan. 2021 18 kursusdage 8 am - 12 am

Underviser: Karin Kjerumgaard. Er du begynder øver vi din stemme fra grunden og arbejder blandt andet med sangskalaer, vejrtrækning og kropsholdning.

Price: 1890 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Sunde fødder. Fodtræning for dig med fodproblemer.

Wed 19 Aug 2020 to Wed 26 Aug 2020 2 kursusdage 3 pm - 4.45 pm

Underviser: Judith Petersen. Hensyntagende hold.

Fødderne er vores grundlag i tilværelsen. Det er gennem dem at vi har kontakt til det fysiske underlag vi går rundt på.

Price: 270 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38,

Ringsted.

Lydighedstræning - Voksen,.

Wed 19 Aug 2020 to Wed 7 Oct 2020 8 kursusdage 2 pm - 3 pm

Underviser: Birgit Crone. Har du lyst til at lave noget sjovt med din hund og samtidig få lidt motion. Din hund vil lære lydighedstræning (sit, dæk, indkald osv). Angiv race ved tilmelding. Max. 9 hunde pr. hold.

Price: 460 kr.

Location: AOF's Hundetræningsbane, Langøre 3, Slagelse.

Lydighedstræning - Voksen *Små racer.

Wed 19 Aug 2020 to Wed 7 Oct 2020 8 kursusdage 3 pm - 4 pm

Underviser: Birgit Crone. Har du lyst til at lave noget sjovt med din hund og samtidig få lidt motion. Din hund vil lære lydighedstræning (sit, dæk, indkald osv). Angiv race ved tilmelding. Max. 9 hunde pr. hold.

Price: 460 kr.

Location: AOF's Hundetræningsbane, Langøre 3, Slagelse.

Lydighed og Agility - Unghund *store racer.

Wed 19 Aug 2020 to Wed 7 Oct 2020 8 kursusdage 4 pm - 5.30 pm

Underviser: Birgit Crone. Har du lyst til at lave noget sjovt med din hund og samtidig få lidt motion. Din hund vil lære lydighedstræning (sit, dæk, indkald osv) samt agility hvor du lærer at guide din hund over små forhindringer eller igennem en tunnel.

Price: 740 kr.

Location: AOF's Hundetræningsbane, Langøre 3, Slagelse.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Yoga.

Wed 19 Aug 2020 to Wed 20 Jan. 2021 18 kursusdage 9 am - 10.30 am

Underviser: Michelle Laursen. Dejlig velgørende og opbyggende yoga med et mix af klassisk Hatha yoga, yoga i flow, åndedrætsøvelser samt afspænding. Yoga der handler om helt almindelige ting såsom kropsholdning, åndedræt og bevidsthed om sin egen krop.

Price: 1260 kr.

Location: Anlægspavillonen, Tværalle 5, Ringsted.

Yoga.

Wed 19 Aug 2020 to Wed 20 Jan. 2021 18 kursusdage 10.40 am - 12.10 am

Underviser: Michelle Laursen. Dejlig velgørende og opbyggende yoga med et mix af klassisk Hatha yoga, yoga i flow, åndedrætsøvelser samt afspænding. Yoga der handler om helt almindelige ting såsom kropsholdning, åndedræt og bevidsthed om sin egen krop.

Price: 1260 kr.

Location: Anlægspavillonen, Tværalle 5, Ringsted.

Yoga.

Wed 19 Aug 2020 to Wed 20 Jan. 2021 18 kursusdage 12.20 am - 1.50 pm

Underviser: Michelle Laursen. Dejlig velgørende og opbyggende yoga med et mix af klassisk Hatha yoga, yoga i flow, åndedrætsøvelser samt afspænding. Yoga der handler om helt almindelige ting såsom kropsholdning, åndedræt og bevidsthed om sin egen krop.

Price: 1260 kr.

Location: Anlægspavillonen, Tværalle 5, Ringsted.

Stemmetræning / solosang for begyndere og øvede.

Thur 20 Aug 2020 to Thur 7 Jan. 2021 18 kursusdage 8 am - 5 pm

Underviser: Karin Kjerumgaard. Er du begynder øver vi din stemme fra grunden og arbejder blandt andet med sangskalaer, vejtrækning og kropsholdning.

Price: 1890 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Sejltur med dampskib og frokost på Skævinge Kro.

Sat 22 Aug 2020 8.10 am - 6.10 pm

Underviser: AOF Sydvest Sjælland. Rundtur på Roskilde Fjord med Dampskibet S/S Skjelskør, Arresø og forkost på Skævinge kro.

Price: 799 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Motion og afspænding i varmtvand.

Mon 24 Aug 2020 to Mon 18 Jan. 2021 20 kursusdage 1.45 pm - 2.30 pm

Underviser: Pia Jørgensen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 920 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Motion og afspænding i varmtvand.

Mon 24 Aug 2020 to Mon 18 Jan. 2021 20 kursusdage 2.30 pm - 3.15 pm

Underviser: Pia Jørgensen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 920 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Motion og afspænding i varmtvand.

Mon 24 Aug 2020 to Mon 18 Jan. 2021 20 kursusdage
3.15 pm - 4 pm

Underviser: Pia Jørgensen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 920 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Motion og afspænding i varmtvand.

Mon 24 Aug 2020 to Mon 18 Jan. 2021 20 kursusdage 4 pm - 4.45 pm

Underviser: Pia Jørgensen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 920 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Motion og afspænding i varmtvand.

Mon 24 Aug 2020 to Mon 18 Jan. 2021 20 kursusdage
4.45 pm - 5.30 pm

Underviser: Pia Jørgensen. Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb.

Price: 920 kr.

Location: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Lydighedstræning - hvalp *Store racer.

Tues 25 Aug 2020 to Tues 6 Oct 2020 7 kursusdage
4.15 pm - 5 pm

Underviser: Birgit Crone. Har du lyst til at lave noget sjovt med din hund og samtidig få lidt motion. Din hund vil lære lydighedstræning (sit, dæk, indkald osv). Tilmeld en hvalp (fra 8 uger-). Angiv race ved tilmelding. Max.

Price: 325 kr.

Location: AOF's Hundetræningsbane, Langøre 3,

Slagelse.

Lydighed og Agility - Voksen. *Små racer".

Tues 25 Aug 2020 to Tues 6 Oct 2020 7 kursusdage 5 pm - 6.30 pm

Underviser: Birgit Crone. Har du lyst til at lave noget sjovt med din hund og samtidig få lidt motion. Din hund vil lære lydighedstræning (sit, dæk, indkald osv) samt agility hvor du lærer at guide din hund over små forhindringer eller igennem en tunnel.

Price: 645 kr.

Location: AOF's Hundetræningsbane, Langøre 3, Slagelse.

Lydighed og Agility - Voksen "Store racer".

Tues 25 Aug 2020 to Tues 6 Oct 2020 7 kursusdage 6.30 pm - 8 pm

Underviser: Birgit Crone. Har du lyst til at lave noget sjovt med din hund og samtidig få lidt motion. Din hund vil lære lydighedstræning (sit, dæk, indkald osv) samt agility hvor du lærer at guide din hund over små forhindringer eller igennem en tunnel.

Price: 645 kr.

Location: AOF's Hundetræningsbane, Langøre 3, Slagelse.

Motionsgymnastik.

Wed 26 Aug 2020 to Wed 2 Dec 2020 14 kursusdage 10 am - 11 am

Underviser: Tove Bech. På dette hold træner vi hele kroppen igennem i stil med rigtig gammeldags motionsgymnastik, hvor der vil være både gang, sving, vrid, sidebøjninger osv. (men ingen løb og hop).

Price: 615 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Motionsgymnastik.

Wed 26 Aug 2020 to Wed 2 Dec 2020 14 kursusdage
11.15 am - 12.15 am

Underviser: Tove Bech. På dette hold træner vi hele kroppen igennem i stil med rigtig gammeldags motionsgymnastik, hvor der vil være både gang, sving, vrid, sidebøjninger osv. (men ingen løb og hop).

Price: 615 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Yoga.

Wed 26 Aug 2020 to Wed 16 Dec 2020 16 kursusdage 2 pm - 3.30 pm

Underviser: Trine Rys. Yogaundervisningen vil indeholde dynamiske øvelser og statiske stillinger, som du kan være stille i. Yoga harmoniserer krop og sind. Dine muskler indre organer og kredsløb kommer i balance.

Price: 1120 kr.

Location: Sorø Kultur- og Fritidscenter - Værkerne, Frederiksvej 27, Sorø.

Hatha Yoga.

Wed 26 Aug 2020 to Wed 27 Jan. 2021 18 kursusdage 5 pm - 6.30 pm

Underviser: Birgith Laursen. Hensyntagen yoga er dig, som har det svært med balancen, problemer i ryg, knæ, hofter, bækken eller skuldre, og hvor der tages hensyn til den enkelte.

Price: 1260 kr.

Location: Korsør Kulturhus, Skolegade 1, Korsør.

Hatha Yoga.

Wed 26 Aug 2020 to Wed 27 Jan. 2021 18 kursusdage 6.45 pm - 8.15 pm

Underviser: Birgith Laursen. Hensyntagen yoga er dig, som har det svært med balancen, problemer i ryg, knæ, hofter, bækken eller skuldre, og hvor der tages hensyn til den enkelte.

Price: 1260 kr.

Location: Korsør Kulturhus, Skolegade 1, Korsør.

Motionsgymnastik.

Thur 27 Aug 2020 to Thur 3 Dec 2020 14 kursusdage 10 am - 11 am

Underviser: Tove Bech. På dette hold træner vi hele kroppen igennem i stil med rigtig gammeldags motionsgymnastik, hvor der vil være både gang, sving, vrid, sidebøjninger osv. (men ingen løb og hop).

Price: 615 kr.

Location: Skælskør Bibliotek & Borgerservice, Vestergade 4, Skælskør.

Kunstscolen - Maleri.

Fri 28 Aug 2020 to Fri 13 Nov 2020 10 kursusdage 10 am - 1 pm

Underviser: Anette Lyng. Et kursus for dig som gerne vil lære at skabe harmoni og dybde i maleriet. Udfordre dig selv på nye teknikker, og få nye måder at komme videre på. Få helt styr på komposition, perspektiv og farvernes mange muligheder.

Price: 1320 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Kunstscolen - Maleri.

Fri 28 Aug 2020 to Fri 13 Nov 2020 10 kursusdage 1.45 pm - 4.45 pm

Underviser: Anette Lyng. Et kursus for dig som gerne vil lære at skabe harmoni og dybde i maleriet. Udfordre dig selv på nye teknikker, og få nye måder at komme videre på. Få helt styr på komposition, perspektiv og farvernes mange muligheder.

Price: 1320 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Lydighed og Agility - Voksen.

Sat 29 Aug 2020 to Sat 24 Oct 2020 7 kursusdage 9 am - 10.30 am

Underviser: Birgit Crone. Har du lyst til at lave noget sjovt med din hund og samtidig få lidt motion. Din hund vil lære lydighedstræning (sit, dæk, indkald osv) samt agility hvor du lærer at guide din hund over små forhindringer eller igennem en tunnel.

Price: 645 kr.

Location: AOF's Hundetræningsbane, Langøre 3, Slagelse.

Lydighed og Agility - Voksen.

Sat 29 Aug 2020 to Sat 24 Oct 2020 7 kursusdage 10.30 am - 12 am

Underviser: Birgit Crone. Har du lyst til at lave noget sjovt med din hund og samtidig få lidt motion. Din hund vil lære lydighedstræning (sit, dæk, indkald osv) samt agility hvor du lærer at guide din hund over små forhindringer eller igennem en tunnel.

Price: 645 kr.

Location: AOF's Hundetræningsbane, Langøre 3, Slagelse.

Lydighed og Agility - Voksen *små racer.

Sat 29 Aug 2020 to Sat 24 Oct 2020 7 kursusdage 12 am - 1.30 pm

Underviser: Birgit Crone. Har du lyst til at lave noget sjovt med din hund og samtidig få lidt motion. Din hund vil lære lydighedstræning (sit, dæk, indkald osv) samt agility hvor du lærer at guide din hund over små forhindringer eller igennem en tunnel.

Price: 645 kr.

Location: AOF's Hundetræningsbane, Langøre 3, Slagelse.

Lydighed og Agility - Unghund *store racer.

Sat 29 Aug 2020 to Sat 24 Oct 2020 7 kursusdage 1.30 pm - 3 pm

Underviser: Birgit Crone. Har du lyst til at lave noget sjovt med din hund og samtidig få lidt motion. Din hund vil lære lydighedstræning (sit, dæk, indkald osv) samt agility hvor du lærer at guide din hund over små forhindringer eller igennem en tunnel.

Price: 645 kr.

Location: AOF's Hundetræningsbane, Langøre 3, Slagelse.

Lydighedstræning - hvalp *Store racer.

Sat 29 Aug 2020 to Sat 24 Oct 2020 7 kursusdage 3 pm - 3.45 pm

Underviser: Birgit Crone. Har du lyst til at lave noget sjovt med din hund og samtidig få lidt motion. Din hund vil lære lydighedstræning (sit, dæk, indkald osv). Tilmeld en hvalp (fra 8 uger-). Angiv race ved tilmelding. Max.

Price: 325 kr.

Location: AOF's Hundetræningsbane, Langøre 3, Slagelse.

Lydighedstræning - hvalp *Små racer.

Sat 29 Aug 2020 to Sat 24 Oct 2020 7 kursusdage 3.45 pm - 4.30 pm

Underviser: Birgit Crone. Har du lyst til at lave noget sjovt med din hund og samtidig få lidt motion. Din hund vil lære lydighedstræning (sit, dæk, indkald osv). Tilmeld en hvalp (fra 8 uger). Angiv race ved tilmelding. Max.

Price: 325 kr.

Location: AOF's Hundetræningsbane, Langøre 3, Slagelse.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Sportræning af hund - begyndere / øvede.

Sun 30 Aug 2020 to Sun 15 Nov 2020 10 kursusdage 10 am - 11.30 am

Underviser: Søren Veng Christensen. Sportræning for store og små hunde fra 10 uger og opefter. Kurset er for både begyndere og øvede. Du vil lære at bruge hundens naturlige instinkter for at opsøge forskellige ting og dufte.

Price: 920 kr.

Location: AOF's Hundetræningsbane, Langøre 3, Slagelse.

Yoga.

Tues 1 Sep 2020 to Tues 16 Mar 2021 25 kursusdage 5 pm - 6.30 pm

Underviser: Lars Michael Rasmussen.

Yogaundervisningen vil indeholde dynamiske øvelser og statiske stillinger, som du kan være stille i. Yoga harmoniserer krop og sind. Dine muskler indre organer og kredsløb kommer i balance.

Price: 1600 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålodsvvej 20, Benløse, Ringsted.

Yoga.

Tues 1 Sep 2020 to Tues 16 Mar 2021 25 kursusdage 7 pm - 8.30 pm

Underviser: Lars Michael Rasmussen.

Yogaundervisningen vil indeholde dynamiske øvelser og statiske stillinger, som du kan være stille i. Yoga harmoniserer krop og sind. Dine muskler indre organer og kredsløb kommer i balance.

Price: 1600 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålodsvvej 20, Benløse, Ringsted.

Malekursus.

Wed 2 Sep 2020 to Wed 11 Nov 2020 10 kursusdage 5.15 pm - 8.15 pm

Underviser: Charlotte Trampedach. Vi varmer hver gang op med klassiske tegneøvelser, så hjernen kan få en pause og du får fokus på at se. Vi vil arbejde med motivsøger, og du kommer til at finde dine helt personlige kompositioner.

Price: 1320 kr.

Location: Dagmarskolen, Vestervej 11, Ringsted.

Senior-Universitetet. Månedstræf.

Wed 2 Sep 2020 to Wed 7 Apr 2021 7 kursusdage 10 am - 12 am

Underviser: Poul Erik Skammelsen. 2. september 2020 - I verdens brændpunkter. Poul Erik Skammelsen. Poul Erik Skammelsen tager os med på en rejse gennem de journalistiske brændpunkter verden over, hvor han har befundet sig.

Price: 770 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

Yoga.

Thur 3 Sep 2020 to Thur 18 Mar 2021 25 kursusdage 5 pm - 6.30 pm

Underviser: Lars Michael Rasmussen.

Yogaundervisningen vil indeholde dynamiske øvelser og statiske stillinger, som du kan være stille i. Yoga harmoniserer krop og sind. Dine muskler indre organer og kredsløb kommer i balance.

Price: 1600 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålodsvvej 20, Benløse, Ringsted.

Ballroom Fitness Prøvetime.

Fri 4 Sep 2020 10.45 am - 11.45 am

Underviser: Ulla Matlok. Kom og vær med til en prøvetime. Dans dig glad uden en partner, men gerne med en masse venner! Ballroom fitness er for dig, der

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

elsker at danse standard- og latin-dans efter glad musik, og du behøver ingen partner.

Price: 20 kr.

Location: Korsør Kulturhus, Skolegade 1, Korsør.

Ballroom Fitness Prøvetime.

Fri 4 Sep 2020 2.45 pm - 3.45 pm

Underviser: Ulla Matlok. Kom og vær med til en prøvetime. Dans dig glad uden en partner, men gerne med en masse venner! Ballroom fitness er for dig, der elsker at danse standard- og latin-dans efter glad musik, og du behøver ingen partner.

Price: 20 kr.

Location: Sorø Kultur- og Fritidscenter - Værkerne, Frederiksvej 27, Sorø.

Stram op! - på bækkenbund, mave og balder.

Fri 4 Sep 2020 to Fri 4 Dec 2020 13 kursusdage 9.15 am - 10.25 am

Underviser: Ulla Matlok. Bækkenbunden kan sagtens trænes på andre måder end ved traditionelle knibeøvelser. Du vil lære at bruge bækkenbunden i alle kroppens bevægelser.

Price: 685 kr.

Location: Korsør Kulturhus, Skolegade 1, Korsør.

Kunst og biler.

Sat 5 Sep 2020 7.30 am - 6 pm

Underviser: AOF Sydvest Sjælland. Oplev Danmarks Keramik Museum i Middelfart, samt Hørvævmuseet og Skoda museet på Krengerup Gods.

Price: 875 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Ballroom Fitness Prøvetime.

Mon 7 Sep 2020 8.15 pm - 9.15 pm

Underviser: Ulla Matlok. Kom og vær med til en prøvetime. Dans dig glad uden en partner, men gerne med en masse venner! Ballroom fitness er for dig, der

elsker at danse standard- og latin-dans efter glad musik, og du behøver ingen partner.

Price: 20 kr.

Location: Anlægspavillonen, Tværalle 5, Ringsted.

Fysioflow / Bindevævstræning ved fysioterapeut.

Mon 7 Sep 2020 to Mon 16 Nov 2020 10 kursusdage 7.15 pm - 8.45 pm

Underviser: Stine Skov Nielsen. Fysioflow indeholder træning af kroppens bindevæv.

Price: 960 kr.

Location: Liv i Hjertecentret, Nytorv 8 C, Slagelse.

Ryg, skulder og nakketræning ved fysioterapeut.

Mon 7 Sep 2020 to Mon 23 Nov 2020 11 kursusdage 5.30 pm - 7 pm

Underviser: Stine Skov Nielsen. I denne træning, vil der primært blive arbejdet med træning af ryg, skulder og nakke, men der vil også være fokus på resten af din krop.

Price: 960 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Yoga.

Mon 7 Sep 2020 to Mon 14 Dec 2020 14 kursusdage 9 am - 10.30 am

Underviser: Benedicte Eneskov. Yogaundervisningen vil indeholde dynamiske øvelser og statiske stillinger, som du kan være stille i. Yoga harmoniserer krop og sind. Dine muskler indre organer og kredsløb kommer i balance.

Price: 980 kr.

Location: Anlægspavillonen, Tværalle 5, Ringsted.

Afspænding.

Mon 7 Sep 2020 to Mon 14 Dec 2020 14 kursusdage 9.30 am - 10.35 am

Underviser: Jeanette Hjelm Nielsen. Holistisk afspænding er en meget langsom form for bevægelse,

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

og der arbejdes ud fra dine behov.

Price: 735 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Komplet sangteknik - løbende optag.

Mon 7 Sep 2020 to Mon 14 Dec 2020 14 kursusdage 10 am - 3 pm

Underviser: Sine Hänninen Frøsløv. Elsker du at synge og drømmer du om at nå nye højder med din stemme?. Har du svært ved at nå høje toner, mangler du power eller udtryk i din sang?. Måske bliver du hurtig hæs og træt i stemmen?.

Price: 1540 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Senior-Universitetet. Litteratur.

Wed 9 Sep 2020 to Wed 23 Sep 2020 3 kursusdage 10 am - 12 am

Underviser: Lene Kirkegaard. 9. september - Karen Blixen, Kvinden, kætteren og kunstneren. Lene Kirkegaard, højskolelærer, cand.pæd. Jeg tegner et portræt af den første danske forfatterinde, der blev internationalt kendt.

Price: 330 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

Motionsgymnastik for dig med KOL NYHED.

Thur 10 Sep 2020 to Thur 3 Dec 2020 12 kursusdage 11.30 am - 12.30 am

Underviser: Tove Bech. På dette hold træner vi hele kroppen igennem i stil med rigtig gammeldags motionsgymnastik, hvor der vil være både gang, sving, vrid, sidebøjninger osv. (men ingen løb og hop).

Price: 525 kr.

Location: Skælskør Bibliotek & Borgerservice, Vestergade 4, Skælskør.

3 dages tur til Sønderjylland.

Fri 11 Sep 2020 to Sun 13 Sep 2020 3 kursusdage 9 am - 10 am

Underviser: Mogens Larsen. 3-dagestur til Sønderjylland, . Fredag-søndag 11-13. september 2020. Arrangeret af Mogens Larsen i samarbejde med. AOF Sydvest Sjælland, . samt Grænseforeningen for Ringsted og Omegn.

Price: 3200 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Klaver På Alle Niveauer - Løbende Optag.

Tues 15 Sep 2020 to Tues 3 Nov 2020 7 kursusdage 8 am - 12 am

Underviser: Niels Lolck. Klaverundervisning på alle niveauer - i alle aldre.

Price: 1050 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Violin på alle niveauer - løbende optag.

Tues 15 Sep 2020 to Tues 3 Nov 2020 7 kursusdage 8 am - 12 am

Underviser: Niels Lolck. Violin for alle. Mange har den opfattelse at violinen hører barndommen og ungdommen til, hvis man skal lære det - men violinen er for alle også selvom du får lyst til at starte senere i livet.

Price: 1050 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Yoga - Seniorer.

Tues 15 Sep 2020 to Tues 24 Nov 2020 10 kursusdage 10 am - 11.30 am

Underviser: Wini Hald. Yogaundervisningen vil indeholde dynamiske øvelser og statiske stillinger, som du kan være stille i. Yoga harmoniserer krop og sind. Dine muskler indre organer og kredsløb kommer i

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

balance.

Price: 700 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Solosang i Korsør.

Tues 15 Sep 2020 to Tues 24 Nov 2020 10 kursusdage 4 pm - 9 pm

Underviser: Dorte Elisabeth Jensen. Er du mest til musical, klassisk eller fædrelandssange, du bestemmer! Vil du gerne lære mere om god vejtrækning, bugstøtte og afslappet kæbe, så kom du roligt til Dorte.

Price: 1100 kr.

Location: Aktivitetscenter Teglværksparken, Teglværksparken 50, Korsør.

Klaver i Korsør.

Tues 15 Sep 2020 to Tues 24 Nov 2020 10 kursusdage 4 pm - 9 pm

Underviser: Dorte Elisabeth Jensen. Vil du spille klassisk, gospel eller noget andet, så tager vi udgangspunkt i hvor du er som klaverspiller! Der må læres noder, teknisk viden om anslag, hvad betyder andante, og prikkerne under noderne.

Price: 1100 kr.

Location: Aktivitetscenter Teglværksparken, Teglværksparken 50, Korsør.

Stram op! - på bækkenbund, mave og balder.

Tues 15 Sep 2020 to Tues 1 Dec 2020 11 kursusdage 6.15 pm - 7.25 pm

Underviser: Ulla Matlok. Bækkenbunden kan sagtens trænes på andre måder end ved traditionelle knibeøvelser. Du vil lære at bruge bækkenbunden i alle kroppens bevægelser.

Price: 575 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Klaver På Alle Niveauer - Løbende Optag.

Wed 16 Sep 2020 to Wed 4 Nov 2020 7 kursusdage 4 pm - 9 pm

Underviser: Niels Lolck. Klaverundervisning på alle niveauer - i alle aldre.

Price: 1050 kr.

Location: Musikskolen, Skolegade 9, Frederikshavn.

Yoga.

Wed 16 Sep 2020 to Wed 25 Nov 2020 10 kursusdage 10 am - 11.30 am

Underviser: Wini Hald. Den klassiske yoga gør brug af 8 trin / teknikker - metoder til udvikling af det hele menneske. Det handler om at blive "ven" med hele sig selv, og nå til en oplevelse af hvem du egentlig er inderst inde.

Price: 700 kr.

Location: Sorø Kultur- og Fritidscenter - Værkerne, Frederiksvej 27, Sorø.

Yoga.

Wed 16 Sep 2020 to Wed 25 Nov 2020 10 kursusdage 4.45 pm - 6.15 pm

Underviser: Wini Hald. Den klassiske yoga gør brug af 8 trin / teknikker - metoder til udvikling af det hele menneske. Det handler om at blive "ven" med hele sig selv, og nå til en oplevelse af hvem du egentlig er inderst inde.

Price: 700 kr.

Location: Borgerhuset, Sømosevej 44, Dianalund.

Motionsgymnastik for dig med KOL NYHED.

Wed 16 Sep 2020 to Wed 9 Dec 2020 12 kursusdage 12.30 am - 1.30 pm

Underviser: Tove Bech. På dette hold træner vi hele kroppen igennem i stil med rigtig gammeldags motionsgymnastik, hvor der vil være både gang, sving, vrid, sidebøjninger osv. (men ingen løb og hop).

Price: 525 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10,

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Slagelse.

Fællessang Nyhed.

Wed 16 Sep 2020 to Wed 9 Dec 2020 12 kursusdage 5 pm - 6 pm

Underviser: Dorte Elisabeth Jensen. Sang du med sammen med Phillip Faber og resten af DK?. Ellers har du muligheden nu! Dortes E Jensen fører sangerne igennem en kort opvarmning og derefter udvalgte sange, og muligvis.

Price: 450 kr.

Location: Aktivitetscenter Teglværksparken, Teglværksparken 50, Korsør.

Yoga.

Thur 17 Sep 2020 to Thur 26 Nov 2020 10 kursusdage 6.15 pm - 7.45 pm

Underviser: Wini Hald. Den klassiske yoga gør brug af 8 trin / teknikker - metoder til udvikling af det hele menneske. Det handler om at blive "ven" med hele sig selv, og nå til en oplevelse af hvem du egentlig er inderst inde.

Price: 700 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Blomsterbinding NYHED.

Thur 17 Sep 2020 to Thur 26 Nov 2020 5 kursusdage 7 pm - 9.45 pm

Underviser: Gitte Klein. Lær grundteknikkerne inden for blomsterbinding på et hyggeligt blomsterhold. Til at starte med vil du lære at binde buketter.

Price: 615 kr.

Location: Dagmarskolen, Vestervej 11, Ringsted.

Stram op! - på bækkenbund, mave og balder.

Thur 17 Sep 2020 to Thur 3 Dec 2020 11 kursusdage 5.15 pm - 6.25 pm

Underviser: Ulla Matlok. Bækkenbunden kan sagtens trænes på andre måder end ved traditionelle

knibeøvelser. Du vil lære at bruge bækkenbunden i alle kroppens bevægelser.

Price: 575 kr.

Location: Anlægspavillonen, Tværalle 5, Ringsted.

Yoga.

Thur 17 Sep 2020 to Thur 10 Dec 2020 10 kursusdage 8.30 am - 10 am

Underviser: Michelle Laursen. Dejlig velgørende og opbyggende yoga med et mix af klassisk Hatha yoga, yoga i flow, åndedrætsøvelser samt afspænding. Yoga der handler om helt almindelige ting såsom kropsholdning, åndedræt og bevidsthed om sin egen krop.

Price: 825 kr.

Location: Hærhjemmeværnsdistrikt vestsjælland, Merkurvej 2, Postboks 506, Slagelse.

Møbelpolstring.

Sun 20 Sep 2020 to Sun 11 Apr 2021 10 kursusdage 9 am - 3 pm

Underviser: Johnny Vemmelund. Du vil få mulighed for at lære at sætte et gammelt møbel i stand.

Price: 2800 kr.

Location: Naturbørnehuset, Veddevej 19, Munke Bjergby.

Slip af med stress og smerter.

Mon 21 Sep 2020 6.30 pm - 9.30 pm

Underviser: Ole Larsen. Vil du vide, hvorfor nogle får stress og andre ikke? Vil du forstå, hvordan smerter i hoved og krop opstår?. På dette foredrag lærer du at fjerne årsagerne, og dermed kan du slippe af med plagerne.

Price: 130 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Psykisk trivsel.

Mon 21 Sep 2020 to Mon 26 Oct 2020 5 kursusdage 4.30 pm - 6 pm

Underviser: Josephine Skovgaard. Find ro i indre uro. I en evigt foranderlig og krævende verden og hverdag, kan vi som mennesker indimellem opleve at have indre psykisk uro og kropsligt ubehag.

Price: 450 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Stimuleg 3 - 6 måneder.

Mon 21 Sep 2020 to Mon 2 Nov 2020 6 kursusdage 10.45 am - 11.45 am

Underviser: Ulla Matlok. Giv dit barn en god start og få inspiration til bevægelser, der stimulerer barnets primære sanser (balance-, føle- og muskel/led-sans)måske sammen med din mødregruppe.

Price: 315 kr.

Location: Anlægspavillonen, Tværalle 5, Ringsted.

Stimuleg 6-10 måneder.

Mon 21 Sep 2020 to Mon 2 Nov 2020 6 kursusdage 11.50 am - 12.50 am

Underviser: Ulla Matlok.

Price: 315 kr.

Location: Anlægspavillonen, Tværalle 5, Ringsted.

Fransk - fortsættelse.

Mon 21 Sep 2020 to Mon 30 Nov 2020 10 kursusdage 5.30 pm - 7 pm

Underviser: Jytte Hildebrand. Dette kursus henvender sig til dig, der har deltaget på øvet niveau og har godt kendskab til basal fransk grammatik.

Price: 940 kr.

Location: Musikskolen, Skolegade 9, Frederikshavn.

Fransk - let øvede.

Mon 21 Sep 2020 to Mon 30 Nov 2020 10 kursusdage 7.15 pm - 8.45 pm

Underviser: Jytte Hildebrand. Dette kursus er for dig, der ønsker at dykke længere ned i fransk sprog og kultur og som ønsker at genopfriske din franske kunnen.

Price: 940 kr.

Location: Musikskolen, Skolegade 9, Frederikshavn.

Ballroom Fitness.

Mon 21 Sep 2020 to Mon 14 Dec 2020 12 kursusdage 8.15 pm - 9.15 pm

Underviser: Ulla Matlok. Kom og vær med til en prøvetime. Dans dig glad uden en partner, men gerne med en masse venner! Ballroom fitness er for dig, der elsker at danse standard- og latin-dans efter glad musik, og du behøver ingen partner.

Price: 500 kr.

Location: Anlægspavillonen, Tværalle 5, Ringsted.

Italien rundt - vinsmagning.

Tues 22 Sep 2020 7 pm - 9.15 pm

Underviser: Henrik Schuster Andersen. I et samarbejde med Vin & Vin byder vi på spændende aften, hvor Henrik guider os igennem 6 spændende vine fra vindistrikterne Piemonte, Toscana, Puglien, Calebrien, Veneto og Monte Pulciano.

Price: 349 kr.

Location: Vin & Vin, Sct. Bendtsgade 6 st, Ringsted.

Sunde fødder - få klogere fødder.

Tues 22 Sep 2020 to Tues 29 Sep 2020 2 kursusdage 3.30 pm - 5 pm

Underviser: Judith Petersen. Fødderne er vores grundlag i tilværelsen. Det er gennem dem at vi har kontakt til det fysiske underlag vi går rundt på. Fødderne kan tit være lidt oversete når vi vælger træningsform.

Price: 230 kr.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Tyrkisk - let øvede.

Tues 22 Sep 2020 to Tues 1 Dec 2020 10 kursusdage 7 pm - 8.30 pm

Underviser: Sibel Pusat. Det grundlæggende ordforråd anvendes og udvikles aktivt. Der samtales på sproget og udtryksfærdigheden trænes ud fra tekster og øvelser. Underviser: Sibel Pusat. Hold: 26103.

Price: 940 kr.

Location: Marievangsskolen, Holmstrupvej 7, Slagelse.

Kina som verdensmagt.

Wed 23 Sep 2020 2 pm - 4 pm

Underviser: Simon Rom Gjerø. 23. september - Kina som verdensmagt. Simon Rom Gjerø, sinolog, forfatter. Volvo er blevet opkøbt, ligeså er Saab og B&O er stærkt på vej. Står der Huawei på din mobiltelefon eller Lenovo på din bærbare?.

Price: 130 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Akrylmaling og Kalligrafi.

Wed 23 Sep 2020 to Wed 28 Oct 2020 5 kursusdage 6.30 pm - 9.30 pm

Underviser: Gitte Barlev. På dette kursus vil vi skabe glade og farverige malerier med opløftende og tankevækkende ord & budskaber.

Price: 700 kr.

Location: Sorø Borgerskole, Alléen 8, Sorø.

Senior-Universitetet i Ringsted.

Wed 23 Sep 2020 to Wed 18 Nov 2020 4 kursusdage 2 pm - 4 pm

Underviser: Simon Rom Gjerø. Senior-Universitetet i Ringsted. Ny viden og livslang læring. Alle foredrag afholdes på onsdage kl. 14.00-16.00. Sted: AOF, Garnisonen 38, 1.sal. mødesalen GENERALEN. Hold.

Price: 400 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Engelsk for dig der vil snakke NYHED.

Wed 23 Sep 2020 to Wed 16 Dec 2020 12 kursusdage 12.30 am - 2 pm

Underviser: Lisa Elsbøll. Her er holdet for dig som forstår engelsk på et niveau, der betyder du kan klare dig rimeligt på rejser og på internettet, men alligevel ikke får sagt det du vil.

Price: 1130 kr.

Location: Anlægspavillonen, Tværalle 5, Ringsted.

Engelsk begyndere / let øvede.

Wed 23 Sep 2020 to Wed 16 Dec 2020 12 kursusdage 2.15 pm - 3.45 pm

Underviser: Lisa Elsbøll. Du kan lidt engelsk - tal, farver, dage og sige små sætninger. Du er klar til at komme videre med at tale. Vi skal tale om familie, mad og engelsk kultur.

Price: 1130 kr.

Location: Anlægspavillonen, Tværalle 5, Ringsted.

Tyrkisk - øvede.

Wed 23 Sep 2020 to Wed 20 Jan. 2021 15 kursusdage 7 pm - 8.30 pm

Underviser: Sibel Pusat. De allerede opnåede sprogfærdigheder styrkes og videreudvikles. Der samtales på sproget ud fra tekster og øvelser.

Underviser: Sibel Pusat. Hold: 26104.

Price: 1410 kr.

Location: Marievangsskolen, Holmstrupvej 7, Slagelse.

Blomsterbinding NYHED.

Thur 24 Sep 2020 to Thur 19 Nov 2020 5 kursusdage 7 pm - 9.45 pm

Underviser: Gitte Klein. Lær grundteknikkerne inden for blomsterbinding på et hyggeligt blomsterhold. Til at starte med vil du lære at binde buketter.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Price: 615 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Ballroom Fitness.

Fri 25 Sep 2020 to Fri 18 Dec 2020 12 kursusdage 10.45 am - 11.45 am

Underviser: Ulla Matlok. Kom og vær med til en prøvetime. Dans dig glad uden en partner, men gerne med en masse venner! Ballroom fitness er for dig, der elsker at danse standard- og latin-dans efter glad musik, og du behøver ingen partner.

Price: 500 kr.

Location: Korsør Kulturhus, Skolegade 1, Korsør.

Ballroom Fitness.

Fri 25 Sep 2020 to Fri 18 Dec 2020 12 kursusdage 2.45 pm - 3.45 pm

Underviser: Ulla Matlok. Kom og vær med til en prøvetime. Dans dig glad uden en partner, men gerne med en masse venner! Ballroom fitness er for dig, der elsker at danse standard- og latin-dans efter glad musik, og du behøver ingen partner.

Price: 500 kr.

Location: Sorø Kultur- og Fritidscenter - Værkerne, Frederiksvej 27, Sorø.

Patchwork æsker med Lene Bjørn.

Sat 26 Sep 2020 9.30 am - 3 pm

Underviser: Lene Bjørn. Du vil få mulighed for at lære at sætte et gammelt møbel i stand.

Price: 345 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

Svampekursus.

Sat 26 Sep 2020 and Sun 27 Sep 2020 2 kursusdage 10 am - 4 pm

Underviser: Keld Hauge. Kender du det? Du har været på svampetur og synes du har lært en masse, men når

du står alene i skoven med en svamp er du ikke sikker på noget som helst. Så har du brug for et svampekursus.

Price: 560 kr.

Location: Kongskilde Naturcenter, Skælskørvej 29, Sorø.

3 Seje Sønderjyder.

Mon 28 Sep 2020 7 pm - 9 pm

Underviser: Carsten Frimodt. Foredraget om de tre seje sønderjyder handler om tre motorsportstalenter, som blev født indenfor en radius af få kilometer. Ja, man talte ligefrem om et lokalt hastighedsgen.

Price: 150 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

Har du benzin i blodet-samlet pris for 3 foredrag.

Mon 28 Sep 2020 to Thur 12 Nov 2020 3 kursusdage 7 pm - 9 pm

Underviser: Carsten Frimodt. Mandag 28. september. Tre Seje Sønderjyder. Foredragsholder: Carsten Frimodt. Foredraget om de tre seje sønderjyder handler om tre motorsportstalenter, som blev født indenfor en radius af få kilometer.

Price: 395 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

Sæt dig mål og få succes i 2020.

Tues 29 Sep 2020 6.30 pm - 9.30 pm

Underviser: Ole Larsen. Debat: Kan man lære at blive heldig?. Hvis dit liv var en film - gad du så se den? Forestil dig, at du kan skabe det liv, du ønsker?.

Price: 200 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Kunstig intelligens.

Tues 29 Sep 2020 7 pm - 9 pm

Underviser: Peter Lund Madsen. Hvad er intelligens, og hvad er kunstig intelligens? Kan teknologien skabe en maskine, som kan tænke på niveau med den menneskelige hjerne? Er kunstig intelligens noget vi bør frygte?.

Price: 55 kr.

Location: Anlægspavillonen, Tværalle 5, Ringsted.

Sygeplejersken- Drabene i Nykøbing Falster.

Wed 30 Sep 2020 7 pm - 9 pm

Underviser: Kristian Corfixen. En tidlig morgen i marts 2015 modtager politiet et opkald fra en sygeplejerske på Nykøbing Falster Sygehus. Hun mistænker sin nære kollega for bevidst at dræbe patienter og frygter, at det netop er sket igen.

Price: 130 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

Bryd vanen med selvhypnose.

Thur 1 Oct 2020 7 pm - 9 pm

Underviser: Pernille J.F. Struer. Dette foredrag giver dig større indsigt i dine tankers betydning for det liv du lever. For hvem har egentligt ansvaret for dine vaner - usunde som sunde?.

Price: 130 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Silkeborg - Himmelbjerget.

Sat 3 Oct 2020 8 am - 7 pm

Underviser: AOF Sydvest Sjælland.

Price: 975 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Knipling med Lene Bjørn.

Sat 3 Oct 2020 9.30 am - 3 pm

Underviser: Lene Bjørn. Du vil få mulighed for at lære at sætte et gammelt møbel i stand.

Price: 345 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Sprogø med rundvisning og spising.

Sat 3 Oct 2020 11.20 am - 5.20 pm

Underviser: AOF Sydvest Sjælland. Tag med på en enestående tur til Sprogø, der normalt er lukket for offentligheden. Ved Storebælt forbindelsens betalingsanlæg, stiger vores guide ombord på bussen og vi kører ud til Sprogø.

Price: 795 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Portugal - et vinland.

Tues 6 Oct 2020 7 pm - 9 pm

Underviser: Anne-Mette Albrecht Kahr. Vinsmagning. Portugal er et overset vinland. Her produceres fantastiske kvalitetsvine til rimelige priser. Hør om de forskellige vindistrikter, om produktionen af vinene og historien bag nogle af husene.

Price: 285 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

Senior-Universitetet. Debat.

Wed 7 Oct 2020 to Wed 28 Oct 2020 3 kursusdage 10 am - 12 am

Underviser: Steen Ole Hedenlund Jørgensen. 7. oktober - Efter Coronakrisen, nye politiske muligheder. Steen Ole Hedenlund Jørgensen, journalist, foredragsholder.

Price: 330 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Aqua Fitness - Vægttab m/k (min. 20kg overvægt).

Mon 19 Oct 2020 to Mon 8 Mar 2021 18 kursusdage 8 pm - 8.45 pm

Underviser: Birgith Laursen. Målet er, at få øget forbrændingen og at opnå en bedre kondition, så den enkelte kan få mere overskud og styrke i sin hverdag. Dette gøres i behageligt 32 graders varmt vand.

Price: 740 kr.

Location: Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, Slagelse.

Aqua - Yoga.

Mon 19 Oct 2020 to Mon 8 Mar 2021 18 kursusdage 8.45 pm - 9.30 pm

Underviser: Birgith Laursen. Aqua yoga er yoga udført og tilpasset i vand. Det udfordrer din krop, styrker og toner dine muskler da vandet giver modstand.

Price: 830 kr.

Location: Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, Slagelse.

Aqua Motion For Den Travle M/k Obs Ny Startdag.

Mon 19 Oct 2020 to Mon 15 Mar 2021 20 kursusdage 8 am - 8.45 am

Underviser: Pia Jørgensen. Trænger du til at få rørt hele kroppen? Dette gøres i behageligt 32 graders varmt vand hvor der er meget lidt belastning på dine led - men du får super træning af dine muskler.

Price: 645 kr.

Location: Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, Slagelse.

Vandgymnastik for kræftpatienter m/k. OBS NY START.

Mon 19 Oct 2020 to Mon 15 Mar 2021 20 kursusdage 8.45 am - 9.30 am

Underviser: pia jørgensen. holdet er startet men tilmeld dig alligevel - så finder vi en god pris til dig. dette hold er for kvinder og mænd, som har eller har haft kræft.

Price: 920 kr.

Location: Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, Slagelse.

Anti-inflammatorisk kost.

Tues 20 Oct 2020 7 pm - 9 pm

Underviser: Pernille Kruse. Går du rundt med røde, kløende øjne når pollensæsonen sætter ind? Og er du træt af anti-histaminer, som bare gør dig mere træt?. Eller værker dine ankler hver morgen du står op?.

Price: 130 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

Frankrig rundt - vinsmagning.

Tues 20 Oct 2020 7 pm - 9.15 pm

Underviser: Henrik Schuster Andersen. I et samarbejde med Vin & Vin byder vi på spændende aften, hvor Henrik guider os igennem 6 spændende vine fra vindistrikterne Piemonte, Toscana, Puglien, Calebrien, Veneto og Monte Pulciano.

Price: 349 kr.

Location: Vin & Vin, Sct. Bendtsgade 6 st, Ringsted.

Krigskorrespondent og eventyrer Lene Frøslev.

Wed 21 Oct 2020 2 pm - 4 pm

Underviser: Lene Frøslev. 21. oktober - Krigskorrespondent og eventyrer. Lene Frøslev, journalist, eventyrer, forfatter, rejseleder. Kom med krigskorrespondenten Lene Frøslev på rejse til nogle af verdens brændpunkter.

Price: 130 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Klarer vi pynten i klimakrisen?.

Wed 21 Oct 2020 7 pm - 9 pm

Underviser: Bernt Stubbe Østergaard. Har Corona-chocket ændret vores forestillinger om samfundets håndtering af Klimakrisen? Er der åbnet

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

nye døre med nye perspektiver?.

Price: 130 kr.

Location: Sorø Børgerskole, Alléen 8, Sorø.

Aqua motion for den travle m/k.

Fri 23 Oct 2020 to Fri 26 Mar 2021 20 kursusdage 8 am - 8.45 am

Underviser: Tove Bech. Trænger du til at få rørt hele kroppen? Dette gøres i behageligt 32 graders varmt vand hvor der er meget lidt belastning på dine led - men du får super træning af dine muskler.

Price: 920 kr.

Location: Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, Slagelse.

Aqua motion for den travle m/k.

Fri 23 Oct 2020 to Fri 26 Mar 2021 20 kursusdage 8.45 am - 9.30 am

Underviser: Tove Bech. Trænger du til at få rørt hele kroppen? Dette gøres i behageligt 32 graders varmt vand hvor der er meget lidt belastning på dine led - men du får super træning af dine muskler.

Price: 920 kr.

Location: Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, Slagelse.

Vandgymnastik for kræftpatienter m/k.

Fri 23 Oct 2020 to Fri 26 Mar 2021 20 kursusdage 9.30 am - 10.15 am

Underviser: Tove Bech. Dette hold er for kvinder og mænd, som har eller har haft kræft. Undervisningen tilrettelægges efter, hvad hver enkelt kan klare med sin krop lige nu.

Price: 920 kr.

Location: Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, Slagelse.

1 dags tur til "Sort Sol".

Sat 24 Oct 2020 7.30 am - kl. 00.30

Underviser: AOF Sydvest Sjælland. med grænsehandel og aftensmad på hjemturen.

Price: 895 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Babyleg i varmt vand 3-12 mdr.

Sun 25 Oct 2020 to Sun 20 Dec 2020 9 kursusdage 9.15 am - 10 am

Underviser: Anne Merete Nielsen. Babyleg i varmt vand 3-10 mdr. Lær dit barn at være tryk, så det kan boltre sig i vand. Vi skal lave forskellige lege og øvelser i vandet.

Price: 460 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålodsvvej 20, Benløse, Ringsted.

Babyleg i varmt vand 3-12 mdr.

Sun 25 Oct 2020 to Sun 20 Dec 2020 9 kursusdage 10 am - 10.45 am

Underviser: Anne Merete Nielsen. Babyleg i varmt vand 3-10 mdr. Lær dit barn at være tryk, så det kan boltre sig i vand. Vi skal lave forskellige lege og øvelser i vandet.

Price: 460 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålodsvvej 20, Benløse, Ringsted.

Gravid i varmt vand.

Sun 25 Oct 2020 to Sun 20 Dec 2020 9 kursusdage 10.45 am - 11.30 am

Underviser: Anne Merete Nielsen. Træning i vand er genialt for gravide, da vandets modstand giver skånsom styrketræning samtidig med, at opdriften gør, at du føler dig meget lettere og mere bevægelig.

Price: 460 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålodsvvej 20, Benløse, Ringsted.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Gravid i varmt vand.

Sun 25 Oct 2020 to Sun 20 Dec 2020 9 kursusdage 1 pm - 1.45 pm

Underviser: Anne Merete Nielsen. Træning i vand er genialt for gravide, da vandets modstand giver skånsom styrketræning samtidig med, at opdriften gør, at du føler dig meget lettere og mere bevægelig. Price: 460 kr.

Location: Byskovskolen, Afd. Asgård, Smålodsvvej 20, Benløse, Ringsted.

Fra hobby til Super GT Danmark.

Mon 26 Oct 2020 7 pm - 9 pm

Underviser: Carsten Lorenzen. Racerkøreren Carsten Lorenzen er klar med et 2 timers foredrag om livet som racerfører.

Price: 150 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

Portvinssmagning i Korsør.

Tues 27 Oct 2020 7 pm - 9 pm

Underviser: Anne-Mette Albrecht Kahr. Vi byder på en smagsoplevelse med portvinen i centrum. Der bydes på 7 forskellige portvine med lidt smagsforstærkere til.

Price: 285 kr.

Location: Aktivitetscenter Teglværksparken, Teglværksparken 50, Korsør.

Social kontrol blandt nydanskere-æresdrab, tvang.

Wed 28 Oct 2020 7 pm - 9 pm

Underviser: Deniz Serinzi. Social kontrol blandt nydanskere. Æresdrab, tvangsægteskaber og social kontrol. Foredragsholder: Deniz Serinci, journalist, forfatter.

Price: 130 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Islamisk stat (IS) og radikalisering i Danmark.

Thur 29 Oct 2020 7 pm - 9 pm

Underviser: Deniz Serinzi. Ifølge Politiets Efterretningstjeneste (PET) kommer den største terrortrussel mod Danmark fra militant islamisme, heriblandt hjemvendte Islamisk Stat (IS)-krigere. Jeg har mødt de danske IS-krigere i Syrien. Price: 130 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

Er det forbandet at være dannet.

Wed 4 Nov 2020 2 pm - 4 pm

Underviser: Bente Hatting Gjelten. 4. november - Er det forbandet at være dannet. Bente Hatting Gjelten, mag.art. Almen dannelse er ved at gå i glemmebogen. Price: 130 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Hypnose og Rygestop - et foredrag.

Wed 4 Nov 2020 7 pm - 9 pm

Underviser: Pernille J.F. Struer. At stoppe med at ryge er ikke kun et spørgsmål om vilje, din underbevidsthed kan nemlig meget vel være den del af dit sind der bremser din succes. At stoppe med at ryge, er en livsstils ændring.

Price: 130 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

Horsens Statsfængsel.

Sat 7 Nov 2020 7 am - 5.30 pm

Underviser: AOF Sydvest Sjælland. Kom med og oplev "eneværelser" på en helt anden måde, samt nogle af de personer som man ikke kunne holde inde i disse rammer.

Price: 895 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Det Tyrkiske Landkøkken.

Sun 8 Nov 2020 12 am - 5.15 pm

Underviser: Sibel Pusat. Det tyrkiske køkken er kendt som et af verdens bedste. Den får sin indflydelse fra alle hjørner af Osmanner-riket, og hver region har sine egne specialiteter.

Price: 410 kr.

Location: Spar Nord Arena Slagelse (tidligere Antvorskovhallen), Sejerøvej 1, Slagelse.

Stimuleg 3 - 6 måneder.

Mon 9 Nov 2020 to Mon 14 Dec 2020 6 kursusdage

10.45 am - 11.45 am

Underviser: Ulla Matlok. Giv dit barn en god start og få inspiration til bevægelser, der stimulerer barnets primære sanser (balance-, føle- og muskel/led-sans)måske sammen med din mødregruppe.

Price: 315 kr.

Location: Anlægspavillonen, Tværalle 5, Ringsted.

Stimuleg 6-10 måneder.

Mon 9 Nov 2020 to Mon 14 Dec 2020 6 kursusdage

11.50 am - 12.50 am

Underviser: Ulla Matlok.

Price: 315 kr.

Location: Anlægspavillonen, Tværalle 5, Ringsted.

Hvordan smager man egentlig på vin.

Tues 10 Nov 2020 7 pm - 9 pm

Underviser: Anne-Mette Albrecht Kahr. Alle kan smage om de kan lide en vin. Men mange synes, det er svært at sætte ord på, hvordan vinen opleves. De smarte fyre der svinger glasset, dufter til det og udtaler sig i vilde vendinger imponerer de fleste.

Price: 285 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Senior-Universitetet. Musik og Sprog.

Wed 11 Nov 2020 to Wed 25 Nov 2020 3 kursusdage 10 am - 12 am

Underviser: Marianne Rathe. 11. november - Generationssprog. Marianne Rathje, ph.d. i dansk sprog, seniorforsker ved Dansk Sprognævn. Nye generationer betyder nyt sprog.

Price: 330 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

25 år med motorsport - og det er ikke slut endnu.

Thur 12 Nov 2020 7 pm - 9 pm

Underviser: Brian Madsen. Brian Madsen, Slagelse har i en lang årrække sat sit eftertrykkelige fodaftryk på dansk rallysport. Fire guldmedaljer er det blevet til i DM-sammenhæng, og hele tre gange er det lykkedes ham at vinde det populære Tvilum Rally.

Price: 150 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

Portvine fra Portugal, vinsmagning.

Tues 17 Nov 2020 7 pm - 9.15 pm

Underviser: Henrik Schuster Andersen. I et samarbejde med Vin & Vin byder vi på spændende aften, hvor Henrik guider os igennem 6 portvine fra Douro Dalen i Portugal. Varianterne vil være Rosé, Tawny / Colheita, Ruby / LBV og White.

Price: 379 kr.

Location: Vin & Vin, Sct. Bendtsgade 6 st, Ringsted.

Den italienske Mafia - en stat i staten.

Wed 18 Nov 2020 2 pm - 4 pm

Underviser: Gitte Konradsen. 18. november - Den Italienske Mafia - en stat i staten. Gitte Konradsen, cand.mag. Hvad er mafia, hvordan er den organiseret og hvilken rolle spiller den i dag?.

Price: 130 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38,

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Ringsted.

Julekursus i Blomsterbinding NYHED.

Sun 22 Nov 2020 9 am - 3.30 pm

Underviser: Gitte Klein. Lær grundteknikkerne inden for blomsterbinding på et hyggeligt blomsterhold. Til at starte med vil du lære at binde buketter.

Price: 380 kr.

Location: Dagmarskolen, Vestervej 11, Ringsted.

Bosjö Kloster - Juletur.

Sat 28 Nov 2020 7.05 am - 8.25 pm

Underviser: AOF Sydvest Sjælland. Efter endt opsamling køres via Øresundsbroen til Skåne i Sverige, engang en del af vores Danmark. Efter passage af Øresundsbroen holder vi en kort pause, inden vi fortsætter til Bosjö Kloster.

Price: 895 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Julekursus i Blomsterbinding NYHED.

Sun 29 Nov 2020 9 am - 3.30 pm

Underviser: Gitte Klein. Lær grundteknikkerne inden for blomsterbinding på et hyggeligt blomsterhold. Til at starte med vil du lære at binde buketter.

Price: 380 kr.

Location: Slagelse Petanque Club, Skovsøgade 10, Slagelse.

Senior-Universitetet. Historie.

Wed 6 Jan. 2021 to Wed 20 Jan. 2021 3 kursusdage 10 am - 12 am

Underviser: Kaare Johannesen. 6. januar 2021 - Weimarrepublikken. Kaare Johannesen, historiker, forfatter.

Price: 330 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

Nytårskoncert-Jens Peter Hansens Wienerorkester.

Sat 30 Jan. 2021 3 pm - 5 pm

Underviser: Jens Peter Hansen. Kom til en eventyrlig eftermiddag og lad dig forføre. Wiener Orkestret under ledelse af kapelmester jens Peter hansen startede i 2014. Orkesteret tæller i dag ca. 14 faste medlemmer.

Price: 150 kr.

Location: Sct. Bendts Kirke, Sct Bendtsgade 9, Ringsted.

Senior-Universitetet. Kunst.

Wed 3 Feb 2021 to Wed 24 Feb 2021 3 kursusdage 10 am - 12 am

Underviser: Birgitte Sværke Pedersen. 03. februar 2021 - Dansk Keramik fra 1870 og til nu. Birgitte Sværke Pedersen, kunsthistoriker. Dansk keramik fra 1870 til i dag.

Price: 330 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

Senior-Universitetet. Verden, Naturen og Klimaet.

Wed 10 Mar 2021 to Wed 24 Mar 2021 3 kursusdage 10 am - 12 am

Underviser: Uwe Lindholdt. 10. marts 2021 - Klimaændringer. Uwe Lindholdt, biolog, kemiker,. Klimaændringer er uden tvivl et af de største natur- og miljøproblemer vi har i dag.

Price: 330 kr.

Location: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

Samsø - 1 dags Smag på øen.

Sat 8 May 2021 7.15 am - 7.40 pm

Underviser: AOF Sydvest Sjælland. Tag med på denne dejlige 1 dags tur til Samsø.

Price: 995 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din



Begivenheder på Samsø

Sofiero Slotspark.

Sat 29 May 2021 6.35 am - 8.50 pm

Underviser: AOF Sydvest Sjælland. Tæt ved Helsingborg ligger den tidligere kongelige sommerresidens, Sofiero, omgivet af en skøn park. Stedet blev sommerresidens for den svenske kong Gustav VI Adolf og kronprinsesse Margaretha, dronning Ingrids mor.

Price: 775 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Ærø.

Sat 12 Jun 2021 7.15 am - 7 pm

Underviser: AOF Sydvest Sjælland. Efter endt opsamling, køres via Storebæltsbroen til Fyn, med kursen sat mod Svendborg. Her skal vi med færgen til Ærø.

Price: 895 kr.

Location: AOF Sydvest Sjælland, Garnisonen 38, Ringsted.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på
www.kultunaut.dk

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din