



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Exhibitions

Energi fra havet - Dansk Offshore på Nordsøen.

Thur 8 Sep 2016 to Tues 31 Dec 2024 10 am
Energy from the Sea - Danish's Offshore in the North Sea.
Price: 150 kr.
Location: Fiskeri- og Søfartsmuseet, Tarphagevej 2, Esbjerg V.

Egnssamlingens skolestue.

Sun 1 Jan. 2017 to Sun 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.
Location: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

Multihuset og Smedjen.

Sun 1 Jan. 2017 to Sun 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).
Location: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

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

Sat 13 May 2017 to Fri 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.
Location: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

På kanten af krig.

Tues 15 Aug 2017 to Thur 1 Dec 2022 12 am
På alle åbningstid 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.
Price: 90 kr.
Location: Mosede Fort, Danmark 1914-18, Mosede Strandvej 87A, Greve.

Ladbytapetet.

Fri 23 Mar 2018 to Sat 30 Dec 2023
Mon-Sun 10 - 5 pm
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.
Location: Vikingemuseet Ladby, Vikingevej 123, Ladby, Kerteminde.

Kampen om Magten - Slaget på Grathe Hede.

Sat 13 Apr 2019 to Sun 20 Oct 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 Blicheregnet. Forræderi, svig og list hører til dagens orden.
Price: Almindelig entré.
Location: Museum Silkeborg - Blicheregnet, Blichersvej 30, Kjellerup.

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

Wed 1 May 2019 to Wed 1 May 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.
Location: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

Det indsamlede menneske - Lægevidenskabens råmateriale fra kadaver til dna.

Wed 22 May 2019 to Sat 31 Dec 2022
Tuess-Fri 10 - 4 pm . Sat-Sun 12 - 4 pm
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.
Price: Voksne 90 kr; studerende/pensionister 60 kr; børn (7-17) 50 kr.
Location: Medicinsk Museion, Bredgade 62, København K.

Krigens Valg.

Mon 1 Jul 2019 to Mon 30 Dec 2024
Tues-Fri 11 am - 3 pm, Sat-Sun 11 am - 4 pm, Mon 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.
Price: 20 kr oveni dette kommer entré til voksne gæster på museet.
Location: Mosede Fort, Danmark 1914-18, Mosede Strandvej 87A, Greve.

Kort rundvisning på Mosede Fort.

Wed 3 Jul 2019 to Thur 30 Dec 2022 12 am
På alle åbningstid 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.
Price: Voksne: 90 kr Børn: Gratis.
Location: Mosede Fort, Danmark 1914-18, Mosede Strandvej 87A, Greve.

Danmarks Vildeste Fiskereventyr.

Wed 1 Jan. 2020 to Fri 30 Sep 2022 10 am
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.
Price: 150 kr.
Location: Fiskeri- og Søfartsmuseet, Tarphagevej 2, Esbjerg V.

100 år med Danmark: Sønderjylland siden Genforeningen.

Sat 18 Jan. 2020 to Tues 31 Dec 2030
Tuessdag-Sun 10 am - 5 pm
Med udstillingen 100 år med Danmark - Sønderjylland siden Genforeningen ser Museum Sønderjylland på de 100 år, der er gået siden Genforeningen.
Price: 95 kr.
Location: Museum Sønderjylland - Sønderborg Slot, Sønderbro 1, Sønderborg.

Den gamle byrådssal.

Sun 8 Nov 2020 to Mon 30 Dec 2024 10 am
Demokratihistorie er også kønshistorie. Politiske beslutninger nationalt og lokalt danner rammer om hverdagslivet.
Price: 75/60.
Location: KØN - Gender Museum Denmark, Domkirkepladsen 5, Aarhus C.

Pigernes og drengenes historier.

Sun 8 Nov 2020 to Mon 30 Dec 2024 10 am
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.
Price: 75/ 60.
Location: KØN - Gender Museum Denmark, Domkirkepladsen 5, Aarhus C.

Værkerne - Brandts' faste samling.

Fri 1 Jan. 2021 to Sat 31 Dec 2022 10 am
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.
Price:
Https://brandts.dk/planlaeg-dit-besoeg/.
Location: Kunstmuseum Brandts, Amfipladsen 7, Odense C.

Kunst & KaffeBaren.

Fri 22 Jan. 2021 to Sun 1 Dec 2024 11 am to 17.30 alle hverdage
Free.
Location: Kunst & KaffeBaren, Gentoftegade 33, Gentofte.

Særudstilling - En fjer i hatten - modistens gerning.

Fri 12 Feb 2021 to Thur 22 Dec 2022 alm åbningstid
Slagelse Museum har en stor samling fra modisten Viola Nielsen, der havde butikken Modesalonen Wien fra 1941 til 1984 i Rosengade 3. Disse indgår i udstillingen om hatte og fremstilling af hatte.
Price: Alm entre pirser.
Location: Slagelse Museum, Bredegade 11A, Slagelse.

Særudstilling 'I Røg og Brand'.

Sat 27 Mar 2021 to Wed 1 Mar 2023 10 am :00
Fra 1643-45 udspringer der sig fejde mellem Sverige og Danmark - og på en kold oktoberdag i 1644 står det endelige, blodige opgør mellem de to arvefjender.
Price: Gratis når entre er betalt.
Location: Vikingeskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Silkeborg Outdoor - fra overlevelse til oplevelse.

Wed 21 Apr 2021 to Sun 16 Oct 2022 11 am
Gå på opdagelse i den skønne natur omkring Silkeborg i særudstillingen "Silkeborg Outdoor - fra overlevelse til oplevelse" på Hovedgården.
FORLÆNGET.
Price: 75 kr.
Location: Museum Silkeborg Hovedgården, Hovedgårdsvej 7, Silkeborg.

BEATLES - udstillinger på Memory Lane Rockmuseum.

Fri 7 May 2021 to Mon 26 Dec 2022 8 am
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.
Price: 50 kr.
Location: Memory Lane Rockmuseum, Dragsmurvej, Ebeltoft.

Lydvandring.

Tues 1 Jun 2021 to Tues 31 May 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.
Free.
Location: Liselund Laboratorium Møn, Liselund have, Liselundvej 5, Borre.

Hør vikingeskibene fortælle - dramatiske lydfortællinger på Vikingeskibsmuseet.

Tues 1 Jun 2021 to Tues 31 May 2022 1 museets åbningstid
Tænk hvis vikingeskibene kunne tale. Hvad mon de ville fortælle? Lyt til spændende historier om vikingerne og deres imponerende skibe i Vikingeskibsmuseets lydguide, der også indeholder rigtig ekspertviden.
Price: Gratis, når entréen er betalt.
Location: Vikingeskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Det forsvundne hertugdømme: Hans den Ældre 500 år.

Sat 5 Jun 2021 to Sun 22 May 2022
Tag med på sporet af det forsvundne hertugdømme.
Price: 60 kr.
Location: Museum Sønderjylland - Arkæologi Haderslev, Dalgade 7, Haderslev.

Dansker med Ulve.

Sat 26 Jun 2021 to Fri 1 Jul 2022 10 am
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.
Price: 100 kr for voksne, gratis for børn.
Location: Naturhistorisk Museum, Aarhus, Wilhelm Meyers Allé 10, Aarhus C.

Lokale forfattere - Nivå/Kokkedal.

Thur 1 Jul 2021 to Thur 1 Dec 2022 8 am - 6 pm
Udstilling på Nivå Bibliotek.
Free.
Location: Nivå Bibliotek og Medborgercenter, Nivå Center 30, Nivå.

Copenhagen by Heart - Permanent udstilling.

Thur 1 Jul 2021 to Sat 31 Dec 2022 10 am
Udstillingen Copenhagen by Heart fortæller en kærlighedshistorie om København, der både rummer spirende forelskelser og knuste hjerter.
Price: Gratis med entré til DAC.
Location: DAC, Dansk Arkitektur Center, Bryghuspladsen 10, København K.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Esbjerg - Alle tiders bygningskultur.

Sat 17 Jul 2021 to Sun 30 Oct 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?
Price: Entre.
Location: Esbjerg Museum, Torvegade 45, Esbjerg.

Introduktion til Johannes Larsens Villa og Værksted.

Sun 1 Aug 2021 to Sat 31 Dec 2022
Hver Sun 11 am
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.
Price: 100 kr.
Location: Johannes Larsen Museet, Møllebakken 14, Kerteminde.

Verner Pantan - Den gode smag af velvære.

Thur 9 Sep 2021 to Sun 22 May 2022 10 am - 5 pm
Hvorfor er de med den såkaldte gode smag så enige om, hvad der er godt? Er god smag ikke tit bare kedeligt? Sådan spørger Verner Pantan på Møbelmessen i Køln i 1988. Han udfordrer sin samtid ved at argumentere med ledende spørgsmål til det sansende menneske.
Price: Museets entré.
Location: Trapholt, Æblehaven 23, Kolding.

Kathrine Ærtebjerg - De tusind gåders sted.

Thur 16 Sep 2021 to Sun 24 Jul 2022 10 am
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.
Price:
<https://brandts.dk/planlaeg-dit-besoeg/>.
Location: Kunstmuseum Brandts, Amfipladsen 7, Odense C.

Kathrine Ærtebjerg - De tusind gåders sted.

Fri 17 Sep 2021 to Sun 24 Jul 2022 10 am
I efteråret 2021 præsenterer Kunstmuseum Brandts den første store retrospektive museumsudstilling med den danske billedkunstner Kathrine Ærtebjerg.
Price:
<https://brandts.dk/planlaeg-dit-besoeg/>.
Location: Kunstmuseum Brandts, Amfipladsen 7, Odense C.

Tøj & ting fra 70'erne.

Tues 21 Sep 2021 to Sat 12 Nov 2022 10 am - 3 pm
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.
Free.
Location: Egnessamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

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

Mon 27 Sep 2021 to Fri 30 Sep 2022
Normalt første Sun i every måned except juli 2 pm - 4 pm
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.
Free.
Location: Jonstrupsamlingen, Jonstrupvej 288, Indgang E, 1. sal, Værløse.

Smykeskrinet.

Fri 15 Oct 2021 to Tues 31 May 2022 10 am - 5 pm
Er en permanent underjordisk udstilling, der består af ca. 1000 danske smykker af sølv samt enkelte af guld fra perioden 1900-2000.
Price: 150 kr.
Location: Den Gamle By, Danmarks Købstadmuseum, Viborgvej 2, Aarhus C.

Blot til lyst?.

Sat 16 Oct 2021 to Sun 18 Sep 2022
Tuess-Fri 11 - 5 pm, Sat-Sun 11 - 6 pm
Udstillingen kaster et humoristisk og satirisk blik på sex gennem de sidste 150 år - fra de intime øjeblikke i soveværelset til chauvinistiske arketyper i stormrumskontorerne.
Price: 75 kr.
Location: Storm, Frederiksberg Runddel, Frederiksberg.

Slotsprojektets formidlingspavillon.

Mon 18 Oct 2021 to Sat 31 Dec 2022
Weddag-Fri 2 pm - 4 pm, Sat 12 am - 2 pm samt alle julemarkedsdage 10 am - 4 pm
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.
Free.
Location: Østfyns Museer, Stendamsgade 9, Nyborg.

I skyggen - De første kvindelige fotografer.

Sat 6 Nov 2021 to Sun 7 Aug 2022 10 am - 4 pm
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.
Location: Møntergården, Møntestræde 1, Odense C.

Kunstudstilling - Perron1.

Sat 13 Nov 2021 to Wed 31 Aug 2022 10 am - 6 pm
Udstillingen Kunstudstilling - Perron1 viser værker af kunstnerne: Katja Bjørn, Lisbeth Thingholm og Thomas Andersson, der hver især undersøger og belyser rummets potentiale som en del af udviklingen af Museum Skanderborg - Perron1.
Free.
Location: Museum Skanderborg, Jernbanevej 9, Skanderborg.

Kærlighed - Thorvaldsens Tegninger.

Fri 19 Nov 2021 to Sun 31 Jul 2022 9 am :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.
Price: Voksne: 90 kr, Børn og unge under 18 år: Gratis, Pensionister (DK): Gratis.
Location: Thorvaldsens Museum, Bertel Thorvaldsens Plads 2, København K.

Kunstudstilling.

Mon 22 Nov 2021 to Sun 31 Dec 2023
Besøg det arbejdende kunstnerværksted med ca. 40 forskellige kunstnere, der arbejder med maleri, keramik, glas, grafik m. m. Udstillede, færdige værker kan ses. Kabeldepotet blev i 2021 flot renoveret indvendig. Der er åbent, når flagene er ude.
Free.
Location: Kunstnerværkstedet Kabeldepotet, Søbatteriet 17, Korsør.

Light & Space.

Fri 3 Dec 2021 to Sun 4 Sep 2022 11 am - 6 pm
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.
Price: 120 kr.
Location: Copenhagen Contemporary, Refshalevej 173A, København K.

Glimt fra museets samlinger - Bindsjaler.

Wed 8 Dec 2021 to Sun 26 Jun 2022
Tuessdag to Søndag, 11 am - 4 pm
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 Tekstmuseet frem til foråret.
Price: Entré til museet.
Location: Tekstmuseet, Museum Midtjylland, Vestergade 20, Herning.

En fornem kvinde fra den romerske jernalder.

Fri 10 Dec 2021 to Fri 10 Jun 2022 12 am - 4 pm
I sommers fandt Kroppedal Museum en cirka 1600 år gammel grav med en fornem kvinde. Gravgaverne bestod af fem fibler (dragtpænder), flere perlekæder, en bronzekæde, en kam, to lerkar og et madofær.
Free.
Location: Kroppedal Museum, Kroppedals Allé 3, Taastrup.

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

Fri 17 Dec 2021 to Sun 12 Jun 2022 11:00 - 5 pm :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.
Price: 75 kr.
Location: Museum Sønderjylland - Kunstmuseet Brundlund Slot, Brundlund Slot 1, Aabenraa.

The Happiness Museum.

Sat 1 Jan. 2022 to Sat 31 Dec 2022
Bringing Happiness to Life. A small museum about the big things in life. Explore well-being, happiness and quality of life.
Price: 65-95 kr.
Location: The Happiness Museum, Admiralgade 19, København K.

Museums Mysteriet.

Sat 1 Jan. 2022 to Sat 31 Dec 2022 10:00 - 4 pm :00
Den helt nye app - museumsmysteriet. Free.
Location: Nørre Vosborg Herregård, Vembvej 35, Vemb.

Hjælp Astrid med at løse Museums Mysteriet.

Sat 1 Jan. 2022 to Sat 31 Dec 2022 10:00 - 5 pm :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 tyvekægten! .
Price: Gratis når nrte er betalt.
Location: Vikingeskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Maleriudstilling af kunstnerens egne værker.

Sat 1 Jan. 2022 to Thur 1 Jan. 2026 10 am - 6 pm
Maleren Christian Bundegaards atelier og galleri, der er åbent for offentligheden i åbningstiden eller efter aftale.
Free.
Location: Atelier Bundegaard, Søndre Lyngvej 36, Rønne.

"Bolden ruller" - Særudstilling på Dueholm Kloster.

Tues 4 Jan. 2022 to Sat 4 Jun 2022 11 am - 3 pm
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.
Location: Morslands Historiske Museum, Dueholm Kloster, Dueholmgade 7, Nykøbing M.

Malerier.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 28 Dec 2022 1 am o-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.
Free.
Location: Kure-Holmegaard, Holmegaardsvej 62 c, Holmegaard.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Nature

FDf Tranegilde.

Thur 19 Sep 2021 to Fri 24 Jun 2022 5 pm - 6.30 pm
Free.

Location: FDF Tranegilde, Vejlebrovej 125, Ishøj.

Sleep in a shelter.

Wed 29 Sep 2021 to Thur 29 Sep 2022 Hele dagen

Sleep in our shelter with a bison quite close. You can also rent at bison skin for 100,- kr. per skin. We have a fireplace for each shelter and access to a bathroom and a fridge.

Price: 300 pr. nat.

Location: Ditlevsdal Bison farm, Tokkerodvej 24, Morud.

Misc.

Gymnastik for seniorer M/K tirsdag 09:30.

Tues 5 Jan. 2021 to Sat 31 Dec 2022

Tues 9.30 am - 10.30 am

Gymnastik, hvor kroppens bevægeapparat muskler bevæges og styrkes til god musik.

Free.

Location: Varbergparkens Aktivitetshus, Varbergvej 65 A, Haderslev.

Gymnastik for seniorer M/K torsdag 09:45.

Thur 7 Jan. 2021 to Sat 31 Dec 2022

Thur 8.45 am - 9.45 am

Gymnastik, hvor kroppens bevægeapparat og muskler bevæges og styrkes til god musik.

Free.

Location: Gram Fritidscenter, Stadionvej 15, Gram.

Husum ECV, Børnedans, torsdag (Ramasjang og MGP).

Wed 24 Feb 2021 to Thur 26 May 2022

4.30 pm

Børnedans. 'Børnedans med Sarah' er for dit barn, som elsker at bevæge sig til MGP-musik, Ramasjang, TikTok-sange eller andre smarte børnesange.

Price: 550 kr.

Location: Energicenter Voldparken, Kobbølvej 65, Brønshøj.

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

Mon 1 Mar 2021 to Sat 31 Dec 2022

Wed kl.: 15 - 4 pm

Fællesskab og gåtur for dig, der gerne vil gå i et roligt tempo.

Free.

Location: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

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

Wed 17 Mar 2021 to Thur 20 Mar 2025

10 am

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 travetur rundt i den dejlige natur omkring Esbjerg.

Location: Vognsbølparken, GI Vardevej 89, Esbjerg.

Gå i Gang i Billund Kommune.

Wed 26 May 2021 to Sun 31 Jul 2022

GÅ I GANG er for mennesker, som ønsker at røre sig - samtidig med, at der tages hensyn til eventuelle skavanker samt eventuel usikkerhed overfor fysisk aktivitet. Aktiviteterne foregår rundt omkring i Billund Kommune - og socialt samvær er i fokus.

Free.

Location: Billund Kommune, Rådhus, Jordan Rundt 1, Grindsted.

Gådejagt: Hertugens hjerte.

Sat 5 Jun 2021 to Sun 22 May 2022 10 am - 4 pm

Kan du løse gåden i udstillingen 'Det forsvundne hertugdømme: Hans den Ældre 500 år'?

Price: Gratis efter betalt entré til museet.

Location: Museum Sønderjylland - Arkæologi Haderslev, Dalgade 7, Haderslev.

Fællesholdet.

Thur 1 Jul 2021 to Fri 1 Jul 2022 8 pm - 10 pm

Et gymnastikhold som laver gymnastik 1 gang om ugen.

Price: 2200 kr.

Location: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Personlig Shopping hos Mondo Kaos.

Mon 5 Jul 2021 to Mon 4 Jul 2022 10 am

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.

Price: 100 kr.

Location: Mondo Kaos, Birkegade 1, København N.

Ace cafe odense Denmark - Lumby.

Thur 12 Aug 2021 to Thur 30 Jun 2022 6 pm

Hver Torsdag kl. 18.00 er der hygge, dagens ret, veteran køretøjer på ACE CAFE ODENSE, bladstrupevej 41 Lumby. Kom Frisk - alle er velkomne, med eller uden mc, veteranbil, traktor, gammel lastbil, knallert, scooter eller andet.

Free.

Location: Ace Cafe Odense, Bladstrupevej 41, Odense N.

Astrologi-uddannelse.

Thur 19 Aug 2021 to Fri 21 Oct 2022

6.30 pm

Vil du udvikle din intuition og blive en dygtig astrolog, så meld dig til denne uddannelse. Vi bruger dænediske astrologi (jyotish), som er et helt unikt redskab til at tolke en persons egenskaber og tendenser for fremtiden.

Price: 25.000.

Location: Roskildevej 46, Roskildevej 46, Frederiksberg.

Ophav.

Fri 27 Aug 2021 to Sat 27 Aug 2022 10 am - 6 pm

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.

Free.

Location: Carl-Henning Pedersen & Else Alfelts Museum, Birk Centerpark 1, Herning.

Overvægt i Fællesskabet Power og Sved.

Thur 2 Sep 2021 to Thur 23 Jun 2022 6 pm

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.

Price: 450 kr.

Location: DGI Huset Vordingborg, Solbakkevej 42-56, Vordingborg.

Træning i vand.

Fri 3 Sep 2021 to Fri 17 Jun 2022 36

kursusdage 12 am

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.

Price: 1525 kr.

Location: Nykøbing Sjælland Svømmehal, A Ladingsvej 1 D, Nykøbing Sj.

Varmtvandstræning.

Fri 3 Sep 2021 to Fri 17 Jun 2022 36

kursusdage 12.40 am

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.

Price: 1525 kr.

Location: Nykøbing Sjælland Svømmehal, A Ladingsvej 1 D, Nykøbing Sj.

BeautyTøzer DUI Odsherred.

Fri 3 Sep 2021 to Fri 2 Sep 2022 4 pm

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.

Price: 500 kr.

Location: Havnegade, Havnegade, Nakskov.

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

Fri 3 Sep 2021 to Sat 31 Dec 2022 10 am - 11 am

Mænd Senior mødes til fælles træning i Gram Motionscenter. Individuelle programmer, instruktøren hjælper og vejleder. Socialt samvær.

Price: 165 kr.

Location: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Yoga kvinder Stenløse.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 16 May 2022 28

kursusdage 8.30 am

Underviser: Susanne Savvas. Formålet med yoga er, at skabe balance i krop og sind. Holdet er for Kvinder. Medbring tæppe og løstsiddende tøj. Hold 21290.

Price: 1395 kr.

Location: Stenløsehallen, Præstegårdsvej 20, Stenløse.

Aqua-rytmik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 16 May 2022 32

kursusdage 4 pm

Underviser: Betina Wegner. Der undervises på dette hold i afspænding og bevægelse i varmtvandsbassin. Det varme vand virker afslappende på kroppen, samtidig sørger vandets opdrift for en større bevægelsesfrihed.

Price: 1100 kr.

Location: Herlev Ringvej 75, Herlev Ringvej 75, Herlev.

Aqua-rytmik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 16 May 2022 32

kursusdage 5 pm

Underviser: Betina Wegner. Der undervises på dette hold i afspænding og bevægelse i varmtvandsbassin. Det varme vand virker afslappende på kroppen, samtidig sørger vandets opdrift for en større bevægelsesfrihed.

Price: 1100 kr.

Location: Herlev Ringvej 75, Herlev Ringvej 75, Herlev.

Aqua-rytmik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 16 May 2022 32

kursusdage 6 pm

Underviser: Betina Wegner. Der undervises på dette hold i afspænding og bevægelse i varmtvandsbassin. Det varme vand virker afslappende på kroppen, samtidig sørger vandets opdrift for en større bevægelsesfrihed.

Price: 1100 kr.

Location: Herlev Ringvej 75, Herlev Ringvej 75, Herlev.

Aqua-rytmik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 16 May 2022 32

kursusdage 7 pm

Underviser: Betina Wegner. Der undervises på dette hold i afspænding og bevægelse i varmtvandsbassin. Det varme vand virker afslappende på kroppen, samtidig sørger vandets opdrift for en større bevægelsesfrihed.

Price: 1100 kr.

Location: Herlev Ringvej 75, Herlev Ringvej 75, Herlev.

Aqua-rytmik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 16 May 2022 32

kursusdage 8 pm

Underviser: Betina Wegner. Der undervises på dette hold i afspænding og bevægelse i varmtvandsbassin. Det varme vand virker afslappende på kroppen, samtidig sørger vandets opdrift for en større bevægelsesfrihed.

Price: 1100 kr.

Location: Herlev Ringvej 75, Herlev Ringvej 75, Herlev.

Mandagsforkælelse for hele din krop.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 30 May 2022 9

am

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.

Price: 3264 kr.

Location: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, Holte.

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

Mon 6 Sep 2021 to Mon 30 May 2022

10.45 am & 2.45 pm

Skøre knogler er ingen hindring for bevægelse, tværtimod har knoglerne godt af at blive belastet - på den rigtige måde.

Price: 2304 kr.

Location: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, Holte.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

(-H) Glad krop med motion og musik.
Mon 6 Sep 2021 to Mon 30 May 2022 12 am

Vi skal bevare vores krop sund - hele livet, så forkæl din krop med motion til glade rytmer.
Price: 3072 kr.
Location: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, Holte.

Bevægelse i varmtvandsbassin kl. 12.30 - 13.15.

Fri 10 Sep 2021 to Fri 20 May 2022 32 kursusdage 12.30 am
Underviser: Betina Wegner. Der undervises på dette hold i afspænding og bevægelse i varmtvandsbassin. Det varme vand virker afslappende på kroppen, samtidig sørger vandets opdrift for en større bevægelsesfrihed.
Price: 1800 kr.
Location: Herlev Ringvej 75, Herlev Ringvej 75, Herlev.

Bevægelse i varmtvandsbassin kl. 13.15 - 14.00.

Fri 10 Sep 2021 to Fri 20 May 2022 32 kursusdage 1.15 pm
Underviser: Betina Wegner. Der undervises på dette hold i afspænding og bevægelse i varmtvandsbassin. Det varme vand virker afslappende på kroppen, samtidig sørger vandets opdrift for en større bevægelsesfrihed.
Price: 1800 kr.
Location: Herlev Ringvej 75, Herlev Ringvej 75, Herlev.

Lungekor i Sundhedscenter Haderslev.

Mon 13 Sep 2021 to Tues 13 Sep 2022 11 am
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.
Location: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

(-H) Bevæg dig - bevar dig - hele livet.
Wed 15 Sep 2021 to Wed 1 Jun 2022 9.30 am

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.
Price: 3072 kr.
Location: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, Holte.

(-H) Frisk motion med fysiske udfordringer.

Wed 15 Sep 2021 to Wed 1 Jun 2022 11.15 am
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.
Price: 3072 kr.
Location: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, Holte.

Motion, stræk og afspænding til musik.

Wed 15 Sep 2021 to Wed 1 Jun 2022 4.15 pm
Vi skal bevare vores krop sund - hele livet, og derfor skal den forkæles med frisk motion, stræk og afspænding.
Price: 3264 kr.
Location: Havarthigaarden, Havarthivej 6, Holte.

DGI Storstrømmen/Maribo GF mini syd.

Mon 20 Sep 2021 to Mon 13 Jun 2022 5 pm
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.
Price: 1100 kr.
Location: Maribo Hallerne og Maribo Stadion, Ved Stadion 4, Maribo.

Frisk motion, musik og velvære.

Thur 23 Sep 2021 to Thur 2 Jun 2022 9 am
Start dagen med 1,5 times frisk motion til nutidig musik, hvor vi arbejder hele kroppen igennem, får pulsen op og humøret i top.
Price: 3060 kr.
Location: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, Holte.

Bevæg dig glad for seniorer.

Thur 23 Sep 2021 to Thur 2 Jun 2022 10.45 am
Vi skal bevare vores krop sund - hele livet, og derfor skal den plejes og styrkes med motion og afspænding.
Price: 3060 kr.
Location: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, Holte.

(-H) Frisk motion uden liggende gulvøvelser.

Thur 23 Sep 2021 to Thur 2 Jun 2022 12.30 am
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.
Price: 2160 kr.
Location: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, Holte.

Strikke-cafe i Brugerhuset.

Tues 19 Oct 2021 to Tues 12 Jul 2022 1 pm - 3 pm
Fællesskab med strik.
Price: 5 kr for kaffe/the.
Location: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

Fif til Slægtsforskning hver tirsdag.

Tues 2 Nov 2021 to Tues 26 Jul 2022 Fra 9 - 12 am
Hjælp til slægtsforskning for begyndere og viderekomne. Der er kaffe/te på kanden og mange bøger i reolen.
Free.
Location: Stenløse Kulturhus, Rådhusstrøget 2, Stenløse.

Letøvet svømning (fra 8 -12 år) langbane.

Thur 11 Nov 2021 to Thur 16 Jun 2022 27 kursusdage 4.45 pm
Underviser: Bolette Rasmussen. På disse hold vil der arbejdes videre med, at gøre børnene fortrolige med vand gennem leg og svømning.
Price: 1440 kr.
Location: Kirstinebjergskolen, Indre Ringvej, Indre Ringvej 175, Fredericia.

Begyndersvømning (5-8 år).

Tues 23 Nov 2021 to Tues 31 May 2022 23 kursusdage 5 pm
Underviser: Bolette Rasmussen.
BEGYNDERSVØMNING(5 - 8 år) Pådetto holdarbejdes dermed at gøre børnene fortrolige med vand gennem leg og svømning.
Price: 1260 kr.
Location: Fredericiaskolen, Merkurvænget 2, Fredericia.

Varmtvandstræning hensynstagende.

Mon 29 Nov 2021 to Mon 30 May 2022 20 kursusdage 4 pm
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.
Price: 1230 kr.
Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Økonomi- Erhvervsudvalgsmøde.

Mon 6 Dec 2021 to Wed 6 Dec 2023 2 pm
Free.
Location: Herning Kommune, Rådhuset, Torvet, Herning.

Naturtræning på Kongelundsfortet jan-jun 2022.

Sat 1 Jan. 2022 to Thur 30 Jun 2022 kl. Kom og vær en del af foreningsholdene hos KOFI I foråret 2022 byder vi på 5 forskellige hold: Fort X, NatureGaming, Bålhyggerne, Allround Outdoor & Naturtrænerne.
Price: 250 kr.
Location: Kongelundsfortet, Kalvebodvej 265, Dragør.

Skattejagt i Køge.

Sat 1 Jan. 2022 to Fri 23 Dec 2022 10 am - 1 pm
GRATIS skattejagt for børn op til 12 år.
Location: VisitKøge, Vestergade 1, Køge.

Sundhed for seniorer.

Sat 1 Jan. 2022 to Sat 31 Dec 2022 Kom med og dyrk fællesskabet med andre seniorer gennem spændende aktiviteter og bevægelse.
Price: Ukendt.
Location: Gentofte Kommune, Rådhuset, Bernstorffsvej 161, Charlottenlund.

Useum Podwalk: Mysteriet om Elvira Madigan.

Sat 1 Jan. 2022 to Sat 31 Dec 2022 kl. 00 - 11.59 pm
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.
Price: 49 kr.
Location: Valdemars Slot, Slotsalléen 100, Troense, Svendborg.

Useum Podwalk: Slavernes København.

Sat 1 Jan. 2022 to Sat 31 Dec 2022 kl. 00 - 11.59 pm
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.
Price: 49 kr.

Location: Nyhavn 11, Nyhavn 11, København K.

Team My Heart Haderslev.

Sat 1 Jan. 2022 to Sat 31 Dec 2022 6 pm om Weddage & 15.30 om Fridage Motion for kronikere.
Price: 500 om året.
Location: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

Torvedag i Odense.

Sun 2 Jan. 2022 to Sat 31 Dec 2022 8 am - 1 pm
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.
Location: Sortebrødre Torv, Sortebrødre Torv, Odense C.

Yoga.

Mon 3 Jan. 2022 to Mon 16 May 2022 18 kursusdage 11.20 am
Underviser: Kimie Machold. Hold 2022406.
Price: 420 kr.
Location: Husumvænget Dagcenter, Husumvænget 2, Brønshøj.

Water-aerobic.

Mon 3 Jan. 2022 to Mon 16 May 2022 18 kursusdage 4.15 pm
Underviser: Nina Poschmann. Wateraerobic med intensiv højpulstræning, bodytoning og effektiv fedtforbrænding i varmtvandsbassin.
Price: 1478 kr.
Location: Veksebo svømmecenter, Smedevej 4, Fredensborg.

Yoga.

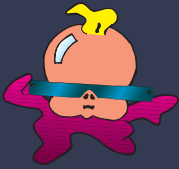
Mon 3 Jan. 2022 to Mon 16 May 2022 18 kursusdage 9.30 am
Underviser: Kimie Machold. Hold 2022405.
Price: 440 kr.
Location: Husumvænget Dagcenter, Husumvænget 2, Brønshøj.

Afspænding og bevægelse i varmt vand.

Mon 3 Jan. 2022 to Mon 23 May 2022 18 kursusdage 10.30 am
Underviser: Lena Maigaard. Bevægelser i vand føles lettere at udføre på grund af opdriften i vandet. Vandet giver god modstand, når der skal trænes, og det varme vand fremmer afspændingen.
Price: 1213 kr.
Location: Veksebo svømmecenter, Smedevej 4, Fredensborg.

Bevægelse og afspænding i varmtvands bassin.

Mon 3 Jan. 2022 to Mon 23 May 2022 18 kursusdage 6 pm
Underviser: Trine Camilla Rasmussen. 16 mødegange á 1 lektion. Træning i varmtvandsbassin vedligeholder og forbedrer funktionsevnen. Gennem bevægelse og afspænding i det varme vand udnyttes vandets egenskaber til at opnå stor virkning uden overbelastning.
Price: 975 kr.
Location: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingør.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Bevægelse og afspænding i varmtvands bassin.

Mon 3 Jan. 2022 to Mon 23 May 2022
18 kursusdage 6.45 pm
Underviser: Trine Camilla Rasmussen.
16 mødegange á 1 lektion. Træning i varmtvandsbassin vedligeholder og forbedrer funktionsevnen. Gennem bevægelse og afspænding i det varme vand udnyttes vandets egenskaber til at opnå stor virkning uden overbelastning.
Price: 975 kr.
Location: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingø.

Bevægelse og afspænding i varmtvands bassin.

Mon 3 Jan. 2022 to Mon 23 May 2022
18 kursusdage 7.30 pm
Underviser: Trine Camilla Rasmussen.
16 mødegange á 1 lektion. Træning i varmtvandsbassin vedligeholder og forbedrer funktionsevnen. Gennem bevægelse og afspænding i det varme vand udnyttes vandets egenskaber til at opnå stor virkning uden overbelastning.
Price: 975 kr.
Location: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingø.

Bevægelse og afspænding i varmtvands bassin.

Mon 3 Jan. 2022 to Mon 23 May 2022
18 kursusdage 8.15 pm
Underviser: Trine Camilla Rasmussen.
Træning i varmtvandsbassin vedligeholder og forbedrer funktionsevnen. Gennem bevægelse og afspænding i det varme vand udnyttes vandets egenskaber til at opnå stor virkning uden overbelastning.
Price: 1175 kr.
Location: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingø.

Afspænding og bevægelse i varmt vand.

Mon 3 Jan. 2022 to Mon 23 May 2022
18 kursusdage 9 am
Underviser: Lena Maigaard. Bevægelser i vand føles lettere at udføre på grund af opdriften i vandet. Vandet giver god modstand, når der skal trænes, og det varme vand fremmer afspændingen.
Price: 1213 kr.
Location: Veksebo svømmecenter, Smedevej 4, Fredensborg.

Afspænding og bevægelse i varmt vand.

Mon 3 Jan. 2022 to Mon 23 May 2022
18 kursusdage 9.45 am
Underviser: Lena Maigaard. Bevægelser i vand føles lettere at udføre på grund af opdriften i vandet. Vandet giver god modstand, når der skal trænes, og det varme vand fremmer afspændingen.
Price: 1213 kr.
Location: Veksebo svømmecenter, Smedevej 4, Fredensborg.

Bevægelseslære i varmt vand 34 gr.

Mon 3 Jan. 2022 to Mon 20 Jun 2022 21 kursusdage 12 am
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.
Price: 1470 kr.
Location: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

Bevægelseslære i varmt vand 34 gr.

Mon 3 Jan. 2022 to Mon 20 Jun 2022 21 kursusdage 1 pm
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.
Price: 1470 kr.
Location: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

Yoga.

Mon 3 Jan. 2022 to Mon 27 Jun 2022 23 kursusdage 10 am
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022455.
Price: 480 kr.
Location: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Yoga.

Mon 3 Jan. 2022 to Mon 27 Jun 2022 23 kursusdage 11.45 am
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022456.
Price: 480 kr.
Location: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

60+ enlige mænd mandagsmøder.

Mon 3 Jan. 2022 to Sat 31 Dec 2022 2 pm - 4 pm
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.
Location: Sundhedscenter Vojens, Rådhuscentret 7, Vojens.

Bevægelseslære i varmt vand 34 gr.

Tues 4 Jan. 2022 to Tues 21 Jun 2022 23 kursusdage 7.30 pm
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.
Price: 1610 kr.
Location: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

Yoga.

Tues 4 Jan. 2022 to Tues 28 Jun 2022 25 kursusdage 10 am
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022457.
Price: 583 kr.
Location: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Yoga.

Tues 4 Jan. 2022 to Tues 28 Jun 2022 25 kursusdage 11.45 am
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022458.
Price: 480 kr.
Location: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Afspænding.

Tues 4 Jan. 2022 to Tues 28 Jun 2022 26 kursusdage 10 am
Underviser: Sirid Nolsøe. Hold 2022448.
Price: 850 kr.
Location: Strødammen Dagcenter, Strødamvej 50 C, København Ø.

Fortnite.

Tues 4 Jan. 2022 to Tues 28 Jun 2022 4 pm
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.
Price: 450 kr.
Location: Alpha Esport Stevns, Algade 12C, Store Heddinge.

Åbne Værksteder - alle hverdage.

Tues 4 Jan. 2022 to Thur 15 Dec 2022 9 am - 12 am
Åbne kreative værksteder, det er: Helt uforpligtende, arbejde med egne værker, gensidig inspiration, uden grænser, udtalt socialt godt miljø, plads til store arbevægelser, kaffe på kanden og alle former for kunstneriske aktiviteter.
Free.
Location: MarKant - Børkops Kulturhus, Ågade 6, Børkop.

Gratis guidede ture hos Jan Jørgensen Smykker, Blokhus.

Tues 4 Jan. 2022 to Tues 20 Dec 2022 11 am to 4.30 pm
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,-.
Free.
Location: Springvandstorvet, Springvandstorvet 4, Blokhus.

Stolegymnastik gymnastik for rollatorbrugere tirsdag 10:30.

Tues 4 Jan. 2022 to Sat 31 Dec 2022 10.30 am - 11.30 am
Fysisk træning. Kom og styrk musklerne og få rørt bevægeapparatet til god musik. Vi bruger stolen eller rollatoren som støtteredskab.
Free.
Location: Netcafeen, Varbergvej 55, Haderslev.

Bevægelse og afspænding i varmtvands bassin.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 18 May 2022 18 kursusdage 10 am
Underviser: Gudrun Holmehøj Bach. 16 mødegange á 1 lektion. At bevæge sig i varmt vand er for mange mennesker forbundet med velvære.
Price: 975 kr.
Location: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingø.

Bevægelse og afspænding i varmtvands bassin.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 18 May 2022 18 kursusdage 10.45 am
Underviser: Gudrun Holmehøj Bach. 16 mødegange á 1 lektion. At bevæge sig i varmt vand er for mange mennesker forbundet med velvære.
Price: 975 kr.
Location: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingø.

Bevægelse og afspænding i varmtvands bassin.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 18 May 2022 18 kursusdage 11.30 am
Underviser: Gudrun Holmehøj Bach. 16 mødegange á 1 lektion. At bevæge sig i varmt vand er for mange mennesker forbundet med velvære.
Price: 975 kr.
Location: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingø.

Bevægelse og afspænding i varmtvands bassin.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 18 May 2022 18 kursusdage 12.30 am
Underviser: Trine Camilla Rasmussen. 16 mødegange á 1 lektion. At bevæge sig i varmt vand er for mange mennesker forbundet med velvære.
Price: 975 kr.
Location: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingø.

Bevægelse og afspænding i varmtvands bassin.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 18 May 2022 18 kursusdage 1.15 pm
Underviser: Trine Camilla Rasmussen. 16 mødegange á 1 lektion. At bevæge sig i varmt vand er for mange mennesker forbundet med velvære.
Price: 975 kr.
Location: Gribskov Svømmehal, Boagervej 26, Helsingø.

Familievømning (6 mdr.-5 år).

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 25 May 2022 19 kursusdage 5.30 pm
Underviser: Trine Clemens Skov. Familievømning Aquabevægelse og afspænding for familier med børn mellem 6 mdr. og 5 år På Familievømning er undervisningendelt op, så der er noget for alle børn.
Price: 100 kr.
Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Gram Aktivcenter Forårsprogram.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 1 Jun 2022 Se de enkelte aktiviteter
Aktivcenteret 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.
Price: Se de enkelte aktiviteter.
Location: Gram Aktivcenter, Kirkeallé 22, Gram.

Bevægelseslære i 34 gr. varmt vand varmt.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 15 Jun 2022 23 kursusdage 8.45 am
Underviser: Hanne Tempeldal. Der vil være en grundig opvarmning af muskler og led, fokus på at pulsen kommer op og træning af forskellige muskelgrupper.
Price: 1495 kr.
Location: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

Yoga.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 15 Jun 2022 24 kursusdage 1.30 pm
Underviser: Christina Scheel-Witte. Hold 2022414.
Price: 572 kr.
Location: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Yoga.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 15 Jun 2022 24 kursudage 3.15 pm
Underviser: Christina Scheel-Witte. Hold 2022415.
Price: 572 kr.
Location: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Bevægelseslære i varmt vand 34 gr.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 22 Jun 2022 23 kursudage 10.15 am
Underviser: Hanne Tempeldal.
Price: 1495 kr.
Location: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

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

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 22 Jun 2022 23 kursudage 11 am
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.
Price: 1610 kr.
Location: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

Stress og uro i nervesystemet.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 22 Jun 2022 23 kursudage 8 am
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 stressforløsende øvelser i det varme vand.
Price: 1495 kr.
Location: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

Bevægelseslære i varmt vand 34 gr.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 22 Jun 2022 23 kursudage 9.30 am
Underviser: Hanne Tempeldal. Der vil være en grundig opvarmning af muskler og led, fokus på at pulsen kommer op og træning af forskellige muskelgrupper.
Price: 1495 kr.
Location: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

Wellness for damer.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 29 Jun 2022 26 kursudage 10 am
Underviser: Søs Leth Mathiasen. Hold 2022803.
Price: 510 kr.
Location: Søndervang Plejehjem, Nylandsvej 87, Frederiksberg.

Afspænding.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 29 Jun 2022 26 kursudage 10 am
Underviser: Jette Laurup Hjulmand. Hold 2022447.
Price: 850 kr.
Location: Strødammen Dagcenter, Strødamvej 50 C, København Ø.

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

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 29 Jun 2022 3 pm
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.
Free.
Location: Frivilligcenter & Selvhjælp

Lyngby-Taarbæk, Rustenborgvej 2A, Kongens Lyngby.

Mandetræf- selvhjælpstilbud i Lyngby.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 29 Jun 2022 5 pm
Free.
Location: Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk, Rustenborgvej 2A, Kongens Lyngby.

Iyengar yoga niveau 1 & 2.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 24 Aug 2022 25 kursudage 10 am
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt.
Price: 2440 kr.
Location: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Iyengar yoga niveau 1 & 2.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 24 Aug 2022 25 kursudage 4.30 pm
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt.
Price: 2440 kr.
Location: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Iyengar yoga niveau 1 & 2.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 24 Aug 2022 25 kursudage 6.15 pm
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt.
Price: 2440 kr.
Location: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Øv læsningen med læsehunden Matte.

Wed 5 Jan. 2022 to Wed 28 Dec 2022 Dette er en venteliste til et læseforløb med hunden Matte fortrinsvis for børn med læseudfordringer.
Free.
Location: Køge Bibliotek, Kirkestræde 18, Køge.

Yoga.

Thur 6 Jan. 2022 to Thur 19 May 2022 18 kursudage 1 pm
Underviser: Liselotte Klint. Hold 2022420.
Price: 440 kr.
Location: VOC Aktivitetscenter, Gammel Jernbanevej 25, Valby.

Yoga.

Thur 6 Jan. 2022 to Thur 19 May 2022 18 kursudage 9.15 am
Underviser: Liselotte Klint. Hold 2022416.
Price: 440 kr.
Location: VOC Aktivitetscenter, Gammel Jernbanevej 25, Valby.

Bliv ven med din vægt.

Thur 6 Jan. 2022 to Thur 2 Jun 2022 11 kursudage 4 pm
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.
Price: 1110 kr.
Location: Bofællesskabet Ullerupdal, Ullerupdalvej 90, Fredericia.

ZumbaGold®.

Thur 6 Jan. 2022 to Thur 2 Jun 2022 18 kursudage 5 pm
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.
Price: 775 kr.
Location: Kulturhuset Fredensborg Gamle Bio, Jernbanegade 4, Fredensborg.

Bevægelseslære i varmt vand 34 gr.

Thur 6 Jan. 2022 to Thur 23 Jun 2022 22 kursudage 7.30 pm
Underviser: Vita Mikkelsen.
Price: 1540 kr.
Location: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

Yoga.

Thur 6 Jan. 2022 to Thur 30 Jun 2022 23 kursudage 10 am
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022459.
Price: 460 kr.
Location: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Yoga.

Thur 6 Jan. 2022 to Thur 30 Jun 2022 23 kursudage 11.45 am
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022460.
Price: 537 kr.
Location: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Iyengar yoga - blid.

Thur 6 Jan. 2022 to Thur 25 Aug 2022 25 kursudage 10 am
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.
Price: 2440 kr.
Location: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Iyengar yoga niveau 1 & 2 & 3.

Thur 6 Jan. 2022 to Thur 25 Aug 2022 25 kursudage 4.30 pm
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper På dette hold udfordres kursisterne en anelse mere end på begynderholdene.
Price: 2440 kr.
Location: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Iyengar yoga niveau 1 & 2.

Thur 6 Jan. 2022 to Thur 25 Aug 2022 25 kursudage 6.15 pm
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt.
Price: 2440 kr.
Location: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Krocket.

Thur 6 Jan. 2022 to Thur 22 Dec 2022 1.15 pm - 3.30 pm
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.
Price: 250 kr/halvår.
Location: GVL, Brændingen 1, Løkken.

Pilates med Effekt for de morgenfriske.

Fri 7 Jan. 2022 to Fri 20 May 2022 16 kursudage 8 am
Pilates og Effekt er en god kombination. Principperne for de to motionsformer er de samme: Der er fokus på kropsholdning og funktionel træning. Alle øvelser aktiverer kroppens små holdningsmuskler også kaldet muskelkorsettet.
Price: 875 kr.
Location: Kulturhuset Fredensborg Gamle Bio, Jernbanegade 4, Fredensborg.

Yoga.

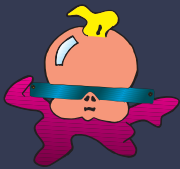
Fri 7 Jan. 2022 to Fri 20 May 2022 17 kursudage 10 am
Underviser: Kimie Machold. Hold 2022407.
Price: 435 kr.
Location: Husumvænget Dagcenter, Husumvænget 2, Brønshøj.

Begyndersvømning (6-8 år).

Fri 7 Jan. 2022 to Fri 20 May 2022 17 kursudage 4 pm
Underviser: Trine Clemens Skov. Leg og svømning På dette hold arbejdes der med at gøre børnene fortrolige med vand gennem leg og svømning. Der sigtes efter, at de tilegner sig de grundlæggende bevægelser med henblik på senere indlæring af de fire stilarter.
Price: 640 kr.
Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Letøvet svømning (7-12 år).

Fri 7 Jan. 2022 to Fri 20 May 2022 17 kursudage 4 pm
Underviser: Anja Overgaard Lauridsen. Holdet er tilegnet de børn der ønsker at træne videre med teknik i de 4 stilarter samt konditionstræning og her vil svømmeren få kendskab til de 4 vanddiscipliner: Livredning, synkronsvømning, vandpolo og udspiring.
Price: 950 kr.
Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Familiesvømning (6 mdr.-5 år).

Fri 7 Jan. 2022 to Fri 20 May 2022 17 kursud dage 4.30 pm
Underviser: Jette Rosenfeldt.
Familiesvømning for familier med børn mellem 6 mdr. og 5 år På
Familiesvømning er undervisningendelt op, så der er noget for alle børn.
Price: 100 kr.
Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Øvet svømning (9-14 år).

Fri 7 Jan. 2022 to Fri 20 May 2022 17 kursud dage 4.45 pm
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.
Price: 950 kr.
Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Familiesvømning (6 mdr.-5 år).

Fri 7 Jan. 2022 to Fri 20 May 2022 17 kursud dage 5.15 pm
Underviser: Jette Rosenfeldt.
Familiesvømning for familier med børn mellem 6 mdr. og 5 år På
Familiesvømning er undervisningendelt op, så der er noget for alle børn.
Price: 100 kr.
Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Tara Yoga.

Mon 10 Jan. 2022 to Mon 16 May 2022 16 kursud dage 3 pm
Underviser: Anni Mathiesen. Få reduceret smerterne med Tara Yoga, så du får mere bevægelsesfrihed i kroppen og dermed et gladere liv med mere overskud i hverdagen. Yoga for dig med udfordringer så som gig, osteoporose, kroniske smerter eller andet.
Price: 1075 kr.
Location: Kulturhuset Fredensborg Gamle Bio, Jernbanegade 4, Fredensborg.

Tara Yoga.

Mon 10 Jan. 2022 to Mon 16 May 2022 16 kursud dage 4.45 pm
Underviser: Anni Mathiesen. Slip stress og spændinger med Tara Yoga, så du både får mere ro i hovedet og mere energi i kroppen og dermed et gladere liv med mere overskud i hverdagen.
Price: 1200 kr.
Location: Kulturhuset Fredensborg Gamle Bio, Jernbanegade 4, Fredensborg.

Begyndersvømning m. 1 forældre (5-8 år).

Mon 10 Jan. 2022 to Mon 16 May 2022 16 kursud dage 5 pm
Underviser: Emma Louise Kongsted.
Begyndersvømning med mor eller far
Holdet er for ét barn og én forælder/nær omsorgsperson.
Price: 644 kr.
Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Familiesvømning (6 mdr.-5 år).

Mon 10 Jan. 2022 to Mon 16 May 2022 16 kursud dage 5.30 pm
Underviser: Emma Louise Kongsted.
Familiesvømning Aquabevægelse og afspænding for familier med børn mellem 6 mdr. og 5 år På
Familiesvømning er undervisningendelt

op, så der er noget for alle børn.
Price: 100 kr.
Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Familiesvømning (6 mdr.-5 år).

Mon 10 Jan. 2022 to Mon 16 May 2022 16 kursud dage 6.15 pm
Underviser: Dany Jensen.
Familiesvømning Aquabevægelse og afspænding for familier med børn mellem 6 mdr. og 5 år På
Familiesvømning er undervisningendelt op, så der er noget for alle børn.
Price: 100 kr.
Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Ryg- og grundtræning for voksne m/k.

Mon 10 Jan. 2022 to Mon 16 May 2022 16 kursud dage 9 am
Undervisningen har fokus på de muskler, der påvirker ryggen og kropsholdningen. Vi kommer hver gang igennem øvelser der styrker nakke, ryg, mave og ben under hensyntagen til deltageres smerteproblemer.
Price: 900 kr.
Location: Jernbanegade 3, Jernbanegade 3, Fredensborg.

Bevægelse i varmt vand.

Mon 10 Jan. 2022 to Mon 30 May 2022 16 kursud dage 4.40 pm
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.
Price: 815 kr.
Location: Thyhallen, Lerpyttervej 50, Thisted.

Bevægelse i varmt vand.

Mon 10 Jan. 2022 to Mon 30 May 2022 16 kursud dage 5.10 pm
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.
Price: 1080 kr.
Location: Thyhallen, Lerpyttervej 50, Thisted.

Træning og bevægelse 55+ /neurotræning M/K.

Mon 10 Jan. 2022 to Mon 30 May 2022 18 kursud dage 10.25 am
Underviser: Dany Jensen. Træning 55+/neurologitræning Om det er ryggen, balancen, alderen eller andet, der giver dig problemer, så er dette træningsholdet for dig.
Price: 1356 kr.
Location: Fredericia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

Afspænding.

Mon 10 Jan. 2022 to Mon 30 May 2022 19 kursud dage 2.15 pm
Underviser: Caroline Merkel. Hold 2022466.
Price: 410 kr.
Location: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

Bevægelse i varmt vand.

Mon 10 Jan. 2022 to Mon 30 May 2022 19 kursud dage 5 pm
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.
Price: 625 kr.
Location: Nørresundby Idrætscenters Svømmeland, Lerumbakken 11, Nørresundby.

Bevægelse i varmt vand.

Mon 10 Jan. 2022 to Mon 30 May 2022 19 kursud dage 5.45 pm
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.
Price: 625 kr.
Location: Nørresundby Idrætscenters Svømmeland, Lerumbakken 11, Nørresundby.

Iyengar Yoga (hensyntagende).

Mon 10 Jan. 2022 to Mon 27 Jun 2022 21 kursud dage 3 pm
Underviser: Lotte Dohn Rix.
Price: 1908 kr.
Location: Fredericia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

Iyengar Yoga Niveau 1+2.

Mon 10 Jan. 2022 to Mon 27 Jun 2022 21 kursud dage 5 pm
Underviser: Lotte Dohn Rix.
Price: 1908 kr.
Location: Fredericia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

Pilates for øvede.

Mon 10 Jan. 2022 to Mon 28 Nov 2022 32 kursud dage 10 am
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.
Price: 1105 kr.
Location: Snedsted Hallen, Øster allé 10, Snedsted.

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

Mon 10 Jan. 2022 to Thur 1 Dec 2022 12 am
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.
Price: 990 kr.
Location: Odense C, Odense C, Odense C.

Fitness og sundhed.

Tues 11 Jan. 2022 to Tues 17 May 2022 17 kursud dage 2.15 pm
Underviser: Birgir Freyr Gunnarsson.
Kurset sigter på pulsførgende aktiviteter, som fremmer sundheden, forebygger livsstilssygdomme og forøger deltageres livsværdi.
Price: 2208 kr.
Location: Slotssøbadet, Hospitalsgade

16, Kolding.

Patanjali Yoga - Niveau 1-2.

Tues 11 Jan. 2022 to Tues 17 May 2022 17 kursud dage 5 pm
Underviser: Jane Saltby. 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.
Price: 1802 kr.
Location: Ananda Yogaskolen, Vestergade 33 D, Silkeborg.

Patanjali Yoga - Niveau 2.

Tues 11 Jan. 2022 to Tues 17 May 2022 17 kursud dage 7 pm
Underviser: Jane Saltby. For dig, der har gået på Niveau 1-2 i mindst 1 år og ønsker at arbejde dybere, få flere udfordringer og blive introduceret til bagoverbøjningerne.
Price: 1802 kr.
Location: Ananda Yogaskolen, Vestergade 33 D, Silkeborg.

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

Tues 11 Jan. 2022 to Tues 31 May 2022 19 kursud dage 5.30 pm
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.
Price: 1190 kr.
Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Sjov rytmik.

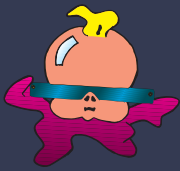
Tues 11 Jan. 2022 to Tues 5 Jul 2022 23 kursud dage 4 pm
Underviser: Susanne Jensen. Vi sidder i rundkreds med en dansesnor, vi synger og klapper til folkemusik. Bevæger kroppen på forskellig vis som vi nu kan. Efterfølgende synger vi snage, lige fra højskolesangbogen, Kim Larsen og de små synger.
Price: 1564 kr.
Location: Trindvold, Rytterskolevej 15, Kolding.

Sjov rytmik.

Tues 11 Jan. 2022 to Tues 5 Jul 2022 23 kursud dage 4 pm
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.
Price: 1564 kr.
Location: Trindvold, Rytterskolevej 15, Kolding.

Sjov rytmik.

Tues 11 Jan. 2022 to Tues 5 Jul 2022 23 kursud dage 6 pm
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.
Price: 1564 kr.
Location: Trindvold, Rytterskolevej 15, Kolding.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Sjov rytmik.

Tues 11 Jan. 2022 to Tues 5 Jul 2022 23 kursusdage 6 pm

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.

Price: 1564 kr.

Location: Trindvold, Rytterskolevej 15, Kolding.

Varmtvandstræning.

Tues 11 Jan. 2022 to Tues 20 Sep 2022 21 kursusdage 4 pm

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.

Price: 1180 kr.

Location: Frederia Sundhedshus,

Dronningensgade 97, Fredericia.

Varmtvandstræning.

Tues 11 Jan. 2022 to Tues 20 Sep 2022 21 kursusdage 4.45 pm

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.

Price: 1180 kr.

Location: Frederia Sundhedshus,

Dronningensgade 97, Fredericia.

Skøre Knogler.

Tues 11 Jan. 2022 to Tues 22 Nov 2022 32 kursusdage 10.30 am

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.

Price: 1105 kr.

Location: Spillestedet Thy, Plantagevej

18, Thisted.

Brystopererede kvinder.

Tues 11 Jan. 2022 to Tues 22 Nov 2022 33 kursusdage 8.45 am

Underviser: Dorthe Søe Munk.

Price: 1025 kr.

Location: Spillestedet Thy, Plantagevej

18, Thisted.

Bevægelse i varmt vand.

Wed 12 Jan. 2022 to Wed 8 Jun 2022 19 kursusdage 4.15 pm

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.

Price: 625 kr.

Location: Nørresundby Idrætscenters

Svømmeland, Lerumbakken 11,

Nørresundby.

Bevægelse i varmt vand.

Wed 12 Jan. 2022 to Wed 8 Jun 2022 19 kursusdage 5 pm

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.

Price: 625 kr.

Location: Nørresundby Idrætscenters

Svømmeland, Lerumbakken 11,

Nørresundby.

Bevægelse i varmt vand.

Wed 12 Jan. 2022 to Wed 8 Jun 2022 19 kursusdage 5.45 pm

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.

Price: 625 kr.

Location: Nørresundby Idrætscenters

Svømmeland, Lerumbakken 11,

Nørresundby.

Karatetræning for børn og forældre - vinter/forår 2022.

Wed 12 Jan. 2022 to Wed 22 Jun 2022 4 pm

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.

Price: 350 kr.

Location: Karateklubben Shinryokudan,

Nansensgade 47, baghus 3. sal,

København K.

Varmtvandstræning hensynstagende.

Wed 12 Jan. 2022 to Wed 24 Aug 2022 21 kursusdage 4.45 pm

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.

Price: 1171 kr.

Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre

Ringvej 100, Fredericia.

Patanjali Yoga - Niveau 1-2.

Thur 13 Jan. 2022 to Thur 2 Jun 2022 18 kursusdage 5.15 pm

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.

Price: 1802 kr.

Location: Ananda Yogaskolen,

Vestergade 33 D, Silkeborg.

Begyndersvømning 7-12 år.

Thur 13 Jan. 2022 to Thur 9 Jun 2022 19 kursusdage 5.30 pm

Underviser: Bolette Rasmussen.

Svømning og leg På dette hold arbejdes

dermed 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.

Price: 1020 kr.

Location: Kirstinebjergskolen, Indre

Ringvej, Indre Ringvej 175, Fredericia.