



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Musik

#### Jumpin' Jacks - Rockin' Christmas @ Slagelse Gågade.

Søn. 27. nov. 2022 11:00 - 14:00  
Her er muligheden for sprudlende energi, festlige juleglæde og uimodståelige karisma. Jumpin' Jacks leverer Juleunderholdning, der sætter både fødder og jule-hjerter i bevægelse. Gratis.  
Sted: Nytorv i Slagelse, Nytorv, Slagelse.

### Foredrag

#### Senior-Universitetet, Månedstræf.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 29. mar. 2023  
7 mødegange kl. 10-12  
Hvis foredragsrækken er startet - ring da til kontoret på 2113 0102 FOR SPECIALPRIS FOR RESTEN AF FOREDRAGENE Senior-Universitetet i Slagelse. Ny viden og livslang læring.  
Sted: Slagelse bibliotek store sal, Stenstuegade 3, Slagelse.

#### Senior-Universitetet - Kunst.

Ons. 16. til ons. 30. nov. 2022 3 mødegange kl. 10-12  
16. november - Henry Heerup "I fantasiens have". Christina Klestrup-Hanse, kunstformidler.  
Sted: Slagelse bibliotek store sal, Stenstuegade 3, Slagelse.

### Udstillinger

#### Særdstilling - En fjer i hatten - modistens gerning.

Fre. 12. feb. 2021 til tor. 22. dec. 2022  
alm åbningstid  
Slagelse Museum har en stor samling fra modisten Viola Nielsen, der havde butikken Modesalonen Wien fra 1941 til 1984 i Rosengade 3. Disse indgår i udstillingen om hatte og fremstilling af hatte.  
Pris: Alm entre pirser.  
Sted: Slagelse Museum - del af Museum Vestsjælland, Bredegade 11A, Slagelse.

#### Kunstudstilling.

Man. 22. nov. 2021 til søn. 31. dec. 2023  
Besøg det arbejdende kunstnerværksted med ca. 40 forskellige kunstnere, der arbejder med maleri, keramik, glas, grafik m. m. Udstillede, færdige værker kan ses. Kabeldepotet blev i 2021 flot renoveret indvendigt. Der er åbent, når flagene er ude.  
Gratis.  
Sted: Kunstnerværkstedet Kabeldepotet, Søbatteriet 17, Korsør.

#### Særdstilling - Karmeliterne i Skælskør.

Man. 11. apr. til søn. 18. dec. 2022  
I museets åbningstid  
Oplev særdstillingen Karmeliterne i Skælskør.  
Gratis.  
Sted: Skælskør Bymuseum - del af Museum Vestsjælland, Algade 2, Skælskør.

#### Vil du se min Frimærkesamling - keramik af Finn M.

Tor. 13. okt. til ons. 30. nov. 2022 kl. 10:00  
Frimærker i keramik - se over 100 unikke relieffer i frimærkeformatet 19\*22 cm. Temaerne går lige fra skønne personer,

tegneseriefigurer og sjove dyr og er lavet af indehaveren af det 400m2 store kunstgalleri hvor over 45 danske kunstnere udstiller.  
Gratis.  
Sted: MØLLER i mejeriet, Støvlebækvej 1a, Kirke Stillinge, Slagelse.

#### Sampil mellem tekst & billede - 8 kunstnere med 11 forfattere.

Tir. 8. til tir. 29. nov. 2022 ma. to. kl. 10-19 fr. kl. 10-14. lø. sø. ved arrangementer i huset  
Gargantua en bog af Francois Rabelais (1494-1553) Grafik af Jørn Særker Sørensen (1939-2007) - Desuden 8 kunstnere m. fl. fra 1988 på Det kgl. Kunstakademi. En udstilling fra kunstforeningens samling.  
Gratis.  
Sted: Korsør Kulturhus, Skolegade 1, Korsør.

#### Kunstudstilling Keramik og Billedkunst i Slagelse Kunstforening.

Lør. 12. nov. til søn. 11. dec. 2022 kl. 13:00  
Fernisering den 12.nov. kl. 13 på en udstilling af værker af keramikeren Charlotte Nielsen og tekstilkunstneren Ingunn Vestby. Åbningstalen bliver holdt af keramikeren Gerda Østergaard.  
Gratis.  
Sted: Røde Tårn, Træskogården, Sdr.Stationsvej 1-3, Slagelse.

#### Fotoudstilling.

Lør. 19. til søn. 27. nov. 2022 kl. 13:00  
Skælskørfotografernes egne billeder sammen med 65 billeder taget med mobiltelefoner af kommunens borgere.  
Gratis.  
Sted: Magasinet, Strandgade 14, Skælskør.

#### Islandske Inspirationer Randi Dam malerier.

Tor. 24. nov. til fre. 23. dec. 2022 kl. 10:00  
Det er nærmest en tradition at vi har en stor udstilling her sidst på året med skønne malerier inspireret af den Islandske natur. kom og se de kraftfulde malerier i det store saltrum.  
Gratis.  
Sted: MØLLER i mejeriet, Støvlebækvej 1a, Kirke Stillinge, Slagelse.

### Film

#### Mugge og hans mærkelige hjerne.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 12.45  
I denne tegnefilm følger vi Mugge. Hans hjerne viser sig at være så mærkelig i en skoletest, og hans svar får computeren til at eksplodere. Lærerne ved ikke, hvad de skal stille op med Mugge, men terapi og eksperter skal der i hvert fald til.  
Pris: 120 kr.  
Sted: MovieHouse Slagelse, Træskogården 2, Slagelse.

#### En forunderlig verden - Dansk tale.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 13  
I denne amerikansk animeret science-fiction actioneventyrfilm følger vi de legendariske Clades, som er en familie af opdagelsesrejsende, hvis forskelligheder truer med at vælte deres seneste og mest afgørende mission.  
Pris: 120 kr.  
Sted: MovieHouse Slagelse, Træskogården 2, Slagelse.

### Diverse

#### Yoga.

Man. 1. aug. til man. 19. dec. 2022  
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.  
Sted: Kursusstedet Skovåsen, Skovåsen 228, Korsør.

#### Yoga.

Ons. 3. aug. til ons. 21. dec. 2022  
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.  
Sted: Aktivitetscenter Teglværksparken, Teglværksparken 50, Korsør.

#### Yoga.

Ons. 3. aug. til ons. 21. dec. 2022 17 mødegange kl. 17.30-19  
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.  
Sted: Kursusstedet Skovåsen, Skovåsen 228, Korsør.

#### Motion og afspænding i varmt vand.

Ons. 10. aug. 2022 til ons. 25. jan. 2023  
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. Gigtpatienter oplever smertelindring i det varme vand, så øvelserne bliver lettere at udføre.  
Sted: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

#### Motion og afspænding i varmt vand.

Fre. 12. aug. 2022 til fre. 27. jan. 2023  
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. Gigtpatienter oplever smertelindring i det varme vand, så øvelserne bliver lettere at udføre.  
Sted: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

#### Motion og afspænding i varmt vand.

Man. 15. aug. 2022 til tir. 24. jan. 2023  
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. Gigtpatienter oplever smertelindring i det varme vand, så øvelserne bliver lettere at udføre.  
Sted: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

#### El-guitar og akustisk guitar med Hans-Jacob I Slagelse.

Tir. 16. aug. 2022 til tir. 10. jan. 2023 18 mødegange kl. 12.30-18.30  
Alt fra klassisk til pop-folk-blues-rock. Spil efter tabs, befiring, sang-akkompagnement, nodelære, fingerspil, teori og teknik. Blues/rock og pop improvisation og gennemgang af forskellige spillemåder.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

#### Sang og musik med René Bohl i Slagelse.

Tir. 16. aug. 2022 til tir. 17. jan. 2023 20 mødegange kl. 16-18  
Vi spiller og synger kendte og populære sange. Du må gerne komme med egne forslag til nye sange. Holdet er tilrettelagt for voksne med nedsat fysisk og psykisk handicap.  
Sted: Autism Center Vestsjælland, Århusvej 2, Slagelse.

#### Sangglade Seniorer.

Tor. 18. aug. til tor. 15. dec. 2022 10 mødegange kl. 13.30-15.15  
De fleste har prøvet det selv: At synge løfter humøret, trøster og glæder - og hvordan sang kan få en til at føle en høj grad af velbefindende. Korsang er sjovt, det er personligt udviklende og det kan være rammen om et harmonisk fællesskab.  
Sted: Kongehavecentret, Svendsgade 102, Slagelse.

#### Træning og bevægelse med fysioterapeut Sara Eriksen.

Tor. 18. aug. til tor. 15. dec. 2022 15 mødegange kl. 17.45-18.30  
Holdet henvender sig til dig, som ønsker at træne og forbedre din fysiske formåen. trods forskellige gener i bevægeapparatet. Måske har du bare brug for en. håndsækning for at komme i gang med din træning eller hjælp til at. Sted: Genoptræningscenter Slagelse, Grønningen 3, Slagelse.

#### Motion og afspænding i varmt vand.

Tor. 18. aug. 2022 til man. 23. jan. 2023  
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. Gigtpatienter oplever smertelindring i det varme vand, så øvelserne bliver lettere at udføre.  
Sted: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

#### Komplet sangteknik.

Man. 22. aug. til man. 12. dec. 2022 16 mødegange kl. 10-11.30  
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 hurtigt hæs og træt i stemmen? Vil du gerne lære at frasere? Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

#### Ars Nova Koret.

Man. 22. aug. til man. 19. dec. 2022 17 mødegange kl. 19-04  
Er et blandet kor på ca. 35 erfarne korsangere, som har eksisteret i mange år og har et godt fundament, sangmæssigt som socialt. Vi synger et bredt repertoire med både klassisk og rytmisk, gammelt og nyt på dansk, nordisk og engelsk.  
Sted: Marievangsskolen, Holmstrupvej 7, Slagelse.

#### Varmtvandstræning i Slagelse Svømmehal.

Man. 22. aug. 2022 til man. 9. jan. 2023  
Træning af hele kroppen i det varme vand og under kyndig instruktion er en dejlig bevægelsesform, der genoptræner, vedligeholder og styrker led og muskler og giver fysisk og psykisk velvære.  
Sted: Slagelse Svømmehal, Antvorskov



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

Allé 133, Slagelse.

### Basistræning for personer med knogleskørhed i Slagelse.

Man. 22. aug. 2022 til man. 23. jan. 2023  
20 mødegange kl. 14-15  
Træningen er målrettet ud fra anbefalinger for osteoporose- / osteopeniramte. Der bruges forskellige redskaber. i træningen blandt andet stor/lille bold, måtter m.m. Vi.  
Sted: MK Fysioterapi, Langes Gård 12, 3 tv., Slagelse.

### Aqua Fitness.

Man. 22. aug. 2022 til man. 30. jan. 2023  
Målet er at få øget forbrændingen og opnå en bedre kondition, så du kan få mere overskud og styrke i din hverdag. Dette gøres i behageligt 32 graders varmt vand.  
Sted: Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, Slagelse.

### Klaver med Jette Hallig i Slagelse - Ledig tid kl. 09.45 og 10.15.

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 10. jan. 2023 18 mødegange kl. 08.45-11.45  
Undervisning. i spil på alle niveauer, hvor der arbejdes individuelt med den enkelte kursist. Der undervises hovedsageligt i klassisk klaver, desuden trænes brugsklaver.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### TriYoga Basics - level 1 med Pernille i Slagelse.

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 24. jan. 2023 20 mødegange kl. 16.30-18  
TriYoga@ Basics/level 1 er for dig der enten har gået på. TriYoga@ Basics hold., eller har andet yogaerfaring. Grundformen er bygget op, og vi flyder på bølgen. af dynamiske kriyas og statiske asanas.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### TriYoga Basics med Pernille i Slagelse.

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 24. jan. 2023 20 mødegange kl. 18.15-19.45  
TriYoga@ Basics er ideelt for begyndere, da vi systematisk bygger yogaformen op fra bunden. Her er ingen forventninger til præstation eller smidighed, men en helt enkel og nærværende tilgang til krop og sind.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Evergreen Koret med Henning Vilén i Sønderup Kirke i Slagelse.

Ons. 24. aug. til ons. 7. dec. 2022 15 mødegange kl. 19-21  
Du får en god professionel opvarmning og et bredt grundlag for din stemme. Vi lægger vægt på fællesskab og harmoni med hinanden. Kontakt Henning Vilén på 23 43 90 42 for mere information omkring koret. Det er gratis at deltage i koret.  
Sted: Sønderup Kirke, Sønderupvej 6, Slagelse.

### Bel Canto Koret med Stig Junge og Silas Lillevang Pedersen i Slagelse.

Ons. 24. aug. til ons. 14. dec. 2022 16 mødegange kl. 19.15-21.45  
Vil du gerne gå glad og nynnende hjem hver onsdag aften, opleve glæden ved at synge sammen med andre og få frigjort din stemme så det føles dejligt og let at synge, - så er Bel Canto Koret for dig.

Sted: Antvorskov Skole, Sejerøvej 1, Slagelse.

### Selandia Brass.

Ons. 24. aug. til ons. 14. dec. 2022 18 mødegange kl. 19-21.45  
Blev etableret i 1978 og er hjemmehørende i Slagelse. Orkesteret er i rivende musikalsk udvikling og tæller medlemmer, der kommer fra store dele af Sjælland, for at dyrke fællesskabet omkring brassbandmusikken.  
Sted: Nørrevangsskolen, Rosenkildevej 88, Slagelse.

### Trim i varmtvandsbassin med Lykke i Slagelse Svømmehal.

Ons. 24. aug. 2022 til ons. 25. jan. 2023  
Er du rund eller flad, så få sat pulsen op i dejligt varmt vand. Du får instruktion i øvelser, som øger velværet og styrker kroppen.  
Sted: Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, Slagelse.

### Bevægelsestræning for mænd med Nils Pico på Fabrikken i Slagelse.

Ons. 24. aug. 2022 til ons. 25. jan. 2023 20 mødegange kl. 08.30-09.30  
Vil du holde formen og få ny energi?. På dette hold kan du ved bevægelse få fornyet styrke, udholdenhed og lyst til. at gøre noget for dig selv og din krop.  
Sted: Fabrikken - Center for sundhed, Ndr. Ringgade 59, Slagelse.

### Slagsekoret med Jette Hallig.

Tor. 25. aug. til tor. 15. dec. 2022 16 mødegange kl. 19-21.30  
I korets 50-årige repertoire har både mindre og større klassiske værker haft centrale roller. Det vil fortsætte i den kommende periode med især nordiske komponister både fra moderne og ældre stilarter.  
Sted: Aktivitetshuset Midgård, Skolegade 8, Slagelse.

### Stemmetræning / solosang for begyndere og øvede.

Tor. 25. aug. 2022 til man. 9. jan. 2023  
Er du begynder øver vi din stemme fra grunden og arbejder blandt andet med. sangskalaer, vejtrækning og kropsholdning.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Varmtvandsstræning i Slagelse Svømmehal.

Tor. 25. aug. 2022 til tor. 12. jan. 2023  
Træning af hele kroppen i det varme vand og under kyndig instruktion er en dejlig bevægelsesform, der genoptræner, vedligeholder og styrker led og muskler og giver fysisk og psykisk velvære.  
Sted: Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, Slagelse.

### Trim i varmtvandsbassin med Synje Spånager i Slagelse Svømmehal.

Fre. 26. aug. 2022 til fre. 20. jan. 2023  
Træning og bevægelse i varmt vand har flere fordele: Kroppen aflastes pga. vandets opdrift. Vandtrykket stimulerer muskler og kredsløb.  
Sted: Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, Slagelse.

### Motion i varmt vand med Pia Jørgensen i Korsør.

Fre. 26. aug. 2022 til fre. 3. feb. 2023  
Træning i varmt vand giver glæde og velvære. Vi arbejder med forskellige øvelser, hvor vi får bevæget de fleste af kroppens muskelgrupper. Vi benytter os af vandets bæreevne og modstand. Nogle af øvelserne vil være med redskaber.  
Sted: Broskolen, Birkemosevej 11, Korsør.

### Guitar.

Man. 29. aug. til ons. 14. dec. 2022  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Klaver.

Man. 29. aug. til tor. 15. dec. 2022  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Landsbykoret med Charlotte Nielsen i Slagelse.

Tir. 30. aug. til tir. 13. dec. 2022 15 mødegange kl. 19-21.15  
Landsbykoret er et blandet kor på ca. 40 medlemmer. Koret blev startet i november 1988. Siden 1998 er korets leder Charlotte Nielsen, som desuden er organist i Kirke Stillinge og Hejninge kirker.  
Sted: Stillinge Skole, Bildsøvej 80 B, Slagelse.

### Solosang og stemmepleje.

Tir. 30. aug. til fre. 16. dec. 2022  
Lær at bruge kroppen og vejtrækningen rigtigt, og få en god sangteknik, der kan bruges til alle genrer. Lær at bruge stemmen på en hensigtsmæssig måde. Undervisning i frasering og fortolkning.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Hensyntagende træning i varmtvandsbassin.

Tir. 30. aug. 2022 til tir. 17. jan. 2023  
Hensyntagende træning af hele kroppen i det varme vand og under kyndig instruktion er en dejlig bevægelsesform, der genoptræner, vedligeholder og styrker led og muskler og giver fysisk og psykisk velvære. Bemærk.  
Sted: Broskolen, Birkemosevej 11, Korsør.

### Rygtræning og afspænding.

Tir. 30. aug. 2022 til tir. 17. jan. 2023 18 mødegange kl. 09-10.10  
Hensyntagende træning mod dårlig ryg og andre skavanker. Vi arbejder med holdningskorrigerende øvelser, muskelstyrke, stabilitet, balance, afspænding og vejtrækning. Træningen er varieret og giver smil på læben og sved på panden.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Varmtvandsstræning i Slagelse Svømmehal.

Tir. 30. aug. 2022 til tir. 24. jan. 2023  
Træning af hele kroppen i det varme vand og under kyndig instruktion er en dejlig bevægelsesform, der genoptræner, vedligeholder og styrker led og muskler og giver fysisk og psykisk velvære.  
Sted: Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, Slagelse.

### Knipling - let øvede og øvede med Helle Schultz på Slagelse Bibliotek.

Ons. 31. aug. til ons. 30. nov. 2022 12 mødegange kl. 14.30-17.10  
Knipling er et spændende og afslappende håndarbejde. Vi arbejder med farvetegning, så deltagerne efter instruktion kan udføre knipling til pynte- og brugsting både i fin og grov tråd. Der kan sagtens kniples på en flamingoplade.  
Sted: Slagelse Bibliotek & Borgerservice, Stenstuegade 14, Slagelse.

### Klarinet.

Ons. 31. aug. til ons. 21. dec. 2022 16 mødegange kl. 11-11.22  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Tværflojte.

Ons. 31. aug. til ons. 21. dec. 2022 16 mødegange kl. 11-15  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Blokløjte.

Ons. 31. aug. til ons. 21. dec. 2022 16 mødegange kl. 11-15  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Obo.

Ons. 31. aug. til ons. 21. dec. 2022 16 mødegange kl. 11-15  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Motion i varmt vand i Slagelse.

Ons. 31. aug. 2022 til ons. 18. jan. 2023 kl. 16.30-17.15  
Træn hele kroppen i det varme vand - hold med få deltagere. Det varme vand mindsker belastningen på dine led, når du bevæger dig. Vandet varmer dine muskler og led op, så du nemmere kan udføre de forskellige øvelser. Undervisningen er hensyntagende.  
Pris: 1495 kr.  
Sted: Studio Ann, Hyllerpvej 37, Slagelse.

### Saxofon.

Tor. 1. sep. til tor. 15. dec. 2022 15 mødegange kl. 12-13.30  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Hensyntagende træning i varmtvandsbassin.

Tor. 1. sep. 2022 til ons. 18. jan. 2023  
Hensyntagende træning af hele kroppen i det varme vand og under kyndig instruktion er en dejlig bevægelsesform, der genoptræner, vedligeholder og styrker led og muskler og giver fysisk og psykisk velvære. Bemærk.  
Sted: Broskolen, Birkemosevej 11, Korsør.

### Harmonika.

Man. 5. sep. til man. 19. dec. 2022 15 mødegange kl. 15-21  
Sted: Vestre Skole, Sct. Peders Gade 18, Slagelse.

### Knæhold.

Man. 5. sep. 2022 til man. 16. jan. 2023 16 mødegange kl. 16.30-17.30  
På knæhold trænes ikke kun knæet, men også din core, hofter og fod. Holdet henvender sig til dig, som lider af eksempelvis hoftegener, knæskade/-operation eller tilbagevendende gener i underben.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

Øvelserne øger din muskelstyrke, stabilitet og balance.  
Sted: MK Fysioterapi, Langes Gård 12, 3 tv., Slagelse.

**Aqua motion for den travle m/k.**  
Tir. 6. sep. til tir. 20. dec. 2022 15 mødegange kl. 09-09.45  
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 hvor du får super træning af dine muskler.  
Sted: Varmtvand bassin Studio Ann, Stjernebakken 6, Slagelse.

**Pilates.**  
Tir. 6. sep. 2022 til tir. 3. jan. 2023 16 mødegange kl. 09-10.10  
Basisprincipperne i Pilates er at øge kropsbevidstheden gennem arbejde med kropsholdning og vejtrækning og kvaliteten i bevægelserne.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

**Motion og afspænding i varmt vand.**  
Tir. 6. sep. 2022 til tor. 5. jan. 2023  
Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespacienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodomløb. Gigtpacienter oplever smertelindring i det varme vand, så øvelserne bliver lettere at udføre.  
Sted: Varmtvand bassin Studio Ann, Stjernebakken 6, Slagelse.

**Hensyntagende træning i varmtvandsbassin.**  
Tir. 6. sep. 2022 til tir. 10. jan. 2023  
Hensyntagende træning af hele kroppen i det varme vand og under kyndig instruktion er en dejlig bevægelsesform, der genoptræner, vedligeholder og styrker led og muskler og giver fysisk og psykisk velvære. Bemærk.  
Sted: Sano Skælskør, Slagelsevej 32, Skælskør.

**Pilates.**  
Tir. 6. sep. 2022 til tir. 10. jan. 2023 16 mødegange kl. 10.25-11.35  
Basisprincipperne i Pilates er at øge kropsbevidstheden gennem arbejde med kropsholdning og vejtrækning og kvaliteten i bevægelserne.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

**Morgenyoga med Meiya på Fabrikken i Slagelse.**  
Ons. 7. sep. til ons. 14. dec. 2022 kl. 6.30 - 7.30  
Få en god start på dagen med MorgenYoga. Morgenyoga er Hatha yoga, og er den perfekte måde at starte dagen på - det skaber ro, velvære og klarhed.  
Pris: 860 kr.  
Sted: Fabrikken - Center for sundhed, Ndr. Ringgade 59, Slagelse.

**Morgen HIIT med Meiya på Fabrikken i Slagelse.**  
Ons. 7. sep. til ons. 14. dec. 2022 kl. 7.40 - 8.30  
Start dagen med energi og høj puls. Morgenmotion har vist sig at øge kognitive evner lige så effektivt som en kop kaffe - og det forbedrer beslutningstagning senere på dagen.  
Pris: 720 kr.  
Sted: Fabrikken - Center for sundhed, Ndr. Ringgade 59, Slagelse.

**Blid Yoga.**  
Ons. 7. sep. 2022 til ons. 11. jan. 2023 16 mødegange kl. 10.45-12.15  
På dette kursus er der fokus på væren fremfor gøren. Der benyttes klassiske dynamiske og statiske stillinger fra Hatha Yoga kombineret med dybe bindevævsstræk fra Yin Yoga, hvor hver stilling virker dybt ind i kroppen.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

**Rygtræning og afspænding.**  
Ons. 7. sep. 2022 til ons. 18. jan. 2023 16 mødegange kl. 16-17  
Hensyntagende træning mod dårlig ryg og andre skavanker. Vi arbejder med holdningskorrigerende øvelser, muskelstyrke, stabilitet, balance, afspænding og vejtrækning. Træningen er varieret og giver smil på læben og sved på panden.  
Sted: MK Fysioterapi, Langes Gård 12, 3 tv., Slagelse.

**"Gammeldaws" Motionsgymnastik.**  
Ons. 7. sep. 2022 til ons. 25. jan. 2023  
På dette hold træner vi hele kroppen igennem i stil med rigtig gammeldags motionsgymnastik, hvor der vil være både gang, swing, vrid, sidebøjninger osv. (men ingen løb og hop).  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

**Aqua yoga med Birgith på Stjernebakken i Slagelse.**  
Ons. 7. sep. 2022 til ons. 25. jan. 2023 kl. 11.15 - 12.00  
Få en bedre balance og større smidighed med yoga i varmt vand. Yoga kan med fordel udføres i det 33 gr. varme vand, hvor vi udnytter vandets opdrift til at træne smidighed og balance. Vi træner også vejtrækningsøvelser.  
Pris: 1495 kr.  
Sted: Studio Ann, Hyllerupvej 37, Slagelse.

**Aqua Fitness.**  
Tor. 8. sep. 2022 til tor. 5. jan. 2023 15 mødegange kl. 18-18.45  
Målet er at få øget forbrændingen og opnå en bedre kondition, så du kan få mere overskud og styrke i din hverdag. Dette gøres i behageligt 32 graders varmt vand.  
Sted: Varmtvand bassin Studio Ann, Stjernebakken 6, Slagelse.

**"Gammeldaws" Motionsgymnastik.**  
Tor. 8. sep. 2022 til tor. 26. jan. 2023 17 mødegange kl. 10.10-11.20  
På dette hold træner vi hele kroppen igennem i stil med rigtig gammeldags motionsgymnastik, hvor der vil være både gang, swing, vrid, sidebøjninger osv. (men ingen løb og hop).  
Sted: Skælskør Bibliotek & Borgerservice, Vestergade 4, Skælskør.

**Stram op! - på bækkenbund, mave og balder.**  
Fre. 9. sep. til fre. 16. dec. 2022 13 mødegange kl. 09.15-10.25  
Bækkenbunden kan sagtens trænes på andre måder end ved traditionelle knibeøvelser. Du vil lære at bruge bækkenbunden i alle kroppens bevægelser.  
Sted: Korsør Kulturhus, Skolegade 1, Korsør.

**Hensyntagende træning i varmtvandsbassin.**  
Fre. 9. sep. 2022 til fre. 20. jan. 2023  
Hensyntagende træning af hele kroppen i det varme vand og under kyndig instruktion er en dejlig bevægelsesform, der genoptræner, vedligeholder og styrker led og muskler og giver fysisk og psykisk velvære. Bemærk.  
Sted: Broskolen, Birkemosevej 11, Korsør.

**Vandgymnastik for kræftramte m/k.**  
Fre. 9. sep. 2022 til man. 30. jan. 2023  
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.  
Sted: Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, Slagelse.

**Aqua motion for den travle m/k.**  
Fre. 9. sep. 2022 til fre. 3. feb. 2023  
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 hvor du får super træning af dine muskler.  
Sted: Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, Slagelse.

**Sangundervisning - 45 min. pr. gang.**  
Man. 12. sep. 2022 til man. 16. jan. 2023 15 mødegange kl. 11.45-16.30  
Banker dit hjerte for rock, jazz, R&B, pop? Eller er du mere til klassisk sang? Complete Vocal Technique har redskaberne til alle genrer, og derfor handler sangundervisningen om dine ønsker og behov.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

**Sangundervisning.**  
Man. 12. sep. 2022 til man. 16. jan. 2023 15 mødegange kl. 11.45-16.30  
Banker dit hjerte for rock, jazz, R&B, pop? Eller er du mere til klassisk sang? Complete Vocal Technique har redskaberne til alle genrer, og derfor handler sangundervisningen om dine ønsker og behov.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

**Hatha Yoga.**  
Man. 12. sep. 2022 til man. 16. jan. 2023 16 mødegange kl. 17.15-18.45  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

**Discomotion - dans dig i form.**  
Man. 12. sep. 2022 til man. 16. jan. 2023 16 mødegange kl. 19-20.30  
Dansemotion er for dig, der gerne vil i gang med at motionere og danse - på en sjov måde, hvor du både får sved på panden og smil på læben.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

**Blid Yoga med mindfulness.**  
Man. 12. sep. 2022 til man. 23. jan. 2023 16 mødegange kl. 15.30-17  
Den blide yoga og mindfulness virker stressreducerende og positivt på spændinger og smerter. Vi bruger stillinger fra bl.a. Hatha yoga og Yin yoga, hvor hver stilling virker dybt ind i kroppen.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

**Blid Yoga.**  
Man. 12. sep. 2022 til man. 23. jan. 2023 16 mødegange kl. 17.15-18.45  
På dette kursus er der fokus på væren fremfor gøren. Der benyttes klassiske dynamiske og statiske stillinger fra Hatha Yoga kombineret med dybe bindevævsstræk fra Yin Yoga, hvor hver stilling virker dybt ind i kroppen.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

**Aqua motion for den travle m/k.**  
Man. 12. sep. 2022 til man. 6. feb. 2023 19 mødegange kl. 08-08.45  
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 hvor du får super træning af dine muskler.  
Sted: Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, Slagelse.

**Akvarel med Susanne Thea i Slagelse - for begyndere og øvede.**  
Tir. 13. sep. til tir. 6. dec. 2022 10 mødegange kl. 10-12.40  
Vi arbejder med akvarelmaleriets grundlæggende teknikker, farvelære og vi eksperimenterer. Jeg starter hver mødegang med at vise nye teknikker, som herefter afprøves og udvikles.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

**Voksen/barn gymnastik 1-2 år.**  
Tir. 13. sep. til tir. 6. dec. 2022 12 mødegange kl. 16-16.45  
Forældre/børn eller bedsteforældre/børnebørn udvikler sig sammen gennem bevægelse, sang, leg og rytmik - alt sammen til glæde for både store og små barnlige sjæle. De motoriske udfordringer er tilpasset børnenes udviklingstrin.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

**Tri-Yoga for begyndere og øvede.**  
Tir. 13. sep. 2022 til tir. 10. jan. 2023 13 mødegange kl. 17-18.30  
Tri-Yoga er en meditativ yoga hvor åndedræt og bevægelse følges ad i et samlet "flow", vi træner bindevæv og smidighed, samtidig med at vi opbygger styrke.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

**Yoga for begyndere.**  
Tir. 13. sep. 2022 til tir. 10. jan. 2023 13 mødegange kl. 19-20.30  
Gennem blide styrkende bevægelser træner vi både krop og åndedræt. du guides til at bryde vejret dybt og roligt og du vil opleve et øget nærvær, samt øget styrke og fleksibilitet i din krop. Der tages individuelle hensyn.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

**Hatha Yoga.**  
Tir. 13. sep. 2022 til tir. 17. jan. 2023  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

**Stram op! - på bækkenbund, mave og balder.**  
Ons. 14. sep. til ons. 30. nov. 2022 11 mødegange kl. 17.25-18.32  
Bækkenbunden kan sagtens trænes på andre måder end ved traditionelle knibeøvelser. Du vil lære at bruge bækkenbunden i alle kroppens bevægelser.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Spansk - fortsætter - med Karen Domke på Antvorskov skole.

Ons. 14. sep. 2022 til ons. 4. jan. 2023  
14 mødegange kl. 19-20.30  
Fortsætter-hold (let øvede). Den bedste måde at lære et nyt sprog. er at tale det. I min måde at undervise på, lægger jeg vægt på at bruge den. metode, som virkede for mig, da jeg lærte dansk.  
Sted: Antvorskov Skole, Sejerøvej 1, Slagelse.

### Body-SDS grundtræning.

Ons. 14. sep. 2022 til ons. 11. jan. 2023  
15 mødegange kl. 16.30-18  
Body-SDS (Body Self Development System) sætter gang i kroppens egne udviklingspotentialer. Træningen giver øget kropsbevidsthed, styrker og smidiggør leddene, retter op på skævheder, afspænder musklerne og beroliger nervesystemet.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Mave-baller-lår.

Ons. 14. sep. 2022 til ons. 25. jan. 2023  
16 mødegange kl. 16.30-17.15  
Kom og vær med til en effektiv og udfordrende træningsform, som giver sved på panden. Vi laver øvelser til motiverende musik med fokus på muskler omkring lår, baller, mave, arme og core, løsnere derefter op og strækker godt ud.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Fitnessdans.

Ons. 14. sep. 2022 til ons. 25. jan. 2023  
16 mødegange kl. 17.20-18.05  
Kom og få gode danseoplevelser, bevægelsesglæde og sved på panden. Når vi danser laver vi koreografier til lækre rytmer med inspiration fra zumba og fitness dance.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Morgen HIIT med Meiya på Fabrikken i Slagelse - tag en makker med gratis.

Tor. 15. sep. 2022 til tor. 12. jan. 2023  
14 mødegange kl. 07.40-08.30  
Morgenmotion har vist sig at øge kognitive evner lige så effektivt som en kop kaffe, og det har også vist sig at forbedre beslutningstagning senere på dagen. Morgen HIIT kan føre til en mere produktiv dag med højere niveauer af fokus og tænkeevner.  
Sted: Fabrikken - Center for sundhed, Ndr. Ringgade 59, Slagelse.

### TriYoga.

Tor. 15. sep. 2022 til tor. 12. jan. 2023  
15 mødegange kl. 16.30-18  
TriYoga® er ideelt for begyndere, da vi systematisk bygger yogaformen op fra bunden. Hjælpet af bevidst fokus på åndedrættet, kommer vi hele kroppen igennem i et flow af dynamiske og statiske stillinger.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Blid Yoga.

Tor. 15. sep. 2022 til tor. 19. jan. 2023  
16 mødegange kl. 09-10.30  
På dette kursus er der fokus på væren fremfor gøren. Der benyttes klassiske dynamiske og statiske stillinger fra Hatha Yoga kombineret med dybe bindevævsstræk fra Yin Yoga, hvor hver stilling virker dybt ind i kroppen.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Blid Yoga med mindfulness.

Tor. 15. sep. 2022 til tor. 19. jan. 2023  
16 mødegange kl. 10.45-12.15  
Den blide yoga og mindfulness virker stressreducerende og positivt på spændinger og smerter. Vi bruger stillinger fra bl.a. Hatha yoga og Yin yoga, hvor hver stilling virker dybt ind i kroppen.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Malekursus i akryl NYHED.

Fre. 16. sep. til fre. 2. dec. 2022  
10 mødegange kl. 10-13  
Akryl maleriet rummer oceaner af muligheder. og teknikker. Det vil være en umulig opgave at nå dem alle igennem. I mere end. 20 år har jeg som professionel kunstner, undervist og efter bedste evne har jeg.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Lever du med kroniske smerter NYHED.

Fre. 16. sep. til fre. 2. dec. 2022  
10 mødegange kl. 13.30-15  
Lever du med kroniske smerter og ønsker du at få redskaber til at lindre ubehag eller intense følelser i kroppen? Så er dette hold for dig.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Hatha Yoga.

Fre. 16. sep. 2022 til ons. 11. jan. 2023  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Plus Size Yoga.

Søn. 18. sep. til søn. 4. dec. 2022  
10 mødegange kl. 09-10.30  
Har du svært ved at se dig selv på et "almindeligt" yogahold, så er dette hold måske for dig.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Sangundervisning - 45 min. hver anden uge.

Søn. 18. sep. 2022 til søn. 8. jan. 2023  
8 mødegange kl. 11.30-15.15  
Banker dit hjerte for rock, jazz, R&B, pop? Eller er du mere til klassisk sang? Complete Vocal Technique har redskaberne til alle genrer, og derfor handler sangundervisningen om dine ønsker og behov.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### TriYoga med Trine Fotel i Korsør Kulturhus.

Man. 19. sep. til man. 28. nov. 2022  
10 mødegange kl. 19.15-20.45  
Tri-yoga bygger på meditative 'flows' og du kan deltage, hvad enten du er ung eller ældre. Gennem blide styrkende bevægelser trænes både krop og åndedræt.  
Sted: Korsør Kulturhus, Skolegade 1, Korsør.

### ManuVision-træning.

Man. 19. sep. 2022 til man. 9. jan. 2023  
13 mødegange kl. 16.30-18  
Vi arbejder med at løsne, smidiggøre og styrke led og muskler, og gennem dynamiske øvelser, dybe stræk og statiske stillinger løsnere vi bindevævet og skaber fornyet kontakt til kroppen.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Hatha Yoga.

Man. 19. sep. 2022 til man. 23. jan. 2023  
16 mødegange kl. 10-11.30  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Fascial Flow - træning af bindevæv NYHED.

Tir. 20. sep. til tir. 29. nov. 2022  
10 mødegange kl. 19-21  
Fascial Flow® - blid. træning af bindevævet. På dette kursus vil du. få reguleret din kropsholdning så der opstår mindre stivhed og større. bevægelighed. Dine led bliver reguleret, hvilket bevirker færre smerter og.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Patchwork.

Tir. 20. sep. til tor. 1. dec. 2022  
Oplev glæden ved at sætte stoffer og mønstre sammen, og se de fantastiske resultater af arbejdet med applikation og quilting. Udfold dine kreative evner i et inspirerende forum, og sæt personligt præg på tøj, tasker, tæpper og gaver.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Yoga - Seniorer.

Tir. 20. sep. til tir. 6. dec. 2022  
10 mødegange kl. 10-11.30  
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.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Syning.

Tir. 20. sep. til ons. 7. dec. 2022  
10 mødegange kl. 18.30-21.15  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Keramik med Merete i Vemmeløv.

Ons. 21. sep. til ons. 30. nov. 2022  
10 mødegange kl. 09.30-12.30  
Vil du gerne udforske de mange muligheder indenfor. keramik, så kan du på dette kursus lære plade- og pølseteknik, modellere samt. prøve kræfter med at dreje. Jeg vil undervejs gennemgå forskellige teknikker til inspiration.  
Sted: Merete Rohde Keramik, Tingvej 5, Vemmeløv.

### Tyrkisk - øvede.

Ons. 21. sep. til ons. 30. nov. 2022  
10 mødegange kl. 19-20.30  
De allerede opnåede sprogfærdigheder styrkes og videreudvikles. Der samtales. på sproget og udtryksfærdigheden trænes ud fra tekster og øvelser. Prisen er inkl. materialer. Underviser: Sibel Pusat.  
Sted: Marievangsskolen, Holmstrupvej 7, Slagelse.

### Tegning og maling.

Ons. 21. sep. til ons. 14. dec. 2022  
10 mødegange kl. 14-16.45  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Knipling.

Ons. 21. sep. til ons. 14. dec. 2022  
12 mødegange kl. 12-14.45  
Her mødes både begyndere og øvede om det fine gamle håndarbejde, som er på mode igen. Med udgangspunkt i en farvelagt arbejdstegning fremstilles smukke pynte- og brugsting efter nyt eller gammelt design - og man kan sagtens kniple på en flamingoplade.  
Sted: Slagelse bibliotek store sal, Stenstuegade 3, Slagelse.

### Hatha Yoga.

Ons. 21. sep. 2022 til ons. 18. jan. 2023  
14 mødegange kl. 18.30-20  
Sted: Skælskør Bibliotek & Borgerservice, Vestergade 4, Skælskør.

### Tyrkisk - begyndere / let øvede.

Tor. 22. sep. til tor. 1. dec. 2022  
10 mødegange kl. 19-20.30  
Det grundlæggende ordforråd anvendes og udvikles aktivt. der samtales på sproget og udtryksfærdigheden trænes ud fra tekster og øvelser. Prisen er inkl. materialer.  
Sted: Marievangsskolen, Holmstrupvej 7, Slagelse.

### Yoga.

Tor. 22. sep. til tor. 8. dec. 2022  
10 mødegange kl. 18.15-19.45  
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.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Aqua-Yoga.

Fre. 23. sep. 2022 til fre. 13. jan. 2023  
14 mødegange kl. 11-11.45  
I det varme vand er kroppen i stand til at strække optimalt igennem, og samtidig skåner vandet dine led, styrker musklerne og forbedrer din balance og koordination. Træningen er især god for mave, hofter, ryg, bryst og skuldre.  
Sted: Sano Skælskør, Slagelsevej 32, Skælskør.

### Strikkekursus.

Man. 26. sep. til man. 5. dec. 2022  
10 mødegange kl. 18.30-20.40  
Lær eller genopfrisk de grundlæggende teknikker og begreber i strikning - slå masker op, lukke af, ret, vrang, indtagninger, udtagninger. Vi øver os på de forskellige teknikker, læser opskrifter og lærer forkortelser.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Duelighedsbevis, 1. delprøve (teoretiske del).

Man. 26. sep. 2022 til man. 17. apr. 2023  
24 mødegange kl. 18-20.30  
Dette kursus afsluttes med den teoretiske deleksamen. Det kan anbefales, at du allerede har taget den praktiske deleksamen inden du melder dig på kurset, men det er dog ingen betingelse.  
Sted: Antvorskov Skole, Sejerøvej 1, Slagelse.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Italiensk 6 - konversation.

Man. 26. sep. 2022 til man. 24. apr. 2023 20 mødegange kl. 17.10-18.40  
Dette niveau er for dig, der har et stort ordforråd på italiensk og kun sjældent behøver at lede efter ord. Dine grammatiske fejl er ikke forstyrrende for tilhøreren. På kurset kommunikeres afslappet i hverdagssituationer.  
Sted: Antvorskov Skole, Sejerøvej 1, Slagelse.

### Italiensk 4.

Man. 26. sep. 2022 til man. 24. apr. 2023 20 mødegange kl. 18.50-20.20  
Dette niveau er for dig, der er i stand til at forstå og ytre dig på italiensk. Du har et godt kendskab til sproget, anvender dets overordnede opbygning og kan omsætte grammatikken til praksis.  
Sted: Antvorskov Skole, Sejerøvej 1, Slagelse.

### Keramik med Merete i Vemmelv.

Tir. 27. sep. til tir. 6. dec. 2022 6 mødegange kl. 19-21.30  
Vil du gerne udforske de mange muligheder indenfor keramik, så kan du på dette kursus lære plade- og pølseteknik, modellere samt. prøve kræfter med at dreje. Jeg vil undervise gennemgå forskellige teknikker til inspiration.  
Sted: Merete Rohde Keramik, Tingvej 5, Vemmelv.

### Klaver-løbende optag.

Tir. 27. sep. til tir. 20. dec. 2022 12 mødegange kl. 16-16.45  
Klaver for alle. Barbara underviser i klaver efter elevens eget ønske - Rytmisk eller klassisk. Barbara har stor erfaring med at undervise elever i alle aldre og tilrettelægger undervisningen efter elevens eget behov.  
Sted: Antvorskov Skole, Sejerøvej 1, Slagelse.

### Ballroom Fitness - Dans dig glad.

Ons. 28. sep. til ons. 7. dec. 2022 10 mødegange kl. 19-20  
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.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Plus Size Yoga.

Ons. 28. sep. 2022 til ons. 11. jan. 2023 13 mødegange kl. 09-10.30  
Har du svært ved at se dig selv på et "almindeligt" yogahold, så er dette hold måske for dig.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Yogalates.

Ons. 28. sep. 2022 til ons. 18. jan. 2023 14 mødegange kl. 09.30-11  
Er en kombination af Pilates og Yoga, som forbedrer din kropsholdning og smidighed, giver en stærk og stabil kernemuskulatur og stimulerer blodcirkulationen.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Italiensk 2.

Ons. 28. sep. 2022 til ons. 22. mar. 2023 20 mødegange kl. 17.10-18.40  
Dette niveau er for dig, som kan bruge det italienske sprog til at stille og besvare simple spørgsmål i nutid og fortælle kort om dig selv.  
Sted: Antvorskov Skole, Sejerøvej 1, Slagelse.

### Italiensk 1.

Ons. 28. sep. 2022 til ons. 22. mar. 2023 20 mødegange kl. 18.50-20.20  
Dette niveau er for dig, som ikke har kendskab til italiensk endnu. Målet er, at du bliver i stand til at læse, tale og forstå italiensk på begynderniveau såsom at introducere dig selv og stille og besvare simple spørgsmål.  
Sted: Antvorskov Skole, Sejerøvej 1, Slagelse.

### TriYoga.

Tor. 29. sep. 2022 til tor. 12. jan. 2023 13 mødegange kl. 18.15-19.45  
TriYoga® er ideelt for begyndere, da vi systematisk bygger yogaformen op fra bunden. Hjælpet af bevidst fokus på åndedrættet, kommer vi hele kroppen igennem i et flow af dynamiske og statiske stillinger.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Motion for seniorer.

Fre. 30. sep. 2022 til fre. 20. jan. 2023 14 mødegange kl. 10-10.55  
Kom og vær med til effektiv træning, der styrker hele kroppen. Vi starter med en god opvarmning, som giver sved på panden, og derefter vil vi arbejde med at styrke og stramme kroppens store muskelgrupper.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Engelsk 2-3.

Man. 3. okt. 2022 til man. 20. mar. 2023 20 mødegange kl. 10-11.35  
Dette niveau er for dig, som forstår og er forståelig i hverdagssituationer. Du mangler dog stadig ordforråd samt evnen til at kunne bruge den engelske grammatik helt korrekt i det talte sprog.  
Sted: Slagelse bibliotek store sal, Stenstuegade 3, Slagelse.

### Engelsk 5.

Man. 3. okt. 2022 til man. 20. mar. 2023 20 mødegange kl. 13.45-15.25  
Dette niveau er for dig, der er i stand til at forstå og kommunikere i de fleste situationer, især én og én. Dit ordforråd er udvidet og du kan generelt følge et møde, et foredrag eller lignende, og du stiller selv spørgsmål omkring specifikke emner.  
Sted: Slagelse bibliotek store sal, Stenstuegade 3, Slagelse.

### Engelsk 1-2.

Man. 3. okt. 2022 til man. 27. mar. 2023 20 mødegange kl. 18.30-20  
Sted: Antvorskov Skole, Sejerøvej 1, Slagelse.

### Italiensk - fortsætter.

Tir. 4. okt. 2022 til tir. 21. mar. 2023 20 mødegange kl. 19-20.40  
Elsker du at rejse til Italien og ønsker du at kunne føre en samtale på italiensk eller bestille mad på den lokale restaurant, så er dette kursus noget for dig. Fortsætter-hold.  
Sted: Nymarkskolen, Østre Alle 67,

Slagelse.

### Spansk 1.

Ons. 5. okt. 2022 til ons. 15. mar. 2023 20 mødegange kl. 16.30-18.10  
Dette niveau er for dig, som ikke har kendskab til spansk endnu. Målet er, at du bliver i stand til at læse, tale og forstå spansk på begynderniveau såsom at introducere dig selv og stille og besvare simple spørgsmål.  
Sted: Antvorskov Skole, Sejerøvej 1, Slagelse.

### Spansk 2.

Ons. 5. okt. 2022 til ons. 15. mar. 2023 20 mødegange kl. 18.15-19.55  
Dette niveau er for dig, som kan bruge det spanske sprog til at stille og besvare simple spørgsmål i nutid og fortælle kort om dig selv.  
Sted: Antvorskov Skole, Sejerøvej 1, Slagelse.

### Spansk - grundlæggende - med Karen Domke på Antvorskov skole.

Ons. 12. okt. til ons. 7. dec. 2022 8 mødegange kl. 17-18.30  
Begynderhold. Den bedste måde at lære et nyt sprog er at tale det. I min måde at undervise på, lægger jeg vægt på at bruge den metode, som virkede for mig, da jeg lærte dansk. Personligt, synes jeg, at den.  
Sted: Antvorskov Skole, Sejerøvej 1, Slagelse.

### Fransk 3.

Man. 24. okt. 2022 til man. 27. mar. 2023 20 mødegange kl. 16.30-18.10  
Dette niveau er for dig, som forstår og er forståelig i hverdagssituationer. Du stiller og besvarer simple og korte spørgsmål relativt flydende. Der mangler dog stadig ordforråd samt evnen til at kunne bruge den franske grammatik helt.  
Sted: Antvorskov Skole, Sejerøvej 1, Slagelse.

### Fransk 1.

Man. 24. okt. 2022 til man. 27. mar. 2023 20 mødegange kl. 18.10-19.50  
Dette niveau er for dig, som ikke har kendskab til fransk endnu. Målet er, at du bliver i stand til at læse, tale og forstå fransk på begynderniveau såsom at introducere dig selv og stille og besvare simple spørgsmål.  
Sted: Antvorskov Skole, Sejerøvej 1, Slagelse.

### Italiensk - for begyndere med Cristina i Slagelse.

Tir. 25. okt. til tir. 13. dec. 2022 7 mødegange kl. 17-18.40  
Elsker du at rejse til Italien og ønsker du at kunne føre en samtale på italiensk eller bestille mad på den lokale restaurant, så er dette kursus noget for dig. Begynder hold.  
Sted: Nymarkskolen, Østre Alle 67, Slagelse.

### Lydighed - Voksen \*store racer. OBS! NY TID FRA 13.00-14.00.

Ons. 26. okt. til ons. 30. nov. 2022 6 mødegange kl. 13-14  
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.  
Sted: AOF's Hundetræningsbane, Langøre 3, Slagelse.

### Lydighed - Voksen \*små racer. OBS! NY TID KL.14.00-15.00.

Ons. 26. okt. til ons. 30. nov. 2022 6 mødegange kl. 14-15  
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.  
Sted: AOF's Hundetræningsbane, Langøre 3, Slagelse.

### Babygymnastik 6-10 mdr.

Tor. 27. okt. til tor. 1. dec. 2022 6 mødegange kl. 10.20-11.15  
Har du lyst til at tumle med din baby, og få inspiration til bevægelser, der stimulerer barnets primære sanser (balancesansen, følesansen og muskel/ledsansen), så er holdet her for dig. Børn elsker at bevæge sig.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Lydighed og Agility - Voksen \*store racer.

Lør. 29. okt. til lør. 3. dec. 2022  
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.  
Sted: AOF's Hundetræningsbane, Langøre 3, Slagelse.

### Lydighed og Agility - Voksen \*små racer.

Lør. 29. okt. til lør. 3. dec. 2022 6 mødegange kl. 12-13.30  
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.  
Sted: AOF's Hundetræningsbane, Langøre 3, Slagelse.

### Træning efter fødsel.

Man. 31. okt. til man. 19. dec. 2022 8 mødegange kl. 09.30-10.40  
Efter graviditet og fødsel er det vigtigt at komme i gang med at genoptræne og genskabe balance i kroppen - ligesom det er vigtigt at finde balance mellem aktivitet og hvile.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Forebyggende motion og mulighed for afspændingsmassage.

Man. 31. okt. 2022 til man. 9. jan. 2023  
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.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Jagttegn.

Tir. 1. nov. 2022 til tir. 18. apr. 2023 22 mødegange kl. 18-20.30  
Sted: Antvorskov Skole, Sejerøvej 1, Slagelse.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Forebyggende motion og mulighed for afspændingsmassage.

Ons. 2. nov. 2022 til ons. 11. jan. 2023  
10 mødegange kl. 12-12.45  
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.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Forebyggende motion og mulighed for afspændingsmassage.

Ons. 2. nov. 2022 til ons. 25. jan. 2023  
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.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Babysvømning 2-12 mdr. med Synje Spånager i Slagelse Svømmehal.

Man. 7. nov. 2022 til man. 9. jan. 2023  
8 mødegange kl. 12.15-13  
Kom og svøm med din baby i dejlig varmt vand. Baby får stimuleret alle sine sanser og fremmet sin motoriske udvikling. Du har tæt samvær med din baby og I får gode oplevelser sammen nede i det varme vand.  
Sted: Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, Slagelse.

### Yoga fyldt med power - er det noget for mig?.

Man. 7. nov. 2022 til man. 9. jan. 2023  
8 mødegange kl. 18.15-19.15  
Kom op af sofaen og bliv smuk, smidig og stærk med en times koncentreret yoga fyldt med power. Holdet er for dig, som ønsker en yogaform, der udfordrer dig på din styrke, balance og smidighed, og som har mindre fokus på afspænding.  
Sted: Fabrikken - Center for sundhed, Ndr. Ringgade 59, Slagelse.

### Hatha yoga for seniorer med Cristina i Slagelse.

Man. 7. nov. 2022 til man. 23. jan. 2023  
10 mødegange kl. 08.10-09.40  
Vi arbejder med Hatha Yoga så alle 60+ kan være med og alligevel blive udfordret. Nogle deltagere har gået til yoga i mere end 20 år, og andre er lige startet. Det fungerer fint med en god blanding af kursister.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Hatha yoga for seniorer med Cristina i Slagelse.

Man. 7. nov. 2022 til man. 23. jan. 2023  
10 mødegange kl. 09.55-11.25  
Vi arbejder med Hatha Yoga så alle 60+ kan være med og alligevel blive udfordret. Nogle deltagere har gået til yoga i mere end 20 år, og andre er lige startet. Det fungerer fint med en god blanding af kursister.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Qi Gong med Jakob i Slagelse.

Man. 7. nov. 2022 til man. 23. jan. 2023  
10 mødegange kl. 10-11.15  
Qi Gong er en gammel kinesisk sundhedsteknik, som foregår stående. Med rolige meditative bevægelser får vi løsnings spændinger i kroppen. Din balance bliver bedre og du vil mærke energien, der cirkuleres rundt i kroppen.  
Sted: Slagelse Akupunktur, Vestsjællandscentret 10A, 2. sal, Slagelse.

### Yoga for begyndere 60+ med Cristina i Slagelse.

Man. 7. nov. 2022 til man. 23. jan. 2023  
10 mødegange kl. 11.40-13.10  
Vi arbejder med Hatha Yoga så alle 60+ kan være med og alligevel blive udfordret. Holdet er for begyndere - har du ikke prøvet yoga før eller kun lige snuset til det, så kom og vær med og oplev de mange positive effekter yogaen har på krop og sind.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Babysvømning.

Tir. 8. nov. 2022 til tir. 10. jan. 2023  
Er en fantastisk sjov og stimulerende aktivitet, der er med til at styrke dit barns motoriske udvikling, koordinationssevne og tidlige udvikling af muskler. På kurset bliver barnet fortrolig med vandet gennem leg, sang og små dyk.  
Sted: Sano Skælskør, Slagelsevej 32, Skælskør.

### Bækkenbundstræning med Jeanette i Slagelse.

Tir. 8. nov. 2022 til tir. 24. jan. 2023  
10 mødegange kl. 09-10.30  
Som med al anden træning svinder effekten af dine knibeøvelser, hvis du stopper med at lave knibeøvelser.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Styrk kroppen med varieret motion og yoga med Meiya i Slagelse.

Tir. 8. nov. 2022 til tir. 24. jan. 2023  
10 mødegange kl. 10.40-12.10  
Vi arbejder hele kroppen igennem til musik, hvor vi samtidig får pulsen lidt op undervejs. Derefter dyrker vi varieret Yang Yoga i stående og siddende stillinger, som både styrker og smidiggør kroppen. Der afsluttes med en guidet afspænding.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Rygtræning og motion for hele kroppen med Jeanette i Slagelse.

Tir. 8. nov. 2022 til tir. 24. jan. 2023  
10 mødegange kl. 11-12.30  
Tit når man har ondt i ryggen - er mange tilbøjelig til at sætte sig i en stol og sige nej til aktivitet, fordi mange tror aktivitet gør problemet værre. Men det er lige modsat, din ryg skal smøres og røres dagligt.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Fra garn til sweater - lær at strikke dit eget projekt.

Ons. 9. nov. 2022 til ons. 11. jan. 2023  
8 mødegange kl. 16.30-18  
Vil du være med på strikkedillen og kunne strikke din egen sweater? Eller er du gået i stå med et projekt?. Så er dette kursus for dig. Alle kan være med både begyndere og let øvede.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10,

Slagelse.

### Bækkenbundstræning med Jeanette i Slagelse.

Ons. 9. nov. 2022 til ons. 25. jan. 2023  
10 mødegange kl. 09-10.30  
Som med al anden træning svinder effekten af dine knibeøvelser, hvis du stopper med at lave knibeøvelser.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Styrk kroppen med varieret motion med Jeanette i Slagelse.

Ons. 9. nov. 2022 til ons. 25. jan. 2023  
10 mødegange kl. 10.40-12.10  
Vi arbejder med bevidstgørende, smidiggørende, kredsløbsforbedrende og styrkende øvelser for hele kroppen. Hele kroppen får opmærksomhed: fødder, ben, hofter, bækken, ryg, mave, skulder, arme, hænder, hals og hoved.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Rygtræning og motion for hele kroppen med Jeanette i Slagelse.

Ons. 9. nov. 2022 til ons. 25. jan. 2023  
10 mødegange kl. 12.30-14  
Tit når man har ondt i ryggen - er mange tilbøjelig til at sætte sig i en stol og sige nej til aktivitet, fordi mange tror aktivitet gør problemet værre. Men det er lige modsat, din ryg skal smøres og røres dagligt.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Digital fotografering - begyndere.

Tor. 10. nov. til tor. 8. dec. 2022  
5 mødegange kl. 18.30-21.15  
Sted: Antvorskov Skole, Sejerøvej 1, Slagelse.

### EDB i ro og mag 2.

Tor. 10. nov. til tor. 15. dec. 2022  
6 mødegange kl. 10-12  
Har du gået på hold 1, eller bruger du EDB eller IT derhjemme, men er usikker på mange af funktionerne, så kom og vær med.  
Sted: Slagelse bibliotek store sal, Stenstuegade 3, Slagelse.

### Hatha yoga for seniorer i Slagelse.

Tor. 10. nov. 2022 til tor. 26. jan. 2023  
Vi arbejder med Hatha Yoga så alle 60+ kan være med og alligevel blive udfordret. Nogle deltagere har gået til yoga i mere end 20 år, og andre er lige startet. Det fungerer fint med en god blanding af kursister.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Yoga med Anna Silina i Slagelse.

Tor. 10. nov. 2022 til tor. 26. jan. 2023  
10 mødegange kl. 17.25-18.55  
I yogaundervisningen med Anna arbejdes der med alle former for yogastillinger, både dynamiske og statiske. Vi arbejder med aktiv udstrækning og styrketræning med fokus på en sund ryg for at skabe en stærk, balanceret og fleksibel krop.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Sunde og stærke fødder med fodgymnastik.

Man. 14. nov. til man. 19. dec. 2022  
6 mødegange kl. 18.10-18.55  
Mange oplever problemer med fødderne eller dårlig balance. Dette kursus har fokus på gymnastik for fødderne, og vi arbejder med at styrke og smidiggøre

fødderne, så du står bedre fast, opnår bedre balance og dermed også en mere korrekt kropsholdning.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Rygtræning og motion for hele kroppen med Hanne Sømark på Fabrikken i Slagelse.

Man. 14. nov. 2022 til man. 30. jan. 2023  
Kurset henvender sig til personer, der har rygproblemer eller andre gener fra bevægeapparatet. Vi forsøger at bedre deltagerens kropsbevidsthed for derved at forebygge belastningssygdomme.  
Sted: Fabrikken - Center for sundhed, Ndr. Ringgade 59, Slagelse.

### Hatha Yoga på Oliemøllen i Skælskør med Vivi.

Man. 14. nov. 2022 til man. 30. jan. 2023  
10 mødegange kl. 09.45-11.15  
Gennem den klassiske Hatha Yoga, kan du fordybe dig - opbygge smidighed, styrke og kropsbevidsthed, skabe balance både fysisk og mentalt, reducere stress og øge din fokusering. Vi arbejder med åndedrættet, yogastillinger og afspænding.  
Sted: Oliemøllen, Park Alle 4, Skælskør.

### Rygtræning og motion for hele kroppen med Hanne Sømark på Fabrikken i Slagelse.

Tir. 15. nov. 2022 til tir. 31. jan. 2023  
Kurset henvender sig til personer, der har rygproblemer eller andre gener fra bevægeapparatet. Vi forsøger at bedre deltagerens kropsbevidsthed for derved at forebygge belastningssygdomme.  
Sted: Fabrikken - Center for sundhed, Ndr. Ringgade 59, Slagelse.

### Rygtræning og motion for hele kroppen med Hanne Sømark på Fabrikken i Slagelse.

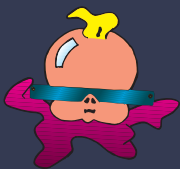
Ons. 16. nov. 2022 til ons. 1. feb. 2023  
Kurset henvender sig til personer, der har rygproblemer eller andre gener fra bevægeapparatet. Vi forsøger at bedre deltagerens kropsbevidsthed for derved at forebygge belastningssygdomme.  
Sted: Fabrikken - Center for sundhed, Ndr. Ringgade 59, Slagelse.

### Rygtræning og motion for hele kroppen med Hanne Sømark på Fabrikken i Slagelse.

Tor. 17. nov. 2022 til tor. 2. feb. 2023  
Kurset henvender sig til personer, der har rygproblemer eller andre gener fra bevægeapparatet. Vi forsøger at bedre deltagerens kropsbevidsthed for derved at forebygge belastningssygdomme.  
Sted: Fabrikken - Center for sundhed, Ndr. Ringgade 59, Slagelse.

### Hensyntagende træning efter kommunalt genoptræningsforløb.

Tor. 17. nov. 2022 til tor. 16. mar. 2023  
15 mødegange kl. 17-17.45  
Holdet henvender sig til dig, som er i gang eller har været i gang med et kommunalt genoptræningsforløb efter en operation - og som fortsat har brug for funktionel, guidende og hensyntagende træning.  
Sted: Sundhed & Træning Rosenkildevej, Rosenkildevej 96F, Slagelse.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Rygtræning og motion for hele kroppen med Hanne Sømark på Fabrikken i Slagelse.

Fre. 18. nov. 2022 til fre. 3. feb. 2023  
Kurset henvender sig til personer, der har rygproblemer eller andre gener fra bevægeapparatet. Vi forsøger at bedre deltagernes kropsbevidsthed for derved at forebygge belastningssygdomme.  
Sted: Fabrikken - Center for sundhed, Ndr. Ringgade 59, Slagelse.

### Yoga for begyndere 50+ med Vivi i Slagelse.

Fre. 18. nov. 2022 til fre. 3. feb. 2023 10 mødegange kl. 09-10.10  
Yoga for begyndere er for dig, der enten aldrig eller kun få. gange har prøvet yoga. Vi vil arbejde med blide stræk, små dynamiske serier, og. statiske stillinger, hvor vi træner smidighed, styrke, balance og opmærksomhed.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Blid Yoga med Vivi i Slagelse.

Fre. 18. nov. 2022 til fre. 3. feb. 2023 10 mødegange kl. 10.30-12  
Blid yoga giver ro i krop og sind. Blid yoga er for dig der trænger til at komme ned i gear og strække kroppen igennem.  
Sted: Østre Skole, Skovsøgade 10, Slagelse.

### Keramik - (Jule)træer i pladeteknik.

Lør. 19. nov. til lør. 3. dec. 2022 2 mødegange kl. 10-13  
Weekendkursus - (Jule)træer i pladeteknik. Juletræer - eller bare træer. Vi gør brug af pladeteknik og laver et sæt i forskellige størrelser.  
Sted: Merete Rohde Keramik, Tingvej 5, Vemmelv.

### Rygtræning - med store bolde med Kristina Frost på Fabrikken i Slagelse.

Ons. 23. nov. 2022 til ons. 22. feb. 2023 10 mødegange kl. 14-15.30  
Kurset henvender sig til personer, der har rygproblemer eller andre lidelser. i bevægeapparatet. Vi forsøger at bedre deltagernes kropsbevidsthed for derved bl.a. at forebygge belastningssygdomme.  
Sted: Fabrikken - Center for sundhed, Ndr. Ringgade 59, Slagelse.

### Grøn Julemad.

Tor. 24. nov. til tor. 1. dec. 2022 2 mødegange kl. 17.30-20.30  
Grøn er en af julens farver -. også i køkkenet. Skal din jul være lidt grønnere, så grib. chancen her. Eller måske har du et familiemedlem, som er vegetar eller veganer.  
Sted: Nymarkskolen, Østre Alle 67, Slagelse.

### Varmtvandstræning for gravide.

Tor. 24. nov. 2022 til tor. 12. jan. 2023 6 mødegange kl. 13.20-14  
Træning i varmt vand er ideelt for gravide, idet kroppen føles lettere, og ben, bækken og ryg aflastes. Musklerne trænes effektivt i det varme vand, hvor kroppen også kan slappe helt af, og der opnås en følelse af aktivt velvære.  
Sted: Slagelse Svømmehal, Antvorskov Allé 133, Slagelse.

### Glaskunst i børnehøjde JUL.

Søn. 27. nov. 2022 10:00 - 12:00  
Mulighed for at lave små kunstværker ( billede eller lysestage ) til julegaver.  
Pris: 100 kr.  
Sted: Det Lille Glashus, Krogvej 9, Slagelse.

### Gudstjeneste: 1. s. i advent.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 09-10  
Sted: Nordrup Kirke, Nordrupvej 40, Nordrup, Slagelse.

### Gudstjeneste - Mellem himmel og jord.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 10  
Sted: Sct. Peders Kirke og Sognegård, Herrestræde 1A, Slagelse.

### Gudstjeneste i Skælskør.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 10  
Højmesse ved sognepræst Tina Esholdt Olsson første søndag i advent den 27. november klokken 10.00 i Skt. Nikolai kirke Skælskør. Advent Fjerde søndag før juledag begynder adventstiden.  
Sted: Skælskør Kirke, Gammelgade 2, Skælskør.

### Gudstjeneste v/Sara Hidalgo.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 10  
Sted: Antvorskov Kirke, Agersøvej 86B, Slagelse.

### Gudstjeneste.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 10  
Sted: Havrebjerg Kirke, Krænkerupvej 65, Havrebjerg, Slagelse.

### Højmesse.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 10  
OBS: Vi får snart en ny præst, og derfor kan der komme ændringer i prædikantlisten.  
Sted: Nørrevangskirken, Nørrevangstorvet 1, Slagelse.

### Gudstjeneste.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 10-11  
Sted: Halskov Kirke, Birkemosevej 20, Korsør.

### Gudstjeneste.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 10-11.30  
Prædikant: Poul Damsgaard.  
Sted: Sct. Mikkel Kirke, Rosengade 4, Slagelse.

### Gudstjeneste.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 10.15-11.15  
1. søndag i advent.  
Sted: Omø Kirke, Omø Havnevej 7, Omø.

### Familiegudstjeneste.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 10.30  
I Tjæreby kirke kl. 10.30. Prædikant Birgitte Willumsen.  
Sted: Tjæreby Kirke, Kirkevej 8, Skælskør.

### Gudstjeneste med frokost.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 10.30  
Vi fejrer julens komme med adventsgudstjeneste og efterfølgende julefrokost i Sankt Gertruds Hus. Der venter os en dejlig julemenu og en hyggelig stund omkring bordet - alle er velkomne. Pris 100 kr. per person.  
Sted: Sankt Povls Kirke, Kirkepladsen 16, Korsør.

### Gudstjeneste: 1. s.i. advent.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 10.30  
Sted: Tårnborgh Kirke, Marsk Stigs Vej 65, Korsør.

### Gudstjeneste: 1. s. i advent.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 10.30  
Sted: Hyllested Kirke, Venslevvej 1B, Hyllested, Dalmose.

### Højmesse.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 10.30-11.30  
I Hejninge Kirke - 1. søndag i advent.  
Sted: Hejninge Kirke, Strandvejen 120 C, Hejninge, Slagelse.

### Højmesse.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 10.30-11.30  
Sted: Magleby Kirke, Vedsøllevej 6, Lundby, Skælskør.

### Gudstjeneste: 1. s.i.advent.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 10.30-11.30  
Ved Ingrid Sofie Rosengren.  
Sted: Tårnborgh Kirke, Marsk Stigs Vej 65, Korsør.

### Højmesse.

Søn. 27. nov. 2022 kl. 11  
Med efterfølgende kirkekaffe.  
Sted: Boeslunde Kirke, Sønderupvej 9, Boeslunde.