



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Udstillinger

#### Energi fra havet - Dansk Offshore på Nordsøen.

Tor. 8. sep. 2016 til tir. 31. dec. 2024 kl. 10

Et besøg på en af de danske platforme på Nordsøen er stort set udelukket for andre end de mennesker, der arbejder derude. Det samme gælder de store vindmølleparker, som siden år 2000 er skudt op i danske farvande. Nu præsenterer Fiskeri- og Søfartsmuseet. Pris: 150 kr.

Sted: Fiskeri- og Søfartsmuseet, Tarphagevej 2, Esbjerg V.

#### Egnssamlingens skolestue.

Søn. 1. jan. 2017 til søn. 31. dec. 2023

Alm. åbningstid

En af vore mest populære udstillinger er "Skolestuen". Her findes en komplet skolestue med møblement fra perioden fra o. 1900-1960.

Sted: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

#### Multihuset og Smedjen.

Søn. 1. jan. 2017 til søn. 31. dec. 2023

Alm. åbningstid

Beliggende på Faarupvej 2a, hvor smedjen ligger ud til vejen, og hvor Multihuset ligger forskudt inde bagved. Begge udstillinger er arbejdende værksteder det meste af året, åbne hver tirsdag kl. 9-12 (NB! - kaffepause kl. 10-10:30).

Sted: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

#### Marys Hus - et hus i Saltum i 50'erne.

Lør. 13. maj 2017 til fre. 22. dec. 2023

Alm. åbningstid

Kom og se en fantastisk lille perle i vores samling, "Marys Hus", der ligger på Faarupvej 5. Her kan du få et godt indtryk af, hvordan en familie levede på den tid i vort område.

Sted: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

#### På kanten af krig.

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

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

Pris: 90 kr.

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

#### Ladbytapetet.

Fre. 23. mar. 2018 til lør. 30. dec. 2023

Man-søn 10-17

Da Ladbytapetet blev færdigt i systuen på Vikingemuseet i 2017, blev det pakket sammen og sendt til Johannes Larsen Museet, hvor det blev vist i en flot udstilling. Nu er det tilbage på Vikingemuseet Ladby, hvor det kan ses i den permanente udstilling.

Sted: Vikingemuseet Ladby, Vikingevej 123, Ladby, Kerteminde.

#### Kampen om Magten - Slaget på Grathe Hede.

Lør. 13. apr. 2019 til søn. 20. okt. 2024

Museets åbningstid

Oplev den blodige historie om kongemord, lumske planer, blodgilde og højspændt udenrigspolitik, når et af den danske middelalders blodigste kapitler

rulles ud på Blichereggen. Forræderi,

svig og list hører til dagens orden.

Pris: Almindelig entré.

Sted: Museum Silkeborg - Blichereggen,

Blichersvej 30, Kjellerup.

#### Johans Univers - personlig og radioteknisk udstilling med Due Johans liv i centrum.

Ons. 1. 2019 til ons. 1. maj 2024

Åbningstid

Johan Edvard Nielsen fra Ingstrup var en tusindkunster i ordets allerbedste forstand, og derudover havde han en ganske usædvanlig livshistorie. Det har vi lavet en udstilling om, som på aktivitetsdage er arbejdende værksted. Sted: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

#### Det indsamlede menneske - Lægevidenskabens råmateriale fra kadaver til dna.

Ons. 22. maj 2019 til lør. 31. dec. 2022

tirs-fre 10-16. Lør-søn 12-16

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

Pris: Voksne 90 kr; studerende/pensionister 60 kr; børn (7-17) 50 kr.

Sted: Medicinsk Museion, Bredgade 62, København K.

#### Krigens Valg.

Man. 1. jul. 2019 til man. 30. dec. 2024

tir-fre kl. 11-15, lør-søn kl. 11-16, man lukket

Prøv det historiske spil på iPad for hele familien. Kan man kombinere en museumstur med iPad-spil - og kan man både lære og samtidig lege? På Mosede Fort er svaret JA.

Pris: 20 kr oveni dette kommer entré til voksne gæster på museet.

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

#### Kort rundvisning på Mosede Fort.

Ons. 3. jul. 2019 til tor. 30. dec. 2027 kl. 12

På alle åbningsdage har du mulighed for at få en halv times introduktion til museets udstilling, når vores museumsformidler tager dig med rundt i kasematten kl. 12. Det er gratis at gå med på rundvisningen, når du har indlöst billet til museet.

Pris: Voksne: 90 kr Børn: Gratis.

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

#### Danmarks Vildeste Fiskereventyr.

Ons. 1. jan. 2020 til fre. 30. sep. 2022 kl. 10

I "Danmarks vildeste fiskereventyr" giver vi fiskeskippernes vilde oplevelser tilbage til byen, idet vi sætter esbjergfiskeriet på museum. Dermed siger vi farvel til Esbjergs epoke som fiskerby. Fiskeriet, som skabte byen, får en værdig afslutning.

Pris: 150 kr.

Sted: Fiskeri- og Søfartsmuseet, Tarphagevej 2, Esbjerg V.

#### 100 år med Danmark: Sønderjylland siden Genforeningen.

Lør. 18. jan. 2020 til tir. 31. dec. 2030

Tirsdag-søn kl. 10-17

Med udstillingen 100 år med Danmark - Sønderjylland siden Genforeningen ser Museum Sønderjylland på de 100 år, der er gået siden Genforeningen.

Pris: 95 kr.

Sted: Museum Sønderjylland - Sønderborg Slot, Sønderbro 1, Sønderborg.

#### Den gamle byrådssal.

Søn. 8. nov. 2020 til man. 30. dec. 2024

kl. 10

Demokratihistorie er også kønshistorie. Politiske beslutninger nationalt og lokalt danner rammer om hverdagslivet.

Pris: 75/60.

Sted: KØN - Gender Museum Denmark, Domkirkepladsen 5, Aarhus C.

#### Pigernes og drengenes historier.

Søn. 8. nov. 2020 til man. 30. dec. 2024

kl. 10

Tag børnene med på skattejagt i udstillingen pigernes og drengenes historier, som viser børneliv gennem 150 år. Her kan man klatre på monterne, tegne på tavlerne og klæde sig ud som børn i gamle dage.

Pris: 75/60.

Sted: KØN - Gender Museum Denmark, Domkirkepladsen 5, Aarhus C.

#### Værkerne - Brandts' faste samling.

Fre. 1. jan. 2021 til lør. 31. dec. 2022 kl. 10

Oplev 250 års kunst set fra Fyn. Med afsæt i Fyn fortæller Værkerne historien om klædefabrikken på Brandts i Odense og det moderne gennembrud - side om side med nutidens talenter.

Pris:

[Https://brandts.dk/planlaeg-dit-besoeg/](https://brandts.dk/planlaeg-dit-besoeg/).

Sted: Kunstmuseum Brandts, Amfipladsen 7, Odense C.

#### Kunst & KaffeBaren.

Fre. 22. jan. 2021 til søn. 1. dec. 2024 kl. 11 til 17.30 alle hverdage

Her glæde vi os til at se jer til 2goKaffe, the og med cookies, MEN også afhentning af kunst som kan bestilles på [www.LinaArt.dk](http://www.LinaArt.dk) eller ring til Lina på 23991899 - vi glæder os vildt meget til at se dig og jer. Vi spritter & har visir.

Gratis.

Sted: Kunst & KaffeBaren, Gentoftgade 33, Gentofte.

#### Særudstilling - 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 Modosalonen 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, Bredegade 11A, Slagelse.

#### Særudstilling 'I Røg og Brand'.

Lør. 27. 2021 til ons. 1. mar. 2023 kl. 10:00

Fra 1643-45 udspiller der sig fejde mellem Sverige og Danmark - og på en kold oktoberdag i 1644 står det endelige, blodige opgør mellem de to arvefjender.

Pris: Gratis når entre er betalt.

Sted: Vikingskibsmuseet, Vindeboder

12, Roskilde.

#### Silkeborg Outdoor - fra overlevelse til oplevelse.

Ons. 21. apr. 2021 til søn. 16. okt. 2022 kl. 11

Gå på opdagelse i den skønne natur omkring Silkeborg i særudstillingen "Silkeborg Outdoor - fra overlevelse til oplevelse" på Hovedgården.

FORLÆNGET.

Pris: 75 kr.

Sted: Museum Silkeborg Hovedgården, Hovedgårdsvej 7, Silkeborg.

#### BEATLES - udstillinger på Memory Lane Rockmuseum.

Fre. 7. maj 2021 til man. 26. dec. 2022 kl. 08

Memory Lane Rockmuseum på Fuglsøcentret nær Ebeltoft viser pt en særudstilling om The Beatles. Museet har fokus på musik og ungdomsliv fra 1950'erne til i dag.

Pris: 50 kr.

Sted: Memory Lane Rockmuseum, Dragsmurvej, Ebeltoft.

#### Lydvandringer.

Tir. 1. jun. 2021 til tir. 31. maj 2022 hele døgnet

Oplev Liselund have på en helt ny måde med lydkunstner Arendse Krabbe og litterat Ida Bencke to fortællinger om haven i ørerne.

Gratis.

Sted: Liselund Laboratorium Møn, Liselund have, Liselundvej 5, Borre.

#### Hør vikingeskibene fortælle - dramatiske lydfortællinger på Vikingskibsmuseet.

Tir. 1. jun. 2021 til tir. 31. maj 2022 I museets åbningstid

Tænk hvis vikingeskibene kunne tale. Hvad mon de ville fortælle? Lyt til spændende historier om vikingerne og deres imponerende skibe i Vikingskibsmuseets lydguide, der også indeholder rigtig ekspertviden.

Pris: Gratis, når entréen er betalt.

Sted: Vikingskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

#### 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.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

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

### Esbjerg - Alle tiders bygningskultur.

Lør. 17. jul. 2021 til søn. 30. okt. 2022 | 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: Egnessamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

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

Man. 27. 2021 til fre. 30. sep. 2022  
Normalt første søn i hver måned undtagen juli kl. 14-16  
Særudstillingen 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 Museum, 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.

### Kunstudstilling - Perron1.

Lør. 13. nov. 2021 til ons. 31. aug. 2022 kl. 10-18  
Udstillingen Kunstudstilling - 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 - THORVALDSENS 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. 2022  
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 indvendig. 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 absolutte 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 - Bindsjaler.

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 bindsjaler, som de midtjyske kvinder flittigt brugte tilbage i 1800-tallet. Særudstillingen kan ses på Tekstilmuseet frem til foråret.  
Pris: Entré til museet.  
Sted: Tekstilmuseet, 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 (dragtspænder), 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 19, 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 enrte 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" - Særudstilling 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](http://www.kure-holmegaard.dk).  
Gratis.  
Sted: Kure-Holmegaard, Holmegaardsvej 62 c, Holmegaard.

### I vikingernes verden.

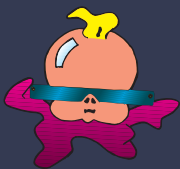
Søn. 16. jan. til søn. 29. maj 2022 kl. 11 Rundvisning i den nye vikingeutstilling "Togtet". Alle weekender kl 11.00 Kom helt tæt på vikingernes hverdag og få historien om deres skatte.  
Pris: 110 kr.  
Sted: Nationalmuseet, Ny Vestergade 10, København K.

### 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: Vikingebrodere.

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.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### 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 bålpad til hvert shelter samt adgang til toilet og køleskab.

Pris: 300 pr. nat.

Sted: Ditlevsdal Bison farm, Tokkerodvej 24, Morud.

### Film

#### Filmen Fra nobel til nazist? En digters fald.

Tir. 11. jan. til lør. 31. dec. 2022 kl. 06

Se filmen når du vil.

Pris: Billetter 9 kr.

Sted: Museum Vestsjælland - Administration og Arkæologi, Forten 10, Holbæk.

### 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.

#### Bassinprøve og førstehjælp.

Ons. 30. 2021 til tor. 30. jun. 2022 kl. 09

Få opdateret din bassinprøve samt førstehjælp v. Aktiv Aabenraa torsdag den 30. juni 2022 i Bov Svømmehal. Sted: Bov Svømmehal, Plantagevej 2B, Bov, Padborg.

#### 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 den vediske 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.

#### Hvalsø Sognekor.

Tir. 31. aug. 2021 til tir. 7. jun. 2022 kl. 19-21.20

Koret har endnu plads til nye medlemmer. Korering vil være en fordel, men ikke en betingelse. Henvendelse til organist Linda Baarsgaard, helst telefonisk på 35 26 24 30.

Gratis.

Sted: Hvalsø sognegård, Præstegårdsvej 2 B, Hvalsø.

#### 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, Naksbov.

#### 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.

#### Begynderundervisning i bridge.

Tir. 7. sep. 2021 til tir. 31. maj 2022 kl. 19

Trekantens Bridgeklub tilbyder gratis begynderundervisning i det spændende kortspil bridge. Vores undervisning vil foregå i Foreningernes Hus i Vejle. Alle er velkomne og vi vil gøre alt for at det bliver en god og hyggelig stemning.

Gratis.

Sted: Foreningernes Hus, Dæmningen 58 1. sal, Vejle.

#### Terrariet Reptile Zoo.

Tor. 9. sep. 2021 til fre. 24. jun. 2022 kl. 10-16

Sted: Terrariet - Reptile Zoo, Kirkehelle 5, Vissenbjerg.

#### 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.

#### (-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.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### 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 hold arbejdes der med at gøre børnene fortrolige med vand gennem leg og svømning.

Pris: 1260 kr.

Sted: Fredericiaskolen, Merkurvænget 2, Fredericia.

### Varmtvandstræning hensynstagede.

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 gig, 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.

### Useem 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, Trøense, Svendborg.

### Useem 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.

### Støttemedlem 2022.

Lør. 1. 2022 til søn. 1. jan. 2023 2 kursusdage kl. 1

Hvis du vil støtte op om DOF Aalborg aftenskole, kan du tilmelde dig her. Du behøver ikke at gå på et kursus for at være støttemedlem. Hold 220299.

Pris: 10 kr.

Sted: Oplysningsforbundet 2002, Box 52, Gistrup.

### 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.

### Ipad for begyndere.

Man. 3. jan. til man. 30. maj 2022 19 kursusdage kl. 11.15

Underviser: Magnus Christiansen. Hold 2022442.

Pris: 445 kr.

Sted: VOC Aktivitetscenter, Gammel Jernbanevej 25, Valby.

### 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.

### Kor.

Man. 3. jan. til man. 25. jul. 2022 28 kursusdage kl. 13.15

Underviser: Henriette Errebo. Hold 2022804.

Pris: 880 kr.

Sted: Plejehjemmet Akaciegården, Nimbusparken 26, Frederiksborg.

### Kor.

Man. 3. jan. til man. 25. jul. 2022 28 kursusdage kl. 15.30

Underviser: Henriette Errebo. Hold 2022805.

Pris: 880 kr.

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

### 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.

### It.

Tir. 4. jan. til tir. 7. jun. 2022 21 kursusdage kl. 10

Underviser: Magnus Christiansen. Hold 2022441.

Pris: 565 kr.

Sted: Plejecentret Bonderupgård, Randbølvej 61, Vanløse.

### 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.

### Kunst og Kultur.

Tir. 4. jan. til tir. 28. jun. 2022 25 kursusdage kl. 10

Underviser: Matvey Slavin. Hold 2022444.

Pris: 875 kr.

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

### 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.

### Musik.

Tir. 4. jan. til tir. 28. jun. 2022 25 kursusdage kl. 10

Underviser: Katharina Baetz Rubin. Hold 2022461.

Pris: 500 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.

### Glasmaling.

Tir. 4. jan. til tir. 28. jun. 2022 26 kursusdage kl. 10

Underviser: Kitty Suchdev. Hold 2022437.

Pris: 825 kr.

Sted: Sundparken Fælleshus, Sundparken 16, København S.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Afspænding.

Tir. 4. jan. til tir. 28. jun. 2022 26 kursud dage kl. 10  
Underviser: Sirlid 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 Stevns, Algade 12C, Store Heddinge.

### Jazz og Klassisk Musikforståelse.

Tir. 4. jan. til tir. 19. jul. 2022 29 kursud dage kl. 15.30  
Underviser: Marianne Kragh. Hold 2022806.  
Pris: 655 kr.  
Sted: OK Centret Prinsesse Benedikte, Sankt Nikolai Vej 4, Frederiksberg C.

### Korsang.

Tir. 4. jan. til tir. 30. aug. 2022 35 kursud dage kl. 13  
Underviser: Henriette Errebo. Hold 2022801.  
Pris: 745 kr.  
Sted: Søndervang Plejehjem, Nyelandsvej 87, Frederiksberg.

### 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 armbewægelser, 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  
Aktivitetret 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 kursud dage kl. 8.45  
Underviser: Hanne Tempeldal. 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 kursud dage kl. 13.30  
Underviser: Christina Scheel-Witte. Hold 2022414.  
Pris: 572 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcenteret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

### Yoga.

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

### Bevægelseslære i varmt vand 34 gr.

Ons. 5. jan. til ons. 22. jun. 2022 23 kursud dage kl. 10.15  
Underviser: Hanne Tempeldal.  
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 kursud dage kl. 11  
Underviser: Hanne Tempeldal. 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 kursud dage kl. 8  
Underviser: Hanne Tempeldal. 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 stressforlæsende 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 kursud dage kl. 9.30  
Underviser: Hanne Tempeldal. 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.

### IT - begynder/øvede.

Ons. 5. jan. til ons. 29. jun. 2022 24 kursud dage kl. 12  
Underviser: Magnus Christiansen. Hold 2022418.  
Pris: 580 kr.  
Sted: Guldbergs Have, Guldbergs Have 19, 1 th, København N.

### IT - begynder/øvede.

Ons. 5. jan. til ons. 29. jun. 2022 24 kursud dage kl. 9.30  
Underviser: Magnus Christiansen. Hold 2022417.  
Pris: 580 kr.  
Sted: Guldbergs Have, Guldbergs Have 19, 1 th, København N.

### Wellness for damer.

Ons. 5. jan. til ons. 29. jun. 2022 26 kursud dage 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 kursud dage 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.

### Musik.

Ons. 5. jan. til ons. 20. jul. 2022 29 kursud dage kl. 10.30  
Underviser: Marianne Kragh. Hold 2022450.  
Pris: 540 kr.  
Sted: Plejehjemmet Højdevang, Sundbyvestervej 97, København S.

### Populærmusikkens Historie.

Ons. 5. jan. til ons. 20. jul. 2022 29 kursud dage kl. 13.15  
Underviser: Marianne Kragh. Hold 2022807.  
Pris: 655 kr.  
Sted: OK Centret Prinsesse Benedikte, Sankt Nikolai Vej 4, Frederiksberg C.

### Iyengar yoga niveau 1 & 2.

Ons. 5. jan. til ons. 10. aug. 2022 25 kursud dage kl. 10  
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga lyengar 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 kursud dage kl. 16.30  
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga lyengar 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 kursud dage kl. 18.15  
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga lyengar 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 læseforløb med hunden Matte fortrinnsvis 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 kursud dage 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.

### Ipad - Isf.

Tor. 6. jan. til tor. 2. jun. 2022 18 kursud dage kl. 13  
Underviser: Magnus Christiansen. Hold 2022462.  
Pris: 430 kr.  
Sted: VOC Aktivitetscenter, Gammel Jernbanevej 25, Valby.

### ZumbaGold®.

Tor. 6. jan. til tor. 2. jun. 2022 18 kursud dage 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.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Kvindeliv.

Tor. 6. jan. til tor. 2. jun. 2022 9 kursud dage kl. 18.30  
Underviser: Nicoline Arnved Topcu. Vi skal lære om gode og billige tricks til hvordan man passer og plejer sin hud, hår og negle. Vi skal bl.a. lægge ansigtsmasker, prøve forskellige frisurer, ordne negle og hænder.  
Pris: 672 kr.  
Sted: Brunebjergkollegiet, Brunebjerg 31, Kolding.

### Musik.

Tor. 6. jan. til tor. 23. jun. 2022 22 kursud dage kl. 15.30  
Underviser: Peter Juhler. Gennem læring og erfaring får du indsigt i, hvad musikken kan betyde for dig. Vi spiller dansk rockmusik, og du kan selv være med til at bestemme, hvilke sange vi skal spille. Sæsonen afsluttes med en lille koncert.  
Pris: 1496 kr.  
Sted: Papirfabrikken, Guldkrogen 3, 1 sal, Vejle.

### Bevægelseslære i varmt vand 34 gr.

Tor. 6. jan. til tor. 23. jun. 2022 22 kursud dage 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 kursud dage 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 kursud dage kl. 11.45  
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022460.  
Pris: 537 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

### Fællessang.

Tor. 6. jan. til tor. 21. jul. 2022 26 kursud dage kl. 10.15  
Underviser: Marianne Kragh. Hold 2022808.  
Pris: 610 kr.  
Sted: OK Centret Prinsesse Benedikte, Sankt Nikolai Vej 4, Frederiksberg C.

### Iyengar yoga - blid.

Tor. 6. jan. til tor. 11. aug. 2022 25 kursud dage 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 kursud dage 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 kursud dage 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.

### Kunst og Kultur.

Fre. 7. jan. til fre. 24. jun. 2022 22 kursud dage kl. 10  
Underviser: Matvey Slavin. Hold 2022445.  
Pris: 750 kr.  
Sted: Strødammen Dagcenter, Strødamvej 50 C, København Ø.

### Glasmaling.

Fre. 7. jan. til fre. 24. jun. 2022 23 kursud dage kl. 10  
Underviser: Kitty Suchdev. Hold 2022438.  
Pris: 905 kr.  
Sted: Sundparken Fælleshus, Sundparken 16, København S.

### Korsang.

Fre. 7. jan. til fre. 26. aug. 2022 32 kursud dage kl. 13  
Underviser: Henriette Errebo. Hold 2022802.  
Pris: 715 kr.  
Sted: Søndervang Plejehjem, Nylandsvej 87, Frederiksberg.

### Plask og leg (3-5 år).

Søn. 9. jan. til søn. 12. jun. 2022 16 kursud dage kl. 8.30  
Underviser: Bolette Rasmussen. Bliv tryk i vandet Målet med Plask og Leg er at give børnene tryghed ved at være i vandet uden at have far og mor lige ved hånden.  
Pris: 605 kr.  
Sted: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

### Bevægelse i varmt vand.

Man. 10. jan. til man. 30. maj 2022 16 kursud dage kl. 16.40  
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. Du lærer at

udnytte vandets egenskaber i diverse øvelser.  
Pris: 815 kr.  
Sted: Thyhallen, Lerpyttervej 50, Thisted.

### 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 træningshold for dig.  
Pris: 1356 kr.  
Sted: Fredericia 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 specialundervisning 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 specialundervisning 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. 29. aug. 2022 24 kursud dage kl. 15  
Underviser: Lotte Dohn Rix.  
Pris: 1908 kr.  
Sted: Fredericia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

### Iyengar Yoga Niveau 1+2.

Man. 10. jan. til man. 29. aug. 2022 24 kursud dage kl. 17  
Underviser: Lotte Dohn Rix.  
Pris: 1908 kr.  
Sted: Fredericia 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.

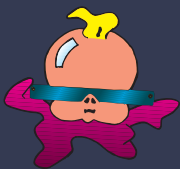
Tir. 11. jan. til tir. 31. maj 2022 19 kursud dage kl. 17.30  
Underviser: Anja Overgaard Lauridsen. Holdet er tilegnet børn der vil fortsætte med at udvikle sit tekniske niveau indenfor svømning. Vi vil træne konditionstræning, have fokus på rigtig og koordineret vejtrækning.  
Pris: 1190 kr.  
Sted: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

### Kropstræning - for den danseglade.

Tir. 11. jan. til fre. 10. jun. 2022 10 kursud dage kl. 16.40  
Underviser: Eva Bernhardt. Kropstræning - for den danseglade. er ikke en dansetime, men en træningsform hvor jeg tager udgangspunkt i alt det dejlige, jeg har med fra dansens verden.  
Pris: 1755 kr.  
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

### 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.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### 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: Helårsholdet 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. 16 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, Indre Ringvej 175, Fredericia.

### Bevægelse i varmt vand.

Tor. 13. jan. til tor. 3. nov. 2022 32 kursud dage 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 hensynstagende.  
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 kursud dage 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 kursud dage kl. 12  
Underviser: Dorthe 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.

### Sang og musik.

Lør. 15. jan. til søn. 10. jul. 2022 7 kursud dage kl. 15  
Underviser: Mette Maj Hultén. Vi synger danske sange og hører om de fortællinger, der er knyttet til sangene. Vi synger og spiller også sange, du selv kan være med til at vælge. Hold 221S1.  
Pris: 408 kr.  
Sted: Sydbo, Eskebjergvej 7, Vester Skerninge.

### Sang og musik.

Lør. 15. jan. til søn. 10. jul. 2022 7 kursud dage kl. 16.15  
Underviser: Mette Maj Hultén. Vi synger danske sange og hører om de fortællinger, der er knyttet til sangene. Vi synger og spiller også sange, du selv kan være med til at vælge. Hold 221S2.  
Pris: 408 kr.  
Sted: Sydbo, Eskebjergvej 7, Vester Skerninge.

### Rytmerødder 6-8 år.

Man. 17. jan. til man. 30. maj 2022 17 kursud dage kl. 15.30  
Underviser: Mads Winther. Oplev glæden ved at synge og spille med andre, hvor vi danner en rytmisk basis for musikalsk udfoldelse.  
Pris: 2142 kr.  
Sted: K.u.b.a., Øster Farimagsgade 16B, 1. sal (opgang F), København Ø.

### Rytmerødder - 6 - 8 år.

Man. 17. jan. til man. 30. maj 2022 17 kursud dage kl. 15.30  
Underviser: Niels Kappel. Oplev glæden ved at synge og spille med andre, hvor vi danner en rytmisk basis for musikalsk udfoldelse. Rytmerødderne introducerer børnene til at spille på instrumenter med udgangspunkt i keyboards, trommer, sang og percussion.  
Pris: 2142 kr.  
Sted: Rytmask Center København, Vesterbrogade 107 E, København V.

### Klaver/keyboard.

Man. 17. jan. til man. 30. maj 2022 17 kursud dage kl. 16.15  
Underviser: Laurits Høgel.  
Klaverundervisning for begyndere og let øvede. Vi opbygger kunstskeber på klaver fra bunden, med simple sange, små øvelser, samt en lille smule musikteori/nodelære.  
Pris: 3173 kr.  
Sted: K.u.b.a., Øster Farimagsgade 16B, 1. sal (opgang F), København Ø.

### Sammenspil - 9 - 13 år - letøvet.

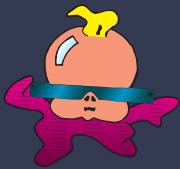
Man. 17. jan. til man. 30. maj 2022 17 kursud dage kl. 16.30  
Underviser: Adam Koch. Kontakt underviser. Ledig på trommer. Spiller du et blæserinstrument, violin eller andet, er du velkommen, men kontakt underviseren først. Oplev glæden ved at spille musik med andre.  
Pris: 2142 kr.  
Sted: Rytmask Center København, Vesterbrogade 107 E, København V.

### Trommer.

Man. 17. jan. til man. 30. maj 2022 17 kursud dage kl. 16.30  
Underviser: Bo Fabiansen. Er du vild med at tromme på alt fra tomme gryder til fyldte vandglas, eller har du allerede et trommesæt, som du gerne vil blive bedre til at spille på, så se her.  
Pris: 3173 kr.  
Sted: Rytmask Center København, Vesterbrogade 107 E, København V.

### Klaver/keyboard.

Man. 17. jan. til man. 30. maj 2022 17 kursud dage kl. 17.15  
Underviser: Laurits Høgel.  
Klaverundervisning for begyndere og let øvede. Vi opbygger kunstskeber på klaver fra bunden, med simple sange, små øvelser, samt en lille smule musikteori/nodelære.  
Pris: 3173 kr.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

Sted: K.u.b.a., Øster Farimagsgade 16B,  
1. sal (opgang F), København Ø.

### **Sammenspil - 14 - 16 år (Let øvet).**

Man. 17. jan. til man. 30. maj 2022 17  
kursusdage kl. 18

Underviser: Adam Koch. Kontakt  
underviser før tilmelding. Bas-, og  
trommepladsen er optaget. Oplev  
glæden ved at spille musik med andre.

Pris: 1134 kr.

Sted: Rytmask Center København,  
Vesterbrogade 107 E, København V.

### **Sammenspil - 13 -16 år (Øvet).**

Man. 17. jan. til man. 30. maj 2022 17  
kursusdage kl. 18.30

Underviser: Villads Bang Aalling. Kontakt  
underviseren før tilmelding Bas- og  
trommepladsen er optaget På dette hold  
for de mere erfarne arbejder vi med at  
spille endnu bedre sammen.

Pris: 2142 kr.

Sted: Rytmask Center København,  
Vesterbrogade 107 E, København V.

### **A capella kvinde-vokalgruppe.**

Man. 17. jan. til man. 30. maj 2022 17  
kursusdage kl. 19.05

Underviser: Annette Kruse Scharling.  
Kor(niveau: let øvede/øvede) 14 alm.  
mødegange + en kordag á 6 lektioner  
Dette er en mindre vokalgruppe med  
max12 medlemmer.

Pris: 1665 kr.

Sted: K.u.b.a., Øster Farimagsgade 16B,  
1. sal (opgang F), København Ø.

### **Yoga.**

Man. 17. jan. til man. 30. maj 2022 19  
kursusdage kl. 10.15

Underviser: Vinnie Lund-Rasmussen.  
Hold 2022472.

Pris: 490 kr.

Sted: Energicenter Voldparken,  
Kobbelvænget 65, Brønshøj.

### **Sang.**

Man. 17. jan. til man. 6. jun. 2022 17  
kursusdage kl. 16

Underviser: Thomas Carlsen. For dig der  
elsker at synge og gerne vil blive bedre  
til det! Vi tager udgangspunkt i dine  
musikalske ønsker og arbejder med en  
masse af de elementer der gør det  
endnu sjovere at synge og trykke den af.

Pris: 3173 kr.

Sted: K.u.b.a., Øster Farimagsgade 16B,  
1. sal (opgang F), København Ø.

### **Sammenspil - 13 -16 år (Begynder).**

Man. 17. jan. til man. 6. jun. 2022 17  
kursusdage kl. 16

Underviser: Nanna Nørgaard Mathisen.  
Kontakt underviser før tilmelding  
Tromme, guitar- og baspladsen er  
optaget. Oplev glæden ved at spille  
musik med andre.

Pris: 2142 kr.

Sted: K.u.b.a., Øster Farimagsgade 16B,  
1. sal (opgang F), København Ø.

### **Sammenspil - 12 - 15 år (Let øvet/Øvet).**

Man. 17. jan. til man. 6. jun. 2022 17  
kursusdage kl. 17.30

Underviser: Nanna Nørgaard Mathisen.  
Ledig på sang. Eventuelle blæsere eller  
andre instrumenter udenfor det  
almindelige rockinstrumentarium:  
Kontakt underviser før tilmelding. Oplev  
glæden ved at spille musik med andre.

Pris: 2142 kr.

Sted: K.u.b.a., Øster Farimagsgade 16B,  
1. sal (opgang F), København Ø.