

KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Dansker med Ulve.

Lør. 26. jun. 2021 til fre. 1. jul. 2022 kl. 10
Hvorfor vækker ulven så voldsomme følelser i os? Er der plads til ulve i Danmark? Disse og mange flere spørgsmål sætter Naturhistorisk Museum i perspektiv i den nye udstilling 'Dansker med Ulve'. Oplev konserverede hunde og ulve og interaktive elementer. Pris: 100 kr for voksne, gratis for børn. Sted: Naturhistorisk Museum, Aarhus, Wilhelm Meyers Allé 10, Aarhus C.

Lokale forfattere - Nivå/Kokkedal.

Tor. 1. jul. 2021 til tor. 1. dec. 2022 kl. 08-18
Udstilling på Nivå Bibliotek. Gratis.
Sted: Nivå Bibliotek og Medborgercenter, Nivå Center 30, Nivå.

Copenhagen by Heart - Permanent udstilling.

Tor. 1. jul. 2021 til lør. 31. dec. 2022 kl. 10
Udstillingen Copenhagen by Heart fortæller en kærlighedshistorie om København, der både rummer spirende forelskelser og knuste hjerter. Pris: Gratis med entré til DAC.
Sted: DAC, Dansk Arkitektur Center, Bryghuspladsen 10, København K.

Esbjerg - Alle tiders bygningskultur.

Lør. 17. jul. 2021 til søn. 30. okt. 2022 i museets åbningstid
Esbjerg er ofte blevet kaldt en grim by, men hvad karakteriserer egentlig Esbjergs bygningskultur og byens rum - og hvad har gennem tiden påvirket byens fysiske udvikling?
Pris: Entree.
Sted: Esbjerg Museum, Torvegade 45, Esbjerg.

Introduktion til Johannes Larsens Villa og Værksted.

Søn. 1. aug. 2021 til lør. 31. dec. 2022
Hver søn kl. 11
Introduktion til Villa og Værksted. Kom med én af vores guider rundt i Larsen-familiens smukke villa og i værkstedet eller atelieret, som det også bliver kaldt. Her kan du få et indblik i Larsens liv og arbejde.
Pris: 100 kr.
Sted: Johannes Larsen Museet, Møllebakken 14, Kerteminde.

Kathrine Ærtebjerg - De tusind gåders sted.

Tor. 16. sep. 2021 til søn. 24. jul. 2022 kl. 10
Første store, retrospektive udstilling med Ærtebjerg. De tusind gåders sted inviterer dig på en gådefuld rejse ind i danske billedkunstner Kathrine Ærtebjergs forunderlige og foruroligende billedunivers.
Pris:
<https://brandts.dk/planlaeg-dit-besoeg/>
Sted: Kunstmuseum Brandts, Amfipladsen 7, Odense C.

Kathrine Ærtebjerg - De tusind gåders sted.

Fre. 17. sep. 2021 til søn. 24. jul. 2022 kl. 10
I efteråret 2021 præsenterer Kunstmuseum Brandts den første store retrospektive museumsudstilling med den danske billedkunstner Kathrine Ærtebjerg.
Pris:

<https://brandts.dk/planlaeg-dit-besoeg/>
Sted: Kunstmuseum Brandts, Amfipladsen 7, Odense C.

Tøj & ting fra 70'erne.

Tir. 21. sep. 2021 til lør. 12. nov. 2022 kl. 10-15
I et samarbejde med Historisk Mode åbnes en udstilling med tøj og ting, der får en til at huske tilbage på dette meget farverige årti.
Gratis.
Sted: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

Se, lær og forstå - Om anskuelsesundervisningen og dens tavler.

Man. 27. sep. 2021 til fre. 30. sep. 2022
Normalt første søn i hver måned undtagen juli kl. 14-16
Særdstillingen i Jonstrupsamlingen handler om anskuelsesundervisningen, som blomstrede i danske skoler i begyndelsen af 1900-tallet og betød et nybrud i synet på børns læring. Kom og oplev de mange smukke tavler og deres betydning for undervisningen.
Gratis.
Sted: Jonstrupsamlingen, Jonstrupvej 288, Indgang E, 1. sal, Værløse.

Smykkeskrinet.

Fre. 15. okt. 2021 til tir. 31. maj 2022 kl. 10-17
Er en permanent underjordisk udstilling, der består af ca. 1000 danske smykker af sølv samt enkelte af guld fra perioden 1900-2000.
Pris: 150 kr.
Sted: Den Gamle By, Danmarks Købstadmuseum, Viborgvej 2, Aarhus C.

Blot til lyst?.

Lør. 16. okt. 2021 til søn. 18. sep. 2022
tirs-fre 11-17, lør-søn 11-18
Udstillingen kaster et humoristisk og satirisk blik på sex gennem de sidste 150 år - fra de intime øjeblikke i soveværelset til chauvinistiske arketyper i storrumskontorerne.
Pris: 75 kr.
Sted: Storm, Frederiksberg Runddel, Frederiksberg.

Slotsprojektets formidlingspavillon.

Man. 18. okt. 2021 til lør. 31. dec. 2022
Onsdag-fre kl. 14-16, lør kl. 12-14 samt alle julemarkedsdage kl. 10-16
Hvad sker der inde på Nyborg Slot? Efter længere tids nedlukning og flytning åbner Slotsprojektets formidlingspavillon igen med opdateret udstilling om blandt andet restaureringen af kongefløjen.
Gratis.
Sted: Østfyns Museer, Stendamsgade 9, Nyborg.

I skyggen - De første kvindelige fotografer.

Lør. 6. nov. 2021 til søn. 7. aug. 2022 kl. 10-16
Oplev de første kvindelige fotografer fra omkring år 1900, når de træder ud af skyggen. En særudstilling med fokus på stærke kvindehistorier i fotografiets barndom.
Sted: Møntergården, Møntestræde 1, Odense C.

Kunstlaboratorium - Perron1.

Lør. 13. nov. 2021 til ons. 31. aug. 2022 kl. 10-18
Udstillingen Kunstlaboratorium - Perron1 viser værker af kunstnerne: Katja Bjørn, Lisbeth Thingholm og Thomas Andersson, der hver især undersøger og belyser rummenes potentiale som en del af udviklingen af Museum Skanderborg - Perron1.
Gratis.
Sted: Museum Skanderborg, Jernbanevej 9, Skanderborg.

Kærlighed - Thorvaldsens Tegninger.

Fre. 19. nov. 2021 til søn. 31. jul. 2022 kl. 09:00
Oplev kærlighedens mange ansigter i udstillingen "KÆRLIGHED - THORVALDSSENS TEGNINGER" på Thorvaldsens Museum. Vi byder indenfor til en sjælden oplevelse af billedhuggerens tegninger og skitser, som er subtilt iscenesat gennem 6 fortællinger om kærlighed.
Pris: Voksne: 90 kr, Børn og unge under 18 år: Gratis, Pensionister (DK): Gratis.
Sted: Thorvaldsens Museum, Bertel Thorvaldsens Plads 2, København K.

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. Ud stillede, 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.

Light & Space.

Fre. 3. dec. 2021 til søn. 4. sep. 2022 kl. 11-18
For første gang i Europa samler Copenhagen Contemporary (CC) en lang række af den internationale kunsts æstetiske verdensstjerner i en 5.000 m² stor udstilling om den amerikanske Light and Space bevægelse.
Pris: 120 kr.
Sted: Copenhagen Contemporary, Refshalevej 173A, København K.

Glimt fra museets samlinger - Bindesjaler.

Ons. 8. dec. 2021 til søn. 26. jun. 2022
Tirsdag til søndag, kl. 11-16
Fra d. 8. december udstiller vi museets gamle og smukke bindesjaler, som de midtjyske kvinder flittigt brugte tilbage i 1800-tallet. Særdstillingen kan ses på Tekstmuseet frem til foråret.
Pris: Entré til museet.
Sted: Tekstmuseet, Museum Midtjylland, Vestergade 20, Herning.

En fornem kvinde fra den romerske jernalder.

Fre. 10. dec. 2021 til fre. 10. jun. 2022 kl. 12-16
I sommers fandt Kroppedal Museum en cirka 1600 år gammel grav med en fornem kvinde. Gravgaverne bestod af fem fibler (dragtspændere), flere perlekæder, en bronzekæde, en kam, to lerkar og et madoffer.
Gratis.
Sted: Kroppedal Museum, Kroppedals Allé 3, Taastrup.

Hjemme og Ude: Maler- og tegnekunst fra den faste samling, ca. 1800-1880.

Fre. 17. dec. 2021 til søn. 12. jun. 2022
11:00 - 17:00
På Kunstmuseet Brundlund Slot præsenteres et udvalg af landskabs-, marine- og blomstermalerier, rejsebilleder, tegninger og portrætter af blandt andre C.W. Eckersberg, Martinus Rørbye, Hermann Carmiencke, Ditlev Blunck, O.D. Ottesen og C.A. Jensen.
Pris: 75 kr.
Sted: Museum Sønderjylland - Kunstmuseet Brundlund Slot, Brundlund Slot 1, Aabenraa.

The Happiness Museum.

Lør. 1. jan. til lør. 31. dec. 2022
Bringing Happiness to Life. A small museum about the big things in life. Explore well-being, happiness and quality of life.
Pris: 65-95 kr.
Sted: The Happiness Museum, Admiralgade 9, København K.

Hjælp Astrid med at løse Musuems Mysteriet.

Lør. 1. jan. til lør. 31. dec. 2022
10:00-17:00
MuseumsMysteriet er et digitalt spil, der fører jer rundt mellem vikingeskibene og igennem historien om vikingernes vilde rejser. Medbring en smartphone, download spillet gratis - og gå på jagt efter tyveknægten! .
Pris: Gratis når enre er betalt.
Sted: Vikingeskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Maleriudstilling af kunstnerens egne værker.

Lør. 1. 2022 til tor. 1. jan. 2026 kl. 10-18
Maleren Christian Bundegaards atelier og galleri, der er åbent for offentligheden i åbningstiden eller efter aftale.
Gratis.
Sted: Atelier Bundegaard, Sønder Lyngvej 36, Rønne.

"Bolden ruller" - Særdstilling på Dueholm Kloster.

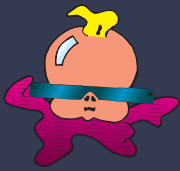
Tir. 4. jan. til lør. 4. jun. 2022 kl. 11-15
Udstillingen er en nostalgisk, sjov, let og informativ udstilling om verdens mest populære sport, som den er blevet spillet og oplevet på Mors gennem tiden.
Sted: Morslands Historiske Museum, Dueholm Kloster, Dueholmgade 7, Nykøbing M.

Malerier.

Ons. 5. jan. til ons. 28. dec. 2022 kl. 10-13
Åbent efter aftale på telefon 53541940
Alle onsdage kan vi træffes i medborgerhuset v. Kulturhuset Boderne i Næstved kl. 10 - ca.13 Ring for en sikkerheds skyld 53541940 Se: www.kure-holmegaard.dk
Gratis.
Sted: Kure-Holmegaard, Holmegaardsvej 62 c, Holmegaard.

I vikingernes verden.

Søn. 16. jan. til søn. 29. maj 2022 kl. 11
Rundvisning i den nye vikingeutstilling "Togtet". Alle weekender kl 11.00 Kom helt tæt på vikingernes hverdag og få historien om deres skatte.
Pris: 110 kr.
Sted: Nationalmuseet, Ny Vestergade 10, København K.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Besøg borgerskabet i sidste århundrede.

Søn. 16. jan. til søn. 29. maj 2022 kl. 11, 12.30, 14

Tag med på rundvisning i Klunkehjemmet. Når du går ind i entreen, træder du ind i slutningen af 1800-tallet hjemme hos en af byens spidser.
Pris: 110 kr.
Sted: Klunkehjemmet, Frederiksholms Kanal 18, København K.

Børnerundvisning: Vikingebrødre.

Søn. 16. jan. til søn. 29. maj 2022 kl. 12.30

Tag børnene med på rundvisning i museets nye vikingeutstilling. For børn i alderen 6-12 år og deres voksne.
Gratis.
Sted: Nationalmuseet, Ny Vestergade 10, København K.

Aarhus Fortæller.

Tir. 18. jan. til lør. 31. dec. 2022 kl. 10-16
Den første udstilling nogensinde om Aarhus' historie fra vikingetid til nutid.
Pris: 125-175 kr.
Sted: Den Gamle By, Danmarks Købstadmuseum, Viborgvej 2, Aarhus C.

Fra Gedser til Skagen - Magasin og filialerne.

Tor. 20. jan. til søn. 25. sep. 2022 kl. 13
I udstillingen 'Fra Gedser til Skagen - Magasin og filialerne' fortælles historien om dengang der lå en Magasin-butik i over 200 danske byer.
Gratis.
Sted: Magasin du Nord Museum, Vingårdstræde 6, København K.

Den store fortæller og guldaldermaler Wilhelm Marstrand.

Fre. 21. jan. til søn. 12. jun. 2022 kl. 11-20 & 11-17
Med 90 værker fra Wilhelm Marstrands overvældende og mangfoldige produktion aktualiserer forårets store særudstilling på Nivaagaards Malerisamling dansk guldalders dengang mest populære kunstner.
Sted: Nivaagaards Malerisamling, Gammel Strandvej 2, Nivå.

Guidet tur: RUS - Vikinger i øst.

Lør. 22. jan. til fre. 24. jun. 2022 kl. 10-20.30

På togt mod Kalifatets sølv.
Sted: Moesgård Museum, Moesgård Allé 15, Højbjerg.

VERA ICON - Et møde mellem religion og kunst.

Søn. 23. jan. til søn. 5. jun. 2022 12:00-16:00 (lukket mandage)
Tolv meget forskellige yngre samtidskunstnere fra den danske kunsts scene giver deres bud på, hvordan det religiøse/eksistentielle optræder i samtidskunsten i dag.
Pris: 75 kr (børn under 18 år er gratis).
Sted: Museet for Religiøs Kunst, Strandvejen 13, Lemvig.

Hedebosyning - en verden af variationer.

Tir. 25. jan. til søn. 30. okt. 2022 Tirsdag-fre kl. 11-15. Lørdag-søn kl. 11-16

I udstillingen kan du se forskellige smukke hedebosyninger, som er fundet frem fra Greve Museums magasin.
Pris: 40 kr.
Sted: Greve Museum, Bækgårdsvej 9,

Greve.

Touren i Danmark som frimærkekunst.

Tor. 27. jan. til søn. 3. jul. 2022 kl. 10
Finn Møller fortolker årets begivenhed Tour de France start i Danmark - Touren over broen - i keramik frimærker 19*22 cm.
Gratis.
Sted: MØLLER i mejeriet, Støvlebækvej 1a, Kirke Stillinge, Slagelse.

The Breath of Leviathan.

Lør. 29. jan. til man. 6. jun. 2022 kl. 11-16

Frem til den 6. juni kan resultatet af den internationalt anerkendte franske fotograf og samtidskunstner, Joséphine Douets, vandring langs havet ses, når Vendsyssel Kunstmuseum i Hjørring viser den unikke, overraskende og tankevækkende udstilling 'The'.
Sted: Vendsyssel Kunstmuseum, P. Nørkjærs Plads 15, Hjørring.

Udstilling - Hr. Stroganoff.

Tir. 1. feb. til ons. 1. jun. 2022 kl. 07-21
Udstillingen er skabt over Kim Fupz Aakeson og Siri Melchior's bøger om den søde hr. Struganoff.
Gratis.
Sted: Greve Bibliotek, Portalen 2, Greve.

Natur

FDf Tranegilde.

Tor. 19. aug. 2021 til fre. 24. jun. 2022 kl. 17-18.30
Gratis.
Sted: FDF Tranegilde, Vejlebrovej 125, Ishøj.

Shelters.

Ons. 29. 2021 til tor. 29. sep. 2022 Hele dagen
Overnat i vores shelter med en bison helt tæt på. Lej evt. et bisonkind til 100,- pr. stk. til at ligge på. Der er balfad til hvert shelter samt adgang til toilet og køleskab.
Pris: 300 pr. nat.
Sted: Ditlevsdal Bison farm, Tokkerodvej 24, Morud.

Diverse

Gymnastik for seniorer M/K tirsdag 09:30.

Tir. 5. jan. 2021 til lør. 31. dec. 2022 tir kl. 09.30-10.30
Gymnastik, hvor kroppens bevægeapparat muskler bevæges og styrkes til god musik.
Gratis.
Sted: Varbergparkens Aktivitetshus, Varbergvej 65 A, Haderslev.

Gymnastik for seniorer M/K torsdag 09:45.

Tor. 7. jan. 2021 til lør. 31. dec. 2022 tor kl. 08.45-09.45
Gymnastik, hvor kroppens bevægeapparat og muskler bevæges og styrkes til god musik.
Gratis.
Sted: Gram Fritidscenter, Stadionvej 15, Gram.

Gå-Langsomt Hold fra Sundhedscenter Haderslev onsdag 15:00.

Man. 1. mar. 2021 til lør. 31. dec. 2022 ons kl.: 15-16
Fællesskab og gåtur for dig, der gerne vil gå i et roligt tempo.
Gratis.
Sted: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

Travetur fra P-pladsen overfor fodboldstadion hver anden torsdag i ulige uger, kl 10:00.

Ons. 17. 2021 til tor. 20. mar. 2025 kl. 10
Du er også meget velkommen og det er GRATIS! Lisbeth og Poul er tovholdere for denne klub. Det eneste der kræves for at medvirke er, at du har lyst til traveture rundt i den dejlige natur omkring Esbjerg.
Sted: Vognsbølparken, GI Vardevej 89, Esbjerg.

Fællesholdet.

Tor. 1. 2021 til fre. 1. jul. 2022 kl. 20-22
Et gymnastikhold som laver gymnastik 1 gang om ugen.
Pris: 2200 kr.
Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Personlig Shopping hos Mondo Kaos.

Man. 5. 2021 til man. 4. jul. 2022 kl. 10
I Mondo Kaos kan du booke dig ind til personlig shopping hver den første mandag i måneden. Her vil du få ca. 50 minutter sammen med vores dygtige og erfarne butiksmedarbejder.
Pris: 100 kr.
Sted: Mondo Kaos, Birkegade 1, København N.

Ace cafe odense Denmark - Lumby.

Tor. 12. aug. 2021 til tor. 30. jun. 2022 kl. 18
Hver Torsdag kl. 18.00 er der hygge, dagens ret, veteran køretøjer på ACE CAFE ODENSE, bladstrupvej 41 Lumby. Kom Frisk - alle er velkomne, med eller uden mc, veteranbil, traktor, gammel lastbil, knallert, scooter eller andet.
Gratis.
Sted: Ace Cafe Odense, Bladstrupvej 41, Odense N.

Astrologi-uddannelse.

Tor. 19. aug. 2021 til fre. 21. okt. 2022 kl. 18.30
Vil du udvikle din intuition og blive en dygtig astrolog, så meld dig til denne uddannelse. Vi bruger denvediske astrologi (jyotish), som er et helt unikt redskab til at tolke en persons egenskaber og tendenser for fremtiden.
Pris: 25.000.
Sted: Roskildevej 46, Roskildevej 46, Frederiksberg.

Ophav.

Fre. 27. 2021 til lør. 27. aug. 2022 kl. 10-18
Et nyt dansk lydværk skabt af komponist Ditte Rønn til Carl-Henning Pedersens keramiske hovedværk "Fantasiens leg om livets hjul". Begge er offentligt tilgængelige og gratis for alle.
Gratis.
Sted: Carl-Henning Pedersen & Else Alfelts Museum, Birk Centerpark 1, Herning.

Overvægt i Fællesskabet Power og Sved.

Tor. 2. sep. 2021 til tor. 23. jun. 2022 kl. 18
Power og Sved: Power og Sved her får du pulsen op, du bliver stærkere i dine bevægelser, da vi blandt andet bruger vægt, step, vægtstænger. Hårdt og svedigt. Mødes i lille sal. Vi tjekker coronapas.
Pris: 450 kr.
Sted: DGI Huset Vordingborg, Solbakkevej 42-56, Vordingborg.

BeautyTøzer DUI Odsherred.

Fre. 3. 2021 til fre. 2. sep. 2022 kl. 16
Hver fredag fra 16-20 mødes DUI Odsherreds BeautyTøzer til aktiviteter hvor vi laver cremer, sæbe, shampoo, makeup, nailart osv Kom og vær med i et foreningsliv hvor ALLE er velkomne uanset om du har udfordringer.
Pris: 500 kr.
Sted: Havnegade, Havnegade, Nakskov.

Mænd Senior Fysisk træning mandag og fredag 10:00-11:00.

Fre. 3. sep. 2021 til lør. 31. dec. 2022 kl. 10-11
Mænd Senior mødes til fælles træning i Gram Motionscenter. Individuelle programmer, instruktøren hjælper og vejleder. Socialt samvær.
Pris: 165 kr.
Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Mandagsforkælelse for hele din krop.

Man. 6. sep. 2021 til man. 30. maj 2022 kl. 09
Kom med til en frisk og dejlig start på ugen ved at forkæle hele din krop fra top til tå med motion til glade og alsidige rytmer.
Pris: 3264 kr.
Sted: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, Holte.

(-H) Bevæg dig med osteoporose - nu som før.

Man. 6. sep. 2021 til man. 30. maj 2022 kl. 10.45 & 14.45
Skøre knogler er ingen hindring for bevægelse, tværtimod har knoglerne godt af at blive belastet - på den rigtige måde.
Pris: 2304 kr.
Sted: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, Holte.

(-H) Glad krop med motion og musik.

Man. 6. sep. 2021 til man. 30. maj 2022 kl. 12
Vi skal bevare vores krop sund - hele livet, så forkæl din krop med motion til glade rytmer.
Pris: 3072 kr.
Sted: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, Holte.

Lungekor i Sundhedscenter Haderslev.

Man. 13. 2021 til tir. 13. sep. 2022 kl. 11
Vi mødes hver mandag i kantinen i Sundhedscenter Haderslev. Alle kan deltage, men det henvender sig til folk som har KOL, astma eller en anden form for lungesygdom.
Sted: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

(-H) Bevæg dig - bevar dig - hele livet.

Ons. 15. sep. 2021 til ons. 1. jun. 2022 kl. 09.30
Deltag i et hensyntagende motionshold for seniorer, hvor vi bruger musik og livsglade rytmer primært fra 50'erne, mens vi stille og roligt kommer hele kroppen igennem.
Pris: 3072 kr.
Sted: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, Holte.

(-H) Frisk motion med fysiske udfordringer.

Ons. 15. sep. 2021 til ons. 1. jun. 2022 kl. 11.15
Kom og vær med på et mindre hold på max 8 personer, hvor vi tager hensyn til den enkeltes fysiske udfordringer, som måske er opstået pga. KOL, hjertesygdomme, nye hofter eller andet.
Pris: 3072 kr.
Sted: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, Holte.

Motion, stræk og afspænding til musik.

Ons. 15. sep. 2021 til ons. 1. jun. 2022 kl. 16.15
Vi skal bevare vores krop sund - hele livet, og derfor skal den forkæles med frisk motion, stræk og afspænding.
Pris: 3264 kr.
Sted: Havarthigaarden, Havarthivej 6, Holte.

DGI Storstrømmen/Maribo GF mini syd.

Man. 20. sep. 2021 til man. 13. jun. 2022 kl. 17
DGI Storstrømmen/Maribo GF - Mini syd er et hold for dig, der elsker gymnastik og sjove træninger. Det er for dig som vil træne og grine med nye venner fra andre foreninger. Holdet består af en rytmeside og en springside. På rytmesiden vil der være fokus.
Pris: 1100 kr.
Sted: Maribo Hallerne og Maribo Stadion, Ved Stadion 4, Maribo.

Frisk motion, musik og velvære.

Tor. 23. sep. 2021 til tor. 2. jun. 2022 kl. 09
Start dagen med 1,5 times frisk motion til nutidig musik, hvor vi arbejder hele kroppen igennem, får pulsen op og humøret i top.
Pris: 3060 kr.
Sted: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, Holte.

Bevæg dig glad for seniorer.

Tor. 23. sep. 2021 til tor. 2. jun. 2022 kl. 10.45
Vi skal bevare vores krop sund - hele livet, og derfor skal den plejes og styrkes med motion og afspænding.
Pris: 3060 kr.
Sted: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, Holte.

(-H) Frisk motion uden liggende gulvøvelser.

Tor. 23. sep. 2021 til tor. 2. jun. 2022 kl. 12.30
Der kan være mange årsager til, at der blevet lidt langt ned til gulvet og øvelser på måtter ikke er noget for dig. Her på holdet tager vi hensyn til din fysiske formåen og gør plads til at motion sagtens kan dyrkes stående, gående eller på en stol.
Pris: 2160 kr.
Sted: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej

246B, Holte.

Strikke-cafe i Brugerhuset.

Tir. 19. okt. 2021 til tir. 12. jul. 2022 kl. 13-15
Fællesskab med strik.
Pris: 5 kr for kaffe/the.
Sted: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

Fif til Slægtsforskning hver tirsdag.

Tir. 2. nov. 2021 til tir. 26. jul. 2022 Fra 9-12
Hjælp til slægtsforskning for begyndere og viderekomne. Der er kaffe/te på kanden og mange bøger i reolen.
Gratis.
Sted: Stenløse Kulturhus, Rådhusstrøvet 2, Stenløse.

Letøvet svømning (fra 8 -12 år) langbane.

Tor. 11. nov. 2021 til tor. 16. jun. 2022 27 kursusdage kl. 16.45
Underviser: Bolette Rasmussen. På disse hold vil der arbejdes videre med, at gøre børnene fortrolige med vand gennem leg og svømning.
Pris: 1440 kr.
Sted: Kirstinebjergskolen, Indre Ringvej, Indre Ringvej 175, Fredericia.

Begyndersvømning (5-8 år).

Tir. 23. nov. 2021 til tir. 31. maj 2022 23 kursusdage kl. 17
Underviser: Bolette Rasmussen. BEGYNDERSVØMNING(5 - 8 år) På dette holdarbejdes dermed at gøre børnene fortrolige med vand gennem leg og svømning.
Pris: 1260 kr.
Sted: Fredericiaskolen, Merkurvænget 2, Fredericia.

Varmtvandstræning hensynstagende.

Man. 29. nov. 2021 til man. 13. jun. 2022 21 kursusdage kl. 16
Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.
Pris: 1230 kr.
Sted: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Økonomi- Erhvervsudvalgsmøde.

Man. 6. 2021 til ons. 6. dec. 2023 kl. 14
Gratis.
Sted: Herning Kommune, Rådhuset, Torvet, Herning.

Naturtræning på Kongelundsfortet jan-jun 2022.

Lør. 1. jan. til tor. 30. jun. 2022 kl.
Kom og vær en del af foreningsholdene hos KOF! I foråret 2022 byder vi på 5 forskellige hold: Fort X, NatureGaming, Bålhyggerne, Allround Outdoor & Naturtrænerne.
Pris: 250 kr.
Sted: Kongelundsfortet, Kalvebodvej 265, Dragør.

Skattejagt i Køge.

Lør. 1. jan. til fre. 23. dec. 2022 kl. 10-13
GRATIS skattejagt for børn op til 12 år.
Sted: VisitKøge, Vestergade 1, Køge.

Sundhed for seniorer.

Lør. 1. jan. til lør. 31. dec. 2022
Kom med og dyrk fællesskabet med andre seniorer gennem spændende aktiviteter og bevægelse.
Pris: Ukendt.
Sted: Gentofte Kommune, Rådhuset, Bernstorffsvej 161, Charlottenlund.

Useum Podwalk: Mysteriet om Elvira Madigan.

Lør. 1. jan. til lør. 31. dec. 2022 kl. 00-23.59
Hvorfor skulle den unge, smukke linedanser dø? Mysteriet om Elvira Madigan er en historisk true-crime podwalk, som tager dig med på Elvira Madigan og Sixten Sparres sidste vandring dybt ind i Nørreskoven på Tåsinge.
Pris: 49 kr.
Sted: Valdemars Slot, Slotsalléen 100, Tøse, Svendborg.

Useum Podwalk: Slavernes København.

Lør. 1. jan. til lør. 31. dec. 2022 kl. 00-23.59
København bærer på en mørk historie, kun få kender til. Slavernes København er en dramatiseret podwalk, som tager dig med på to rejser: Den ene går fra Nyhavn og gennem området omkring Amalienborg. Den anden går til Ghana i begyndelsen af 1800-tallet.
Pris: 49 kr.
Sted: Nyhavn 11, Nyhavn 11, København K.

Team My Heart Haderslev.

Lør. 1. jan. til lør. 31. dec. 2022 kl. 18 om onsdage og 15.30 om fredage
Motion for kronikere.
Pris: 500 om året.
Sted: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

Torvedag i Odense.

Søn. 2. jan. til lør. 31. dec. 2022 kl. 08-13
På Sortebrødre Torv, lige midt i det historiske kvarter og få minutters gang fra H.C. Andersens Hus, Bymuseet Møntergården og Odeon Koncerthus finder du torvemarkedet, der bliver afholdt to gange om ugen, onsdag og lørdag.
Sted: Sortebrødre Torv, Sortebrødre Torv, Odense C.

Bevægelseslære i varmt vand 34 gr.

Man. 3. jan. til man. 20. jun. 2022 21 kursusdage kl. 12
Underviser: June Skaaning. Med blid musik og roligt tempo, måske med lidt puls op af og til. Samtidig skal det være hyggeligt og rart at være i vandet, og få følelsen af, at der kommer mere fleksibilitet og smidighed.
Pris: 1470 kr.
Sted: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

Bevægelseslære i varmt vand 34 gr.

Man. 3. jan. til man. 20. jun. 2022 21 kursusdage kl. 13
Underviser: June Skaaning. Med blid musik og roligt tempo, måske med lidt puls op af og til. Samtidig skal det være hyggeligt og rart at være i vandet, og få følelsen af, at der kommer mere fleksibilitet og smidighed.
Pris: 1470 kr.
Sted: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

Yoga.

Man. 3. jan. til man. 27. jun. 2022 23 kursusdage kl. 10
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022455.
Pris: 480 kr.
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Yoga.

Man. 3. jan. til man. 27. jun. 2022 23 kursusdage kl. 11.45
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022456.
Pris: 480 kr.
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

60+ enlige mænd mandagsmøder.

Man. 3. jan. til lør. 31. dec. 2022 kl. 14-16
Klub for enlige voksne mænd For at deltage skal man være over 60 år enlig i hverdagen have lyst til selskab være selvhjulpne. Klubben mødes hver mandag kl 14.00-16.00 i sundhedscenter Vojens. se venligst program.
Sted: Sundhedscenter Vojens, Rådhuscentret 7, Vojens.

Bevægelseslære i varmt vand 34 gr.

Tir. 4. jan. til tir. 21. jun. 2022 23 kursusdage kl. 19.30
Underviser: Rina Mayland Stensgaard. I min undervisning vil jeg, gennem øvelser og leg, have fokus på at få bevæget hele kroppen igennem. Undervisningen kommer til at foregå i både højt og stille tempo - med og uden musik.
Pris: 1610 kr.
Sted: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

Yoga.

Tir. 4. jan. til tir. 28. jun. 2022 25 kursusdage kl. 10
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022457.
Pris: 583 kr.
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Yoga.

Tir. 4. jan. til tir. 28. jun. 2022 25 kursusdage kl. 11.45
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022458.
Pris: 480 kr.
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Afspænding.

Tir. 4. jan. til tir. 28. jun. 2022 26 kursusdage kl. 10
Underviser: Sirid Nolsøe. Hold 2022448.
Pris: 850 kr.
Sted: Strødammen Dagcenter, Strødamvej 50 C, København Ø.

Fortnite.

Tir. 4. jan. til tir. 28. jun. 2022 kl. 16
Vil du træne Fortnite? Vi har plads til alle niveauer, og vi træner både for at blive bedre, og for at have det sjovt på samme tid. Og for dem som har lyst til at være med så har vi hold som spiller med i Yousee ligaen under DGI.
Pris: 450 kr.
Sted: Alpha Esport Stevn, Algade 12C, Store Heddinge.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Åbne Værkseder - alle hverdage.

Tir. 4. jan. til tor. 15. dec. 2022 kl. 09-12
Åbne kreative værksteder, det er: Helt uforpligtende, arbejde med egne værker, gensidig inspiration, uden grænser, udtalt socialt godt miljø, plads til store armbevægelser, kaffe på kanden og alle former for kunstneriske aktiviteter.
Gratis.
Sted: MarKant - Børkops Kulturhus, Ågade 6, Børkop.

Gratis guidede ture hos Jan Jørgensen Smykker, Blokhus.

Tir. 4. jan. til tir. 20. dec. 2022 kl. 11 til kl. 16.30
Besøg Danmarks største guldsmedeværksted, Jan Jørgensen Smykker, Blokhus. Gratis guidede ture i hele huset. Ligeledes kan man udforske en tidslinie af Jan Jørgensens mange designs igennem årene. Deltag i konkurrencen og vind et gavekort på 1000,-
Gratis.
Sted: Springvandstorvet, Springvandstorvet 4, Blokhus.

Stolegymnastik gymnastik for rullatorbrugere tirsdag 10:30.

Tir. 4. jan. til lør. 31. dec. 2022 kl. 10.30-11.30
Fysisk træning. Kom og styrk musklerne og få rørt bevægeapparatet til god musik. Vi bruger stolen eller rullatoren som støtteredskab.
Gratis.
Sted: Netcafeen, Varbergvej 55, Haderslev.

Gram Aktivcenter Forårsprogram.

Ons. 5. jan. til ons. 1. jun. 2022 Se de enkelte aktiviteter
Aktivitet er for personer 60+, som har lyst til at mødes til aktiviteter og være sammen med andre. Der kræves ingen medlemskab. Formand for Gram Aktivcenter: Ellens Hansen tlf. 20301715.
Pris: Se de enkelte aktiviteter.
Sted: Gram Aktivcenter, Kirkeallé 22, Gram.

Bevægelseslære i 34 gr. varmt vand varmt.

Ons. 5. jan. til ons. 15. jun. 2022 23 kursusdage kl. 8.45
Underviser: Hanne Tempedal. Der vil være en grundig opvarmning af muskler og led, fokus på at pulsen kommer op og træning af forskellige muskelgrupper.
Pris: 1495 kr.
Sted: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

Yoga.

Ons. 5. jan. til ons. 15. jun. 2022 24 kursusdage kl. 13.30
Underviser: Christina Scheel-Witte. Hold 2022414.
Pris: 572 kr.
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Yoga.

Ons. 5. jan. til ons. 15. jun. 2022 24 kursusdage kl. 15.15
Underviser: Christina Scheel-Witte. Hold 2022415.
Pris: 572 kr.
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Bevægelseslære i varmt vand 34 gr.

Ons. 5. jan. til ons. 22. jun. 2022 23 kursusdage kl. 10.15
Underviser: Hanne Tempedal.
Pris: 1495 kr.
Sted: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

Fri bevægelse af krop, sind og sjæl i varmt vand 34 gr.

Ons. 5. jan. til ons. 22. jun. 2022 23 kursusdage kl. 11
Underviser: Hanne Tempedal. Fri bevægelse af krop, sind og sjæl med fokus på øget bevidsthed i 34 gr. varmt vand. Vi arbejder med forskellige rytmer og benytter en masse forskelligt inspirerende musik.
Pris: 1610 kr.
Sted: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

Stress og uro i nervesystemet.

Ons. 5. jan. til ons. 22. jun. 2022 23 kursusdage kl. 8
Underviser: Hanne Tempedal. For dig der mærker uro og stress og ønsker at lære, hvordan dit nervesystem fungerer og muligheden for at berolige det. Vi arbejder med dybderne i dig og stressfreløsende øvelser i det varme vand.
Pris: 1495 kr.
Sted: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

Bevægelseslære i varmt vand 34 gr.

Ons. 5. jan. til ons. 22. jun. 2022 23 kursusdage kl. 9.30
Underviser: Hanne Tempedal. Der vil være en grundig opvarmning af muskler og led, fokus på at pulsen kommer op og træning af forskellige muskelgrupper.
Pris: 1495 kr.
Sted: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

Wellness for damer.

Ons. 5. jan. til ons. 29. jun. 2022 26 kursusdage kl. 10
Underviser: Søs Leth Mathiasen. Hold 2022803.
Pris: 510 kr.
Sted: Søndervang Plejehjem, Nyelandsvej 87, Frederiksberg.

Afspænding.

Ons. 5. jan. til ons. 29. jun. 2022 26 kursusdage kl. 10
Underviser: Jette Lautrup Hjulmand. Hold 2022447.
Pris: 850 kr.
Sted: Strødammen Dagcenter, Strødamvej 50 C, København Ø.

KREA- café (gratis tilbud for alle i Lyngby).

Ons. 5. jan. til ons. 29. jun. 2022 kl. 15
Er du glad for at strikke eller lave andre former for håndarbejde? Så er du velkommen til vores nye KREA-café i Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk.
Gratis.
Sted: Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk, Rustenborgvej 2A, Kongens Lyngby.

Mandetræf- selvhjælpstilbud i Lyngby.

Ons. 5. jan. til ons. 29. jun. 2022 kl. 17
Gratis.
Sted: Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk, Rustenborgvej 2A, Kongens Lyngby.

Iyengar yoga niveau 1 & 2.

Ons. 5. jan. til ons. 10. aug. 2022 25 kursusdage kl. 10
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt.
Pris: 2440 kr.
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Iyengar yoga niveau 1 & 2.

Ons. 5. jan. til ons. 10. aug. 2022 25 kursusdage kl. 16.30
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt.
Pris: 2440 kr.
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Iyengar yoga niveau 1 & 2.

Ons. 5. jan. til ons. 10. aug. 2022 25 kursusdage kl. 18.15
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt.
Pris: 2440 kr.
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Øv læsningen med læsehunden Matte.

Ons. 5. jan. til ons. 28. dec. 2022
Dette er en venteliste til et løseforløb med hunden Matte fortrinsvis for børn med læseudfordringer.
Gratis.
Sted: Køge Bibliotek, Kirkestræde 18, Køge.

Bliv ven med din vægt.

Tor. 6. jan. til tor. 2. jun. 2022 11 kursusdage kl. 16
Underviser: Ellen Ravn Habekost. Har du lyst til, at mødes alle ulige uger? med en gruppe ligestillede og snakke om, hvordan du med få ændringer i din dagligdag kan blive et par kilo lettere - så har du muligheden her.
Pris: 1110 kr.
Sted: Bofællesskabet Ullerupdal, Ullerupdalvej 90, Fredericia.

ZumbaGold®.

Tor. 6. jan. til tor. 2. jun. 2022 18 kursusdage kl. 17
Zumba® er den største trend og er for alle danse- og svedglade mennesker. Vi garanterer dig smil, sved og stort velvære. Du danser bl.a. til latinamerikanske rytmer.
Pris: 775 kr.
Sted: Kulturhuset Fredensborg Gamle Bio, Jernbanegade 4, Fredensborg.

Bevægelseslære i varmt vand 34 gr.

Tor. 6. jan. til tor. 23. jun. 2022 22 kursusdage kl. 19.30
Underviser: Vita Mikkelsen.
Pris: 1540 kr.
Sted: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

Yoga.

Tor. 6. jan. til tor. 30. jun. 2022 23 kursusdage kl. 10
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022459.
Pris: 460 kr.
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Yoga.

Tor. 6. jan. til tor. 30. jun. 2022 23 kursusdage kl. 11.45
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022460.
Pris: 537 kr.
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Iyengar yoga - blid.

Tor. 6. jan. til tor. 11. aug. 2022 25 kursusdage kl. 10
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Blid Iyengar Yogaer for alle aldersgrupper. Dette Iyengar yoga hold er et hensyntagende hold, og du er velkommen, selvom du er nybegynder. På dette hold har kursisterne skavanker af forskellig art.
Pris: 2440 kr.
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Iyengar yoga niveau 1 & 2 & 3.

Tor. 6. jan. til tor. 11. aug. 2022 25 kursusdage kl. 16.30
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper på dette hold udfordres kursisterne en anelse mere end på begynderholdene.
Pris: 2440 kr.
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Iyengar yoga niveau 1 & 2.

Tor. 6. jan. til tor. 11. aug. 2022 25 kursusdage kl. 18.15
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt.
Pris: 2440 kr.
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Krocket.

Tor. 6. jan. til tor. 22. dec. 2022 kl. 13.15-15.30
Alle er velkomne! Banerne stilles op fra kl. 13. Der trækkes lod om holdene, og nye kommer på hold med øvede, som hjælper med spillereglerne! Medlemskabet giver gratis adgang til gymnastik og fri leg i Løkken idrætscenter mandage kl. 9.
Pris: 250 kr/halvår.
Sted: GVL, Brændingen 1, Løkken.

Bevægelse i varmt vand.

Man. 10. jan. til man. 30. maj 2022 16 kursusdage kl. 16.40
Underviser: René Krath Helweg. OBS! - Prisen gælder for start i uge 3 (mødninge før da, er aflyst pga. coronarestriktioner) Bevægelseskursus i 34 grader varmt vand. Du lærer at udnytte vandets egenskaber i diverse øvelser.
Pris: 815 kr.
Sted: Thyhallen, Lerpyttervej 50, Thisted.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Bevægelse i varmt vand.

Man. 10. jan. til man. 30. maj 2022 16 kursud dage kl. 17.10
Underviser: René Krath Helweg. OBS! - Prisen gælder for start i uge 3 (mødegange før da, er aflyst pga. coronarestriktioner) Bevægelseskursus i 34 grader varmt vand. Underviseren er fysioterapeut. Du lærer at udnytte vandets egenskaber i diverse øvelser. Pris: 1080 kr.
Sted: Thyhallen, Lerpyttervej 50, Thisted.

Træning og bevægelse 55+ /neurotræning M/K.

Man. 10. jan. til man. 30. maj 2022 18 kursud dage kl. 10.25
Underviser: Dany Jensen. Træning 50+ Neurologitræning Om det er ryggen, balancen, alderen eller andet, der giver dig problemer, så er dette træningsholdet for dig. Pris: 1356 kr.
Sted: Frederia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

Afspænding.

Man. 10. jan. til man. 30. maj 2022 19 kursud dage kl. 14.15
Underviser: Caroline Merkel. Hold 2022466. Pris: 410 kr.
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Bevægelse i varmt vand.

Man. 10. jan. til man. 30. maj 2022 19 kursud dage kl. 17
Underviser: Anders Fristrup. Hensynstagende specialundervisning Hensynstagende special undervisning små hold. Bevægelseslære for fysisk handicappede i varmt vand Bevægelse varmt vand er med til at forbedre muskelstyrke og balance. Pris: 625 kr.
Sted: Nørresundby Idrætscenters Svømmeland, Lerumbakken 11, Nørresundby.

Bevægelse i varmt vand.

Man. 10. jan. til man. 30. maj 2022 19 kursud dage kl. 17.45
Underviser: Anders Fristrup. Hensynstagende specialundervisning Hensynstagende special undervisning små hold. Bevægelseslære for fysisk handicappede i varmt vand Bevægelse varmt vand er med til at forbedre muskelstyrke og balance. Pris: 625 kr.
Sted: Nørresundby Idrætscenters Svømmeland, Lerumbakken 11, Nørresundby.

Salsa (begynder 2).

Man. 10. jan. til man. 30. maj 2022 19 kursud dage kl. 18.30
Underviser: Lotte Willumsen. Holdet viser optaget, men tilmeld dig alligevel og kom på venteliste - vi forsøger at få kønsfordelingen til at gå op. Holdet for salsa begynder foregår i en afslappet og humoristisk atmosfære. Pris: 650 kr.
Sted: Kulturhuset Fredensborg Gamle Bio, Jernbanegade 4, Fredensborg.

Iyengar Yoga (hensyntagende).

Man. 10. jan. til man. 27. jun. 2022 21 kursud dage kl. 15
Underviser: Lotte Dohn Rix. Pris: 1908 kr.
Sted: Frederia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

Iyengar Yoga Niveau 1+2.

Man. 10. jan. til man. 27. jun. 2022 21 kursud dage kl. 17
Underviser: Lotte Dohn Rix. Pris: 1908 kr.
Sted: Frederia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

Lav din egen lydoptagelse (indspilning) eller få lavet en kvalitet speak.

Man. 10. jan. til tor. 1. dec. 2022 kl. 12
Professionel speaker. Lav din egen speak I professionelt lydstudie. Eller få lavet en professionel speak eller voiceover til dit arrangement, informationsvideo eller andet. Det kunne være en speak til din præsentationsvideo af dit kulturarrangement. Pris: 990 kr.
Sted: Odense C, Odense C, Odense C.

Pilates for øvede.

Man. 10. jan. til man. 5. dec. 2022 32 kursud dage kl. 10
Underviser: Nina Krogh Bertelsen. Prisen gælder for start i uge 3 (mødegange før da, er aflyst pga. coronarestriktioner) BEMÆRK: Helårshold Pilates er en træningsmetode, som styrker og smidiggør musklerne. Pris: 1105 kr.
Sted: Sneksted Hallen, Øster allé 10, Sneksted.

Letøvet/Øvet svømning - langbane midterbassin 9-14 år.

Tir. 11. jan. til tir. 31. maj 2022 19 kursud dage kl. 17.30
Underviser: Anja Overgaard Lauridsen. Holdet er tilegnet børn der vil fortsætte med at udvikle sit tekniske niveau indenfor svømning. Vi vil træne konditionstræning, have fokus på rigtig og koordineret vejtrækning. Pris: 1190 kr.
Sted: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Sjov rytmik.

Tir. 11. jan. til tir. 5. jul. 2022 23 kursud dage kl. 16
Underviser: Susanne Jensen. Vi sidder i rundkreds med en dansesnor, vi synger og klapper til folkemusik. Bevæger kroppen på forskellig vis som vi nu kan. Efterfølgende synger vi snage, lige fra højskolesangbogen, Kim Larsen og de små synger. Pris: 1564 kr.
Sted: Trindvold, Rytterskolevej 15, Kolding.

Sjov rytmik.

Tir. 11. jan. til tir. 5. jul. 2022 23 kursud dage kl. 16
Underviser: Helle Schmidt Timmermann. Vi sidder i rundkreds med en dansesnor, vi synger og klapper til folkemusik. Bevæger kroppen på forskellig vis som vi nu kan. Efterfølgende synger vi snage, lige fra højskolesangbogen, Kim Larsen og de små synger. Pris: 1564 kr.
Sted: Trindvold, Rytterskolevej 15,

Kolding.

Sjov rytmik.

Tir. 11. jan. til tir. 5. jul. 2022 23 kursud dage kl. 18
Underviser: Susanne Jensen. Vi sidder i rundkreds med en dansesnor, vi synger og klapper til folkemusik. Bevæger kroppen på forskellig vis som vi nu kan. Efterfølgende synger vi snage, lige fra højskolesangbogen, Kim Larsen og de små synger. Pris: 1564 kr.
Sted: Trindvold, Rytterskolevej 15, Kolding.

Sjov rytmik.

Tir. 11. jan. til tir. 5. jul. 2022 23 kursud dage kl. 18
Underviser: Helle Schmidt Timmermann. Vi sidder i rundkreds med en dansesnor, vi synger og klapper til folkemusik. Bevæger kroppen på forskellig vis som vi nu kan. Efterfølgende synger vi snage, lige fra højskolesangbogen, Kim Larsen og de små synger. Pris: 1564 kr.
Sted: Trindvold, Rytterskolevej 15, Kolding.

Varmtvandstræning.

Tir. 11. jan. til tir. 20. sep. 2022 21 kursud dage kl. 16
Varmtvandstræning Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden. Pris: 1180 kr.
Sted: Frederia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

Varmtvandstræning.

Tir. 11. jan. til tir. 20. sep. 2022 21 kursud dage kl. 16.45
Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden. Pris: 1180 kr.
Sted: Frederia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

Skøre Knogler.

Tir. 11. jan. til tir. 22. nov. 2022 32 kursud dage kl. 10.30
OBS! - Prisen gælder for start i uge 3 (mødegange før da, er aflyst pga. coronarestriktioner) BEMÆRK: Helårshold Kurset er for dig der har osteoporose og ønsker større viden om, hvordan du kan træne hensyntagende og hvordan du skal forholde dig i din. Pris: 1105 kr.
Sted: Spillestedet Thy, Plantagevej 18, Thisted.

Brystopererede kvinder.

Tir. 11. jan. til tir. 22. nov. 2022 33 kursud dage kl. 8.45
Underviser: Dorthe Søe Munk. Pris: 1025 kr.
Sted: Spillestedet Thy, Plantagevej 18, Thisted.

Bevægelse i varmt vand.

Ons. 12. jan. til ons. 8. jun. 2022 19 kursud dage kl. 16.15
Underviser: Suren Nagarajah. Hensynstagende special undervisning små hold. Bevægelseslære for fysisk handicappede i varmt vand Bevægelse i varmt vand er med til at forbedre muskelstyrke og balance. Pris: 625 kr.

Sted: Nørresundby Idrætscenters Svømmeland, Lerumbakken 11, Nørresundby.

Bevægelse i varmt vand.

Ons. 12. jan. til ons. 8. jun. 2022 19 kursud dage kl. 17
Underviser: Suren Nagarajah. Hensynstagende special undervisning små hold. Bevægelseslære for fysisk handicappede i varmt vand Bevægelse i varmt vand er med til at forbedre muskelstyrke og balance. Pris: 625 kr.
Sted: Nørresundby Idrætscenters Svømmeland, Lerumbakken 11, Nørresundby.

Bevægelse i varmt vand.

Ons. 12. jan. til ons. 8. jun. 2022 19 kursud dage kl. 17.45
Underviser: Suren Nagarajah. Hensynstagende special undervisning små hold. Bevægelseslære for fysisk handicappede i varmt vand Bevægelse i varmt vand er med til at forbedre muskelstyrke og balance. Pris: 625 kr.
Sted: Nørresundby Idrætscenters Svømmeland, Lerumbakken 11, Nørresundby.

Karatetræning for børn og forældre - vinter/forår 2022.

Ons. 12. jan. til ons. 22. jun. 2022 kl. 15
Træning hver torsdag kl. 16-16.45 (klubben er åben fra kl. 15.45) fra den 12. august til den 1g. december i karateklubben, Nansensgade 47, baggården, 3. sal. Dog ingen træning i skolernes efterårsferie. Pris: 350 kr.
Sted: Karateklubben Shinryokudan, Nansensgade 47, baghus 3. sal, København K.

Varmtvandstræning hensynstagende.

Ons. 12. jan. til ons. 24. aug. 2022 21 kursud dage kl. 16.45
Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Tilpassede øvelser ved varmtvandsinstruktør Betina Lauth Andersen Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden. Pris: 1171 kr.
Sted: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Patanjali Yoga - Niveau 1-2.

Tor. 13. jan. til tor. 2. jun. 2022 18 kursud dage kl. 17.15
Underviser: Vivi Færch. YOGA NIVEAU 1-2 For dig, der er begynder, let øvet eller dig, der ønsker at arbejde dybere med basisstillingerne. Der vil blive lagt vægt på de stående yogastillinger for at opbygge styrke og udholdenhed. Pris: 1802 kr.
Sted: Ananda Yogaskolen, Vestergade 33 D, Silkeborg.

Begyndersvømning 7-12 år.

Tor. 13. jan. til tor. 9. jun. 2022 19 kursud dage kl. 17.30
Underviser: Bolette Rasmussen. Svømning og leg På dette hold arbejdes der med at gøre børnene fortrolige med vand gennemsvømning og leg. Der sigtes efter, at de tilegner sig de grundlæggende bevægelser med henblik på senere indlæring af de fire stilarter. Pris: 1020 kr.
Sted: Kirstinebjergskolen, Indre Ringvej,



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Indre Ringvej 175, Fredericia.

Bevægelse i varmt vand.

Tor. 13. jan. til tor. 3. nov. 2022 32 kursusdage kl. 18.45
Underviser: Rasmus Hilligsø Munk.
OBS! - Prisen gælder for start i uge 3 (mødegange før da, er aflyst pga. coronarestriktioner) BEMÆRK: Helårshold. Bevægelseskursus i 34 grader varmt vand med frisk tempo og dog hensyntagende.
Pris: 2200 kr.
Sted: Snedsted Hallen, Øster allé 10, Snedsted.

Brug kroppen/ træn hjernen i vand.

Fre. 14. jan. til fre. 3. jun. 2022 14 kursusdage kl. 13.45
Underviser: Anna Margrethe (Trunte) Andersen. Fysisk og psykisk velvære hænger sammen og der arbejdes med begge dele. Der vil være fokus på at lære øvelser der gavner vejtrækning, balance, udholdenhed, kropsbevidsthed og koordination.
Pris: 594 kr.
Sted: Slotssøbadet, Hospitalsgade 16, Kolding.

Brystopererede kvinder.

Fre. 14. jan. til fre. 4. nov. 2022 31 kursusdage kl. 12
Underviser: Dorte Søe Munk. OBS! - Prisen gælder for start i uge 3 (mødegange før da, er aflyst pga. coronarestriktioner) BEMÆRK: Helårshold Bevægelseskursus i 34 grader varmt vand. Underviseren er fysioterapeut.
Pris: 1225 kr.
Sted: Snedsted Hallen, Øster allé 10, Snedsted.

Yoga.

Man. 17. jan. til man. 30. maj 2022 19 kursusdage kl. 10.15
Underviser: Vinnie Lund-Rasmussen.
Hold 202472.
Pris: 490 kr.
Sted: Energicenter Voldparken, Kobbelvænget 65, Brønshøj.

Babysvømning i Glostrup.

Man. 17. jan. til man. 13. jun. 2022 kl. 09-12
Pris: 680 kr.
Sted: Glostrup Fritidscenter og Svømmehal, Christiansvej 2, Glostrup.

Hensynstagenede Varmtvænstræning.

Man. 17. jan. til man. 27. jun. 2022 21 kursusdage kl. 13.10
Underviser: jytte Kure. Få glæde af træning i varmt vandbassin (31,8 grader) Bevægelse i vand er effektivt for muskler og for kondition. Hele kroppen arbejdes igennem, så musklerne styrkes, uden led belastning.
Pris: 1250 kr.
Sted: Nykøbing Sjælland Svømmehal, A Ladingsvej 1 D, Nykøbing Sj.

Badminton, 18/01/2022 - 21/06/2022 kl. 20:00 -21:00 (20 gange).

Tir. 18. jan. til tir. 21. jun. 2022 kl. 20
Vi har ledige baner på Boldesager Skole, hver tirsdag kl. 20:00-21:00 vi starter den 04/01/2022 - 21/06/2022 kl. 21:00 -22:00 (22 gange).
Pris: 200 kr.
Sted: Boldesager Skole Cosmos, Nørrebrogade 100, Esbjerg.

Dans med Parkinson.

Tir. 18. jan. til ons. 22. jun. 2022 kl. 11.30-12.30
I Dansen lægger vi vægt på at fastholde og indøve nye færdigheder, vi danser til glad musik, både nutidigt og gode gamle kendinger. Vi ved af erfaring at alle har glæde af at danse og at dansen er med til at holde kroppen i form og hovedet skarpt.
Pris: 700 kr.
Sted: Letsmove, Humlebæk Center 26, Humlebæk.

Strikkeklubben.

Tir. 18. jan. til tor. 30. jun. 2022 tirs kl. 12.30-15
I butiklokalet på Centralhotellet mødes Strikkeklubben hver tirsdag fra kl. 12:30-15:00. Her er der plads til at dele opskrifter, strikke eller hækle og få en sludder over en kop kaffe! Alle er velkomne.
Gratis.
Sted: Centralhotellet, Torvet, Odder.

Yin Yoga.

Ons. 19. jan. til ons. 8. jun. 2022 17 kursusdage kl. 18.15
Underviser: Annelise Rosenberg. Yin yoga / Blid yoga. Med yin yoga strækkes og smidiggøres kroppen og symptomer på stress og blokeringer i krop og sind bliver mildere.
Pris: 1475 kr.
Sted: Bløvsstrød Skole, Kærvej 10, Bløvsstrød, Allerød.

Yoga, Iyengar yoga for begyndere i Torup.

Ons. 19. jan. til ons. 15. jun. 2022 18 kursusdage kl. 16.15
Underviser: Henriette Thiel-Nielsen. Med stor fokus på at placere kroppens enkelte dele præcist i forhold til hinanden opbygges udholdenhed og balance mellem styrke og smidighed.
Pris: 1495 kr.
Sted: Center for kropskultur, Hågendrupvej 6a, Hundested.

Yoga, Iyengar yoga for fortsættere i Torup.

Ons. 19. jan. til ons. 15. jun. 2022 18 kursusdage kl. 18
Underviser: Henriette Thiel-Nielsen. aflyses 16.3.22 Med stor fokus på at placere kroppens enkelte dele præcist i forhold til hinanden opbygges udholdenhed og balance mellem styrke og smidighed.
Pris: 1495 kr.
Sted: Center for kropskultur, Hågendrupvej 6a, Hundested.

Varmtvandskursus - Bevægelse/afspænding *.

Tor. 20. jan. til tor. 2. jun. 2022 18 kursusdage kl. 8.10
Underviser: Berit Andersen. På holdet kommer du gennem et program med blandede øvelser for hele kroppen, som varierer fra gang til gang.

Varmtvandskursus - Bevægelse/afspænding *.

Tor. 20. jan. til tor. 2. jun. 2022 18 kursusdage kl. 8.55
Underviser: Berit Andersen. På holdet kommer du gennem et program med blandede øvelser for hele kroppen, som varierer fra gang til gang.

Pris: 855 kr.

Sted: Lejbjergcentret, Sonjavej 2, Aalborg.

Badminton, 20/01/2022 - 19/06-2022 kl. 19:00 -20:00, kr. 200,00 pr. deltager 20 gange.

Tor. 20. jan. til tor. 23. jun. 2022 kl. 19
Vi har reserveret badminton til jer. Det kræver naturligvis medlemskab af foreningen.
Pris: 200 kr.
Sted: Hjørtting Skole Aura, Gl. Guldagervej 53, Esbjerg V.

Varmtvandsstræning hensynstagenede.

Tor. 20. jan. til tor. 22. sep. 2022 18 kursusdage kl. 11.30
Underviser: Thomas Hansen. Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.
Pris: 1230 kr.
Sted: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Træning i vand.

Fre. 21. jan. til fre. 1. jul. 2022 21 kursusdage kl. 12
Underviser: jytte Kure. Få glæde af træning i vandet. Bevægelse i vandet er effektivt for både muskler og konditionen. Hele kroppen arbejdes igennem, så man styrker musklerne, uden at belaste leddene.
Pris: 1525 kr.
Sted: Nykøbing Sjælland Svømmehal, A Ladingsvej 1 D, Nykøbing Sj.

Varmtvandsstræning.

Fre. 21. jan. til fre. 1. jul. 2022 21 kursusdage kl. 12.40
Underviser: jytte Kure. Få glæde af træning i varmt vandbassin (31,8 grader) Bevægelse i vand er effektivt for muskler og for kondition. Hele kroppen arbejdes igennem, så musklerne styrkes, uden led belastning.
Pris: 1525 kr.
Sted: Nykøbing Sjælland Svømmehal, A Ladingsvej 1 D, Nykøbing Sj.

Badminton, 21/01/2022 - 17/06/2022 kl. 20:00 -21:00 (17 gange).

Fre. 21. jan. 2022 til lør. 17. jun. 2023 kl. 20
Fredag 21/01/2022 - 17/06/2022 kl. 21:00 -22:00 (17 gange).
Pris: 200 kr.
Sted: Boldesager Skole Cosmos, Nørrebrogade 100, Esbjerg.

Fælles Meditation.

Søn. 23. jan. til søn. 26. jun. 2022 21 kursusdage kl. 20
Underviser: Franz Jervidal. Gratis.
Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

Morgen Yoga v/Helle Damgaard.

Man. 24. jan. til man. 30. maj 2022 16 kursusdage kl. 8
Morgen-Yoga v/Helle Damgaard Medbring måtte, tæppe og pude. Hold 22-377.
Pris: 1025 kr.
Sted: Ry Aftenskole, kontoret, Købmandsgården 18, Ry.

Street/moderne dans 10 - 12 år (let øvet).

Man. 24. jan. til man. 13. jun. 2022 15 kursusdage kl. 16
Underviser: Karla Emilie Theut. Vi arbejder med historiefortælling igennem dans. På holdet blander vi mange forskellige danse stilarter: Hiphop, house, wacking, modern, dancehall og så en masse teater og udtryk.
Pris: 1890 kr.
Sted: K.u.b.a., Øster Farimagsgade 16B, 1. sal (opgang F), København Ø.

DinTro-MinTro gæstelærerbesøg.

Man. 24. jan. til fre. 17. jun. 2022 kl. 10
Gratis foredrag/undervisningstilbud som kan bookes til 3-10 klasse. Klassen får besøg af hhv en jødisk, kristen og muslimsk gæstelærer, der vil fortælle om deres trospraksis og gå i dialog med klassen (90 min): Kontakt dintromintroraskilde@gmail.com.
Gratis.
Sted: Svogerslev Sognegård, Nordgaardsvvej 4, Svogerslev, Roskilde.

Street/moderne dans 12 - 15 år Øvet.

Tir. 25. jan. til tir. 14. jun. 2022 16 kursusdage kl. 17
Underviser: Karla Emilie Theut. Oplev glæden ved at danse sammen med andre. I timerne vil der primært være fokus på at lære dans og arbejde med udtryk, men også tid til kreative lege.
Pris: 2016 kr.
Sted: Rytmisk Center København, Vesterbrogade 107 E, København V.

Street/moderne dans 9 - 11 år Let øvet.

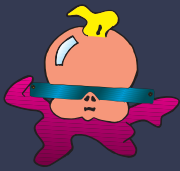
Tir. 25. jan. til tir. 14. jun. 2022 17 kursusdage kl. 16
Underviser: Karla Emilie Theut. Oplev glæden ved at danse sammen med andre. I timerne vil der primært være fokus på at lære dans og arbejde med udtryk, men også tid til kreative lege.
Pris: 2142 kr.
Sted: Rytmisk Center København, Vesterbrogade 107 E, København V.

Odder Brædspilscafé.

Ons. 26. jan. til tor. 30. jun. 2022 kl. 18.30-21.30
Brædspilscafé på Centralhotellet! Kom og vær med når vi samles og sætter gang i konkurrenceånden i butiklokalet. Vi mødes den sidste onsdag hver måned fra kl. 18:30-21:30.
Gratis.
Sted: Centralhotellet, Torvet, Odder.

Street/moderne dans 10 - 12 år Let øvet.

Tor. 27. jan. til tor. 16. jun. 2022 17 kursusdage kl. 16.30
Underviser: Karla Emilie Theut. Oplev glæden ved at danse sammen med andre. I timen er der fokus på at lære det grundlæggende inden for dans, og lave kreative lege. Vi vil også arbejde med koreografi, som vil ende ud med en afslutningsopvisning.
Pris: 2142 kr.
Sted: K.u.b.a., Øster Farimagsgade 16B, 1. sal (opgang F), København Ø.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Street/moderne dans 10 - 12 år (Øvet).

Tor. 27. jan. til tor. 16. jun. 2022 kl. 17.30
kursusdage kl. 17.30
Underviser: Karla Emilie Theut. Kontakt underviseren før tilmelding.
Dansetræning med funky moves, spring og rul. Vi arbejder med rytme, musikalitet, teknik og udtryksform.
Pris: 2142 kr.
Sted: K.u.b.a., Øster Farimagsgade 16B, 1. sal (opgang F), København Ø.

Din lokale seniorklub ligger i 2605.

Tor. 27. jan. til tor. 24. nov. 2022 kl. 09-12
Din lokale seniorklub byder alle seniorer i Brøndby velkommen. Der er trappelift til rollatorer eller Kørestole max 250 kg. Mobil Crosser Kan ikke komme i Klubben. Bus nr. 13 og 22 stopper ved Fakta. Klubben ligger i forlængelse af børnehaven.
Pris: 125 kr i kontingent om året.
Sted: Faglige Seniorer Brøndby, Kærdammen 1A, Kældereren, Brøndby.

Den danske trailserie 2022.

Tor. 27. jan. til tor. 24. nov. 2022 kl. 12
Sted: Søbadet, Søbadvej 18, Middelfart.

NYT- Brætspil.

Fre. 28. jan. til fre. 30. dec. 2022 kl. 09-11.30
Kom og få nogle hyggelige timer med forskellige brætspil fredage formiddage. Mulighederne er mange. Lige fra de kendte spil fra barndommen til nye spændende spil, hvor du kan teste din paratviden og få sjove udfordringer. Hver fredag kl. 9.00-11.30.
Gratis.
Sted: Bie Center, Nordvestvej 4, Hobro.

Puls & Styrke, 18 gange mandag kl. 17:00 - 18:00 den 31/01 - 06/06/2022, Sædding Fritidscenter.

Man. 31. jan. til man. 6. jun. 2022 kl. 17
Styrke Udholdenhed Effektiv træning af hele kroppen.
Pris: 450 kr.
Sted: Petanquebanerne ved Esehuset, Fyrparken 17, Esbjerg V.

Varmtvandstræning hensynstagende.

Man. 31. jan. til man. 15. aug. 2022 kl. 16
kursusdage kl. 10
Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.
Pris: 935 kr.
Sted: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Varmtvandstræning hensynstagende.

Man. 31. jan. til man. 15. aug. 2022 kl. 16
kursusdage kl. 9.15
Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.
Pris: 935 kr.
Sted: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.