



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Teater

Hemmeligheden om Randers - usynligt teater på den magiske måde.
Lør. 18. jun. 2022 til lør. 18. maj 2024
Fra 18. juni 2022 og to år frem kan du komme på tur med byens tre store forfattere : Karin Michaëlis, Henrik Pontoppidan og Steen Steensen Blicher. Gratis.
Sted: Randers Bibliotek, Stemannsgade 2, Randers C.

Klassisk Ballet i Randers Balletskole.
Man. 29. aug. 2022 til fre. 23. jun. 2023
Skolen har åbent i undervisningstimerne. Klassisk ballet - Undervisning for børn, unge og voksne.
Pris: 345 til 470 pr. klasse pr. mdr.
Sted: Underværket, Stemannsgade 9 C, Randers C.

Udstillinger

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.

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 Dues 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.

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 indlæst billet til museet.
Pris: Voksne: 90 kr Børn: Gratis.
Sted: Mosede Fort, Danmark 1914-18, Mosede Strandvej 87A, Greve.

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.

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 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, Gentoftegade 33, Gentofte.

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.

Ny udstilling om Tollundmanden.
Ons. 21. apr. 2021 til fre. 31. dec. 2027 11:00 - 16:00
Jubilæumsudstilling i anledningen af 70-året for fundet af Tollundmanden.
Pris: 75 kr pr. person.
Sted: Museum Silkeborg Hovedgården, Hovedgårdsvej 7, Silkeborg.

OPHAV - lydværk i "Fantasiens leg om livets hjul" - forlænget til og med 2023.
Lør. 28. aug. 2021 til søn. 31. dec. 2023 kl. 10-18
OPHAV er et nyt dansk lydværk skabt af komponist Ditte Rønn til Carl-Henning Pedersens keramiske hovedværk "Fantasiens leg om livets hjul".
Gratis.
Sted: Carl-Henning Pedersen & Else Alfelts Museum, Birk Centerpark 1, Herning.

"Hørt over kaffebordet" Ny udstilling.
Tor. 21. okt. 2021 til fre. 31. dec. 2027 11.00 - 16.00
Vær fluen på væggen og hør hvad de talte om ved et kaffeselskab i Silkeborg omkring 1862.
Pris: Normalpris 75 kr pr. person.
Sted: Museum Silkeborg Hovedgården, Hovedgårdsvej 7, Silkeborg.

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

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, Søndre Lyngvej 36, Rønne.

Lydvandring: Købmænd, mode og æggesalat.
Man. 24. jan. 2022 til søn. 31. dec. 2023 kl. 00:00
Tag med rundt om Magasin på Kongens Nytorv og hør historien om Danmarks ældste stormagasin. Lydvandringen er gratis og kan hentes på appen Useem. Gratis.
Sted: Magasin du Nord Museum, Vingårdstræde 6, København K.

Spor - mennesker og steder i Fredensborg Kommune.
Tor. 17. mar. 2022 til tir. 31. okt. 2023 kl. 10:00
Kom med på en tur rundt i Fredensborg Kommune, hvor fortidens mennesker har efterladt sig spor og nutidens mennesker er i gang med at sætte deres.
Gratis.
Sted: Fredensborg Museum, Avderødvej 19, Avderød, Kokkedal.

Omvisning på Sønderkov Herregård.
Man. 28. mar. 2022 til tor. 30. nov. 2023 11:00 - 16:00
Giv jeres besøg en ekstra dimension.
Pris: 600 kr.
Sted: Museet Sønderkov, Sønderkovgårdvej 2, Brørup.

Hånd / Værk.
Tor. 12. maj 2022 til tor. 24. aug. 2023
Tirs-fre 11-18, Lør-søn 11-17
Bakkehusets udstilling hånd / værk sætter to konkrete håndværk - snedkerens forarbejdning af træet og digterens forarbejdning af sproget - overfor hinanden og undersøger den kreative drivkraft og kærlighed til materialerne, som kendetegner begge.
Pris: Voksen: 75 kr / Ung u. 27: 60 kr / Børn u. 18 har fri entré.
Sted: Bakkehuset, Rahbeks Allé 23, Frederiksberg C.

Drager og andre mytiske væsner.
Fre. 17. jun. 2022 til søn. 16. apr. 2023 kl. 10
I særudstillingen Drager og andre mytiske væsner, står du ansigt til ansigt med fabeldyr, monstre, og søuhyrer og naturligvis gigantiske drager. Udstillingen er for hele familien og børn under 18 år har gratis adgang.
Pris: 100 kr for voksne, gratis for børn.
Sted: Naturhistorisk Museum, Aarhus, Wilhelm Meyers Allé 10, Aarhus C.

Gå i fortidens fodspor ved Bølling Sø.
Tor. 23. jun. 2022 til fre. 31. dec. 2032 11.00 - 16.00
Tag på tur ved Bølling Sø og hør om rensdyrjægere og stenalderboplads /fra 23. juni.
Pris: 75 kr.
Sted: Museum Silkeborg Hovedgården, Hovedgårdsvej 7, Silkeborg.

Sanseudstilling: Flødeskum og Pølseskind.
Fre. 24. jun. 2022 til søn. 13. aug. 2023 kl. 10
Kager flyver og desserter danser i Kunstmuseum Brandts sanseudstilling, der tager børn og voksne med ind i madens forunderlige verden. Vi er i et barokt eventyrland, hvor den sukkerklade Dronning Flora Flødeskum bor med sin kræsne mand Kong Maveskind.
Sted: Kunstmuseum Brandts, Amfipladsen 7, Odense C.

Eventyrlig Dialog - H.K.H. Prins Henrik og Carl-Henning Pedersen.
Søn. 26. 2022 til søn. 30. jun. 2024 10:00-16:00
Carl-Henning Pedersen & Else Alfelts Museum har atter den glæde at kunne præsentere Prins Henriks skulpturer i dialog med malerier af Carl-Henning Pedersen i udstillingen Eventyrlig Dialog, som tager udgangspunkt i udstillingen af samme navn fra 2017-18.
Pris: Voksne 75 kr; pensionister, studerende, grupper over 8 pers. 60 kr; børn u/18 GRATIS.
Sted: Carl-Henning Pedersen & Else Alfelts Museum, Birk Centerpark 1, Herning.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Udstilling: MAD MAD MAD - i barok og samtidskunst.

Fre. 19. aug. 2022 til søn. 12. feb. 2023
Tir-søn: 12-17 / Tors: 12-20 / Man: lukket
Den store efterårsudstilling 'MAD MAD MAD - i barok og samtidskunst' på Gl. Holtegaard stiller skarpt på mad og måltidskultur i ny og ældre kunst.
Pris: Voksen 75 kr / Seniorer & studerende 65 kr / KLUB Gl. Holtegaard medlem GRATIS.
Sted: Gl. Holtegaard, Attemosevej 170, Holte.

Fernisering - Ellen Toft. Kunst i det offentlige rum i Tirstrup.

Fre. 26. 2022 til man. 26. aug. 2024 kl. 17
Ellen Toft er det 6. kapitel og det første den endnu er realisering af den større fortælling om Nøgen Jomfru - en lydvandring i og om Tirstrup. Installationen der er initieret af Golshid Rokhzan kan ses i et tomt og forladt hus ved siden af kirken.
Gratis.
Sted: Tirstrup Kirke & sognehus, Ballevej 7B, Ebeltoft.

Gavmaleri Pantheonsgade 2.

Man. 29. 2022 til man. 31. aug. 2026 kl. 11:00
Odense har fået et nyt gavmaleri i Pantheonsgade.
Gratis.
Sted: Pantheonsgade 2-4, Pantheonsgade 2-4, Odense C.

Natur

Naturskattejagt om Almind sø.

Fre. 25. jun. 2021 til man. 18. dec. 2023 kl. 12
Kom ind og hent et skattekort og gør gåturen rundt om Almind Sø endnu sjovere - og bliv klog på dyr og natur undervejs.
Gratis.
Sted: Silkeborg Bibliotek, Hostrupsgade 41 A, Silkeborg.

Marsk Tower .

Lør. 1. 2022 til man. 1. jan. 2024
Tårnet har åben hver dag, hvor der kan købes billetter i receptionen eller online
Tag turen op i det nye vartegn for marsken og oplev, hvordan horisonten bliver både visket ud og udvidet på én og samme tid. Her får du en unik chance for at opleve den flade marsk og se ligeså langt som øjet rækker.
Pris: 90 kr (0-6 år er gratis).
Sted: Marsk Camp, Hjemstedvej 60, Skærbæk.

Kunstruten | Hvad du ser skal du opleve.

Fre. 17. jun. 2022 til ons. 31. maj 2023 kl. 06-21
Kunstner Oana Constantineanu står bag en dramatisk og oplevelsesrig formidling af skovens biodiversitet gennem kunstinstitutioner.
Sted: Lundsgård Gods, Lundsgårdsvej 6, Kerteminde.

Terrariet Reptile Zoo.

Tir. 9. aug. 2022 til fre. 23. jun. 2023 kl. 10-16
Terrariet er en specialzoo med en af Skandinaviens største samlinger af krybdyr, padder, skorpioner, edderkopper, insekter m.m.
Sted: Terrariet - Reptile Zoo, Kirkehellev.

5, Vissenbjerg.

Åbent orienteringsløb på faste poster i Aarhus og omegn.

Man. 15. aug. 2022 til søn. 31. dec. 2023
Alle kan deltage, når Orienteringsklubben Pan arrangerer åbent orienteringsløb på faste poster.
Pris: 30 kr.
Sted: Orienteringsklubben PAN Århus, Silistria, Ørneredevej 15, Højbjerg.

Udflugter

Interesseliste - Elbphilharmonie Hamburg - koncert og opera.

Ons. 1. jun. 2022 til søn. 31. dec. 2023 2 mødegange
Når vi har det fulde program med tidspunkter for turen, udsendes en mail til dem, der er tilmeldt interesselisten, hvor man svarer tilbage om man vil med på turen.
Sted: FOF Sydjylland, Ågade 27, Kolding.

Den spiselige skovhave.

Ons. 24. aug. 2022 til ons. 24. maj 2023 2 mødegange kl. 18.30-20
På kurset vil du lære: Hvad en skovhave er?. Hvordan planterne naturligt spiller sammen?. Hvorfor en skovhave er klimavenlig?. Der vil være rundvisning i sensommerens og forårets skovhave.
Sted: Ullas Skovhave, Egtved, Kærvej 5, Ågård, Egtved.

Diverse

Gymnastik for seniorer M/K tirsdag 09:30.

Tir. 5. jan. 2021 til søn. 31. dec. 2023 tir kl. 09.30-10.30
Seniorgymnastik, hvor vi arbejder udendørs og kroppens bevægeapparat og muskler styrkes til god musik.
Gratis.
Sted: Aktivitetsparken, Varbergvej 65, Haderslev.

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

Man. 1. mar. 2021 til søn. 31. dec. 2023 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. 10-11
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: Vognsbølsparken, Gl Vardevej 89, Esbjerg.

Mænd 60+ Mandag og Fredag 09:45 Træning og bevægelse .

Fre. 3. sep. 2021 til søn. 31. dec. 2023 kl. 09:45-11:00
- Også for dig, der aldrig har trænet før. Funktionel træning, hvor vi får rørt muskler og led, der gør hverdagens fysiske udfordringer nemmere.

Pris: 175 kr.

Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Odense Symfoniorkester: Carl Nielsen Korskoled.

Lør. 1. jan. 2022 til søn. 31. dec. 2023 kl. 00
Oplev suset af at være en vigtig brik i et stort musikalsk fællesskab. med et helt symfoniorkester i ryggen.
Pris: 655 kr + evt. gebyr.
Sted: Odense Koncerthus, Claus Bergs Gade 7, Odense C.

Hca-koret.

Lør. 1. jan. 2022 til lør. 1. feb. 2025
Glæde, liv og udstråling kendetegner Joyful Voices, både til øvelser og når vi giver koncerter. Koret lægger op til at både medlemmer og publikum får en god musikalsk oplevelse og et livsbekræftende pust.
Sted: 1748, Musikskole, Buchwaldsgade 48, Odense C.

Roots.

Lør. 1. jan. 2022 til lør. 1. feb. 2025
Endelig et kor med verdensmusik på Fyn! København og Aarhus gør det allerede, og nu er det Odenses tur.
Sted: 1748, Musikskole, Buchwaldsgade 48, Odense C.

Off-beat.

Lør. 1. jan. 2022 til lør. 1. feb. 2025
Er du til Coldplay, Fun, Toto eller måske Lady Gaga? Så er dette kor lige. noget for dig! Off-Beat er et blandet kor, som dækker et bredt rytmisk repertoire fra aktuelle hits til popklassikere.
Sted: 1748, Musikskole, Buchwaldsgade 48, Odense C.

Joyful voices.

Lør. 1. jan. 2022 til lør. 1. feb. 2025
Glæde, liv og udstråling kendetegner Joyful Voices, både til øvelser og når vi giver koncerter. Koret lægger op til at både medlemmer og publikum får en god musikalsk oplevelse og et livsbekræftende pust.
Sted: Baptistkirken i Odense, Klosterbakken 11, Odense C.

Korross.

Lør. 1. jan. 2022 til lør. 1. feb. 2025
Vi er et blandet voksenkor tilknyttet University College Lillebælt i Odense. Hovedmålgruppen er nuværende og tidligere studerende samt ansatte på UCL i Odense. Andre korinteresserede er også meget velkomne.
Sted: University College Lillebælt - Campus, Niels Bohrs Allé 1, Odense M.

Odense motetkor.

Lør. 1. jan. 2022 til lør. 1. feb. 2025
Er et blandet kor med hjemsted i Odense. Koret har eksisteret siden 1932 og bliver dirigeret af Christian. Dyrst. Repertoiret spænder over kirkelig og verdslig musik fra renæssancen og frem til vor egen tid.
Sted: Vor Frue Kirke, Frue Kirkestræde 10, Odense C.

Odense gospel choir.

Lør. 1. jan. 2022 til lør. 1. feb. 2025
Hvis du ligesom os elsker at synge Gospel og ønsker at blive en del af et socialt fællesskab, så kom og join Odense Gospel Choir.
Sted: Bykirken, Østergade 57-59, Odense C.

Aaløkketoret.

Lør. 1. jan. 2022 til lør. 1. mar. 2025
Vil du gerne udfordre din stemmeteknik og forbedre din kropskontrol samt at synge i et stærkt fællesskab, hvor der er plads til grin og seriøsitet?. Så er Åløkketoret noget for dig.
Sted: Hans Tausens Kirke, Rugårdsvej 62, Odense C.

Stolegymnastik Tirsdag 10:30-11:30.

Tir. 4. jan. 2022 til søn. 31. dec. 2023 kl. 10.30-11.30
Kom og styrk balancen, musklerne og bevægeapparatet til god musik.
Gratis.
Sted: Varbergparkens Aktivitetshus, Varbergvej 65 A, Haderslev.

Brystopererede kvinder.

Tir. 11. jan. 2022 til tir. 21. feb. 2023 32 mødegange kl. 08.45-10.15
Bemærk: Helårshold. ved sen start betaler. Du kun for resterende mødegange. Kontakt daglig leder for pris. På dette kropsbevidsthedskursus for brystopererede kvinder, lærer. Sted: Plantagehuset, Plantagevej 18, Thisted.

Skøre knogler.

Tir. 11. jan. 2022 til tir. 21. feb. 2023 32 mødegange kl. 10.30-11.30
Bemærk: Helårshold. ved sen start betaler. Du kun for resterende mødegange. Kontakt daglig leder for pris. Kurset er for dig der har osteoporose og ønsker større viden om, hvordan du kan.
Sted: Plantagehuset, Plantagevej 18, Thisted.

Badminton.,

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

Fionia.

Tir. 1. 2022 til lør. 1. feb. 2025
Folk Big Band er et orkester på ca. 25 medlemmer. Grundstenen i orkesteret er de samme som i 1991 da den blev oprettet af Carl Erik Lundgaard. Jensen. Unge talenter og erfarne spillemænd i sammenspil Traditionel og nykomponeret.
Sted: 1748, Musikskole, Buchwaldsgade 48, Odense C.

Støvring Skytteforening sæsonstart.

Tir. 5. 2022 til tir. 4. apr. 2023 kl. 18.30-21
Kan du ramme plet? Kom og prøv hos Støvring Skytteforening! Har du altid haft lyst til at prøve at skyde med riffler eller pistol? Er du nysgerrig på, hvad skydesport går ud på? Er du sikker på, at du sagtens kan ramme plet?.
Gratis.
Sted: Støvringhallen, Bavnebakken 103, Støvring.

Sådan får du en mere vild have - Varde By.

Ons. 6. apr. 2022 til tir. 13. jun. 2023 6 mødegange kl. 19-18.30
At invitere naturen ind i haven er blevet en kæmpe trend de sidste par år. Mange har fået øjnene op for hvad det betyder for både naturen og den mentale og fysiske sundhed, at have



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

naturen tættere på i hverdagen.
Sted: Arnbjerg Pavillonen, Arnbjerggalle 2, Varde.

Padel i Odense udvides med 3 baner i TCO.

Man. 2. maj 2022 til tor. 30. jun. 2024
07:00 - 22:00
Der spilles padel på timebasis og der kan tillige købes årskontingenter til banerne, både padel kontingenter, familiekontingenter og kombinerede tennis/padel kontingenter.
Pris: 200/time.
Sted: Tennis Club Odense, Munkevænget 43, Odense C.

Bogense Padel Arena.

Man. 27. 2022 til man. 30. jun. 2025
06:00 - 23:45
Spil Padel på de 2 nyetablerede baner på Østre Anlæg ved BG&IF. Baner ligger ved siden af Bogense Tennisklub. Der er åbent fra 06.00 til 24.00 I booker banerne på hjemmesiden. Der betales via mobilepay. Der er gratis ketsjer og bolde.
Pris: 80-120 kr.
Sted: Bogense Padel Arena, Gyvelvænget 12, Bogense.

Ridelaug - Olstrup, Ganneskov og Karise Hestehave 01.07.22. 30.06.23.

Fre. 1. jul. 2022 til lør. 1. apr. 2023 4 mødegange kl. 06-19
Velkommen til 'Ridelaug - Olstrup, Ganneskov og Karise Hestehave' under Bregentved Gods.
Sted: Bregentved Gods, Koldinghus Alle 1, Haslev.

AA Anonyme Alkoholikere.

Man. 1. aug. 2022 til man. 27. feb. 2023
Møde i AA. Sidste dag i måneden er et åbent møde. Tlf. nr. 70 10 12 24.
Sted: Opstandelseskirken, Gymnasievej 2, Albertslund.

Sund og stærk hele livet - Lokalcenter Rosenvang.

Man. 1. aug. 2022 til man. 12. jun. 2023
14 mødegange kl. 16-17.50
Med fysioterapeut Kasper Loft som underviser lærer du hvordan du med bevægelsesteknikker og forskellige helseredskaber kan holde kroppen i gang, fastholde mobilitet og kræfter. Holdet mødes hver tredje mandag.
Sted: Folkehuset Rosenvang, Rosenvangs Allé 76, Viby J.

Sund og stærk hele livet - Folkehuset Marselis.

Man. 1. aug. 2022 til man. 26. jun. 2023
47 mødegange kl. 14-15.50
Med fysioterapeut Kasper Loft som underviser lærer du. hvordan du med bevægelsesteknikker og forskellige helseredskaber kan holde. kroppen i gang, fastholde mobilitet og kræfter. Holdet mødes hver mandag. Der er mulighed for løbende.
Sted: Folkehuset Marselis, Marselis Boulevard 94 A, Aarhus C.

Sangkor - Randers Teater.

Tir. 2. aug. 2022 til tir. 9. maj 2023
36 mødegange kl. 19-20.55
Sangkor - Randers. Teater kor - Kontakt Ole Mørch Jensen på tlf. 51926408 for at høre nærmere og få. oplyst pris m.v. Man skal have. bestået en optagelsesprøve for at deltage på dette kor.
Sted: Randers Teater, Mariagervej 10,

Randers C.

Sokkelund Quilterne .

Ons. 3. aug. 2022 til ons. 24. maj 2023
kl. 18.30
Vi mødes i tekstilværkstedet på 3 sal, onsdag aften i ulige uger 18.30-22 og/eller tirsdag eftermiddag i ulige uger 11-15 Værkstedet er stadig under udvikling, der er bl.a. adgang til symaskiner. Tilmelding: kontakt Tove Soland: t.soland@email.dk .
Pris: 200 kr/år.
Sted: Byens Hus, vi skaber sammen, Hellerupvej 22-26, Hellerup.

Onsdagsorigami.

Ons. 3. aug. 2022 til ons. 28. jun. 2023
15:00 - 20:00
Åbent værksted. Duk op og fold. Vis hvad du kan, og få hjælp til at komme i gang. Origami er kreativitet, I design, farver, matematik, dekoration, materialer, motorik og meget mere. Der er noget for enhver. Ved Hans Dybkjær og foldning.dk.
Gratis.
Sted: Byens Hus, vi skaber sammen, Hellerupvej 22-26, Hellerup.

Bevægelse og afspænding - Velegnet for scleroserante.

Fre. 5. aug. 2022 til fre. 3. mar. 2023
27 mødegange kl. 09.30-10.50
Fredag kl. 9.30-10.50. Undervisningen omfatter muskeltræning, strækøvelser, øvelser til musik og totalafspænding i hvile. Øvelserne bliver tilrettelagt med størst mulig hensyntagen til den enkeltes behov.
Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Sund og stærk hele livet - Folkehuset Dalgas.

Man. 8. aug. 2022 til man. 19. jun. 2023
15 mødegange kl. 16-17.50
Med fysioterapeut Kasper Loft som underviser lærer du. hvordan du med bevægelsesteknikker og forskellige helseredskaber kan holde. kroppen i gang, fastholde mobilitet og kræfter. Holdet mødes hver tredje mandag. Der er mulighed.
Sted: Folkehuset Dalgas, Dalgas Avenue 56-200, Aarhus C.

Banko .

Man. 8. aug. 2022 til man. 10. jul. 2023
19:00 - 22:00
Vel mødt til hyggelig bankoaften i Højmark Hallen, hvor der spilles banko hver mandag aften. Pladesalget starter kl. 18.00.
Gratis.
Sted: Højmark Forsamlingshus & Haller, Adelvej 41, Højmark, Lem St.

Seniormandskoret Metal, Odense.

Tir. 9. aug. 2022 til tir. 9. maj 2023
29 mødegange kl. 10-11.50
Seniormandskoret Metal Odense består af ca. 25 mand, hovedsageligt smede Emeritus i alderen 65 til 95 år, p.t. er gennemsnitsalderen ca. 78 år.
Sted: Metals Aktivitetshus, Østerbæksvej 92, Odense M.

Luna.

Ons. 10. aug. 2022 til ons. 21. jun. 2023
36 mødegange kl. 18.30-21
Er et velrenommeret blandet kor med over 30 års sang i bagagen. Koret synger rytmisk musik i mange forskellige afarter. Klanglig velyd - musikalsk begejstring og glæde er gennemgående.
Sted: Hobrovejens Skole, Gethersvej 36, Randers C.

DJ4eventz.

Ons. 10. 2022 til tor. 31. aug. 2023 kl. 08
DJ TIL DIN FEST Book en Dj hos DJ4Eventz til din fest, vi har professionelle Dj's, der underholder bredt og blandet dansemusik til alle anledninger. Vi underholder hvert år ved flere hundrede arrangementer, lige fra Bryllup, Fødselsdag, Havefest, Privatfest. Gratis.
Sted: Halsnæs Kommune, Rådhuspladsen 1, Frederiksværk.

DisQant.

Tor. 11. aug. 2022 til tor. 11. maj 2023
35 mødegange kl. 19-21.35
Et velfungerende damekor på ca. 25 medlemmer. Der arbejdes målrettet med stemmedannelse, kordklang og musikalsk udtryk. Der optages nye sangere, hvis kundskaber og stemmer passer ind i koret.
Sted: Roskilde Katedralskole, Holbækvej 59, Roskilde.

Badminton Hjørtung Skole, 05/01/2023 - 22/06-2023 kl. 20:00 -21:00.

Tor. 11. aug. 2022 til tor. 22. jun. 2023 kl. 20-21
Vi har reserveret badminton til jer. Det kræver naturligvis medlemskab af foreningen.
Sted: Hjørtung Skole Aura, Gl. Guldagervej 53, Esbjerg V.

Loppemarked hos FDF 1, Hobrogade 2, 9900 Frederikshavn.

Tor. 11. 2022 til tor. 31. aug. 2023 10:00 - 12,00
HVER torsdag mellem kl. 10,00 - 12,00 er der åbent til FDF's loppehal, hvor der findes alt i guld og gejl. Fornuftige priser - og du støtter en god sag.
Gratis.
Sted: Bingohallens cafeteria, Hobrogade 7, Frederikshavn.

Motion og afspænding i varmt vand.

Fre. 12. aug. 2022 til fre. 3. feb. 2023
Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodløb. Gigtpatienter oplever smertelindring i det varme vand, så øvelserne bliver lettere at udføre.
Sted: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Motion og afspænding i varmt vand.

Man. 15. aug. 2022 til tor. 2. feb. 2023
Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af det varme vand, da det styrker dit blodløb. Gigtpatienter oplever smertelindring i det varme vand, så øvelserne bliver lettere at udføre.
Sted: Heldagsskolen, Bragesvej 6, Korsør.

Bevægelse i vand.

Man. 15. aug. 2022 til tor. 13. apr. 2023
Sted: Møhlholmbadet, Badevænget 12, Vejle.

Bevægelsestræning i

Varmtvandsbassin Nr. Alslev.

Man. 15. aug. 2022 til man. 24. apr. 2023
Holdet er for dig som har smerter og/eller nedsat bevægelighed i led og muskler, har gigt eller har afsluttet et genoptræningsforløb efter operation eller skade. Vand er et fantastisk element at styrketræne i, fordi vandet giver modstand til bevægelserne.
Sted: Nordfalster Svømmecenter, Stationspladsen 8, Nørre Alslev.

Bevægelse i vand.

Man. 15. aug. 2022 til man. 24. apr. 2023
Hensyntagende undervisning. Vi udnytter vandets egenskaber til at lave nogle gode, men hensyntagende gymnastiske bevægelser, der styrker både led og muskler.
Sted: Møhlholmbadet, Badevænget 12, Vejle.

Bevægelsestræning i

Varmtvandsbassin Nr. Alslev.

Man. 15. aug. 2022 til man. 1. maj 2023
Holdet er for dig som har smerter og/eller nedsat bevægelighed i led og muskler, har gigt eller har afsluttet et genoptræningsforløb efter operation eller skade. Vand er et fantastisk element at styrketræne i, fordi vandet giver modstand til bevægelserne.
Sted: Nordfalster Svømmecenter, Stationspladsen 8, Nørre Alslev.

Vand-Aerobic i Nordfalster

Svømmecenter.

Man. 15. aug. 2022 til man. 1. maj 2023
31 mødegange kl. 09-10
Vandaerobic er en forrygende træningsform, hvor stort set alle kan deltage uanset alder og kondition. Vandets bæreevne og modstand gør, at man får en yderst effektiv træning uden skadelig belastning.
Sted: Nordfalster Svømmecenter, Stationspladsen 8, Nørre Alslev.

Grenaa Blæserne.

Man. 15. aug. 2022 til man. 22. maj 2023
32 mødegange kl. 19-21.30
Består af et harmoniorkester med ca. 25 medlemmer og et tyrolerorkester med ca. 12 medlemmer. Harmoniorkestret, som er den primære del i orkestret, spiller et blandet repertoire med fortrinsvis pop numre og filmmusik.
Sted: Grenaa Gymnasium, N P Josiassens Vej 21, Grenaa.

Sund og stærk hele livet - Folkehuset Ankersgade.

Man. 15. aug. 2022 til man. 26. jun. 2023
16 mødegange kl. 16-17.50
Med fysioterapeut Kasper Loft som underviser lærer du. hvordan du med bevægelsesteknikker og forskellige helseredskaber kan holde. kroppen i gang, fastholde mobilitet og kræfter. Holdet mødes hver tredje mandag. Der er mulighed.
Sted: Sundheds- og Kulturcenter Frederiksberg & Langenæs, Ankersgade 21, Aarhus C.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Bogholderi (www.sidescale.dk).

Man. 15. 2022 til man. 14. aug. 2023 kl. 12:00

Bang Regnskabservice tilbyder bogholderi, regnskab og revision til alle som har behovet.

Gratis.

Sted: Ringsted, Ringsted, Ringsted.

Fatburner/Tabata Mandag 09:00.

Man. 15. 2022 til tir. 15. aug. 2023 09.40-10.35

15.08. 2022 - 15.08. 2023. mandag kl. 09.00 - kl. 10.35. Træningen er opbygget som intervaltræning, hvor der i Tabata med 20 sekunders arbejde og 10 sekunders hvile.

Pris: 309 kr/ mdr. senior 260 kr/ mdr.

Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Rygghold mandag kl. 17:00-17:45 og torsdag 09:00-09:45.

Man. 15. 2022 til tir. 15. aug. 2023 17:00 - 17:45

Styrke og vedligehold af ryg- og mavemuskel. Kroppens coremuskulatur søges styrket og stabiliseret med henblik på at forebygge, lindre, styrke og vedligeholde ryggen, så hverdagens - og arbejdslivets gøremål kan klares uden at få ondt i ryggen.

Pris: 309 KR/ mdr - 260 KR/ mdr. Senior. Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Bodystep Mandag kl. 17:50-18:50 og torsdag 18:10-18:50.

Man. 15. 2022 til tir. 15. aug. 2023 17:00 - 18:50

Professionelt Les Mills koncept.

Moderne version af steptræning, med energi, kraft og glæde. Enkelt og sjovt med brug af stepbænk. Også styrke for den nederste del af kroppen, samt bryst og mave. En time med stor kalorieforbrænding.

Pris: 309 Kr / mdr, - 260 Kr/ mdr, Senior. Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

TRX mandag kl. 17:00-17:45, onsdag 18:10-19:00 og fredag 09:00-10:00.

Man. 15. 2022 til tir. 15. aug. 2023 17:00-17:45

TRX, Suspension Training, er kropsvægtøvelser som udvikler styrke, balance, smidighed og corestabilitet samtidig. TRX Suspension træneren udnytter tyngdekraften og brugerens kropsvægt, derfor findes der hundredvis af øvelser til ethvert fitness formål.

Pris: 309 kr/mdr. / 260 kr/ mdr senior. Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Puls og box Tirsdag 17:00-17:55.

Man. 15. 2022 til tir. 15. aug. 2023 17:00-17:55

En time med blandet styrke og puls for hele kroppen. Masser af kondition gennem bokseteknikker. En sjov time, der virkelig giver sved på panden.

Pris: 309 KR/Mdr. senior 260 KR/Mdr. Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Bodypump mandag 19:00-20:00 og torsdag 19:00-20:00.

Man. 15. 2022 til tir. 15. aug. 2023 19:00 - 20:00

Professionelt Les Mills koncept.

Bodypump er 60 minutters styrketræning til musik designet til at give din krop en allround træning med brug af vægte,

vægtstang og stepbænk.

Pris: 309 Kr/ Mdr. 260 Kr/Mdr Senior. Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Fredagstræning Fredag 17:00-18:00.

Man. 15. 2022 til tir. 15. aug. 2023 Fredag 17:00-18:00

Fredagstræning for alle. Vi arbejder primært med Fatburner og cirkeltræning. Vi sikrer god sved på panden.

Pris: 309 KR/Mdr. Senior 260 KR/Mdr. Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Cirkeltræning i maskiner Tirsdag kl. 09:15-09:50.

Man. 15. 2022 til tir. 15. aug. 2023 kl. 09:15-09:50

Træningen er opbygget som intervaltræning, hvor der arbejdes på forskellige baser i 1 min af gangen, hvilket gør træningsformen velegnet til både utrænede og trænede personer. Pris: 309 KR/Mdr Senior 260 KR/Mdr. Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Yoga.

Man. 15. 2022 til tir. 15. aug. 2023 kl. 10.10-11.10

Yoga øger muskelstyrke og hvilespændingen, som er i musklerne, når kroppen er afspændt. Musklernes spænding reguleres fra hjernen og hvilespændingen siger noget om den enkeltes muskelspænding og musklernes parathed.

Pris: 309 KR/Mdr. Senior 260 KR/Mdr. Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Callanetics Onsdag 09:00-10:00.

Man. 15. 2022 til tir. 15. aug. 2023 Onsdag 09:00-10:00

Callanetics udføres med små præcise bevægelser. Der arbejdes med de dybere liggende muskelgrupper, og derfor er øvelserne meget effektive. Pris: 309 KR/Mdr. senior: 260 KR/Mdr. Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Puls og Styrke Onsdag 17:00-17:55.

Man. 15. 2022 til tir. 15. aug. 2023 Onsdag 17:00-17:55

En time med blandet styrke og puls for hele kroppen.

Pris: 309 KR/Mdr. Senior 260 KR/Mdr. Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Spinning tirsdag 08:10-09:00, tirsdag 18:10-19:00, fredag 08:00-08:45.

Man. 15. 2022 til tir. 15. aug. 2023 Tirsdag 08:10-09:00 og 18:10-19:00, fredag 08:00-08:45

Spinning er holdtræning på stationære specialcykler. Træningen er opbygget som andre holdaktiviteter med opvarmning, pulstræning, nedkøling og udstrækning. Træningen forgår til musik under ledelse af instruktør.

Pris: 309 KR/Mdr. Senior 260 KR/Mdr. Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Bodytoning tirsdag 16:30-17:30.

Man. 15. 2022 til tir. 15. aug. 2023 Tirsdag 16:30-17:30

I Bodytoning træner vi alle kroppens muskler ved hjælp af småredskaber som elastikker, håndvægte, bodybarer og bolde.

Pris: 309 KR/Mdr. Senior 260 KR/Mdr.

Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Trampolin Fitness Tirsdag 17:45-18:15, Torsdag 17:00-17:30.

Man. 15. 2022 til tir. 15. aug. 2023 Tirsdag Kl. 17.45 - 18.15 Torsdag Kl. 17.00 - 17.30

At hoppe på trampolin er sjovt - det giver et smil på læben og sved på panden. Træning på trampolin træner motorik, balance og koordination.

Pris: 309 KR/Mdr. senior KR/Mdr. Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Zumba Tirsdag 17:40-18:25.

Man. 15. 2022 til tir. 15. aug. 2023 Tirsdag kl. 17:40 - 18:25

Kom og bevæg dig til latinamerikanske rytmer. Vi skal i kontakt med det sensuelle og få hele kroppen rørt og tonet på en sjov, effektiv og særdeles fedtforbrændende måde.

Pris: 309 KR/Mdr. Senior 260 KR/Mdr. Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Balance og Bevægelse Mandag og fredag 09:00.

Man. 15. aug. 2022 til søn. 31. dec. 2023 09:00-09:30

Fælles funktionel træning, hvor kroppens vigtigste muskler, led og balance styrkes og rustes til hverdagens gøremål. Efterfølgende kan der nydes en kop kaffe. Pris: 175 kr.

Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

Broager Egnskor.

Tir. 16. aug. 2022 til tir. 16. maj 2023 36 mødegange kl. 19-22

Broager. Egnskor synger et alsidigt repertoire. fra swing til kirkemusik, danske sange og rytmiske sange og afholder flere. koncerter om året. I 2016 kunne koret fejre 75 års jubilæum. Koret består. Sted: Broager Kirkes Sognegård, Storegade 1, Broager.

Pilates for øvede hos Mille Bureau.

Tir. 16. aug. 2022 til tir. 30. maj 2023 34 mødegange kl. 09.30-11

Sted: Byskolen, Skolegade 3B, Nykøbing F.

Pilates for begyndere hos Mille Bureau.

Tir. 16. aug. 2022 til tir. 30. maj 2023 34 mødegange kl. 11.15-12.45

Sted: Byskolen, Skolegade 3B, Nykøbing F.

Badminton, tirsdag 16/08/2022 - 20/06/2023 kl. 20:00 - 21:00 (39 gange).

Tir. 16. aug. 2022 til tir. 20. jun. 2023 kl. 20-21

Vi har ledige baner på Boldesager Skole, hver tirsdag kl. 20:00-21:00 vi starter den 04/01/2022 - 21/06/2022 kl. 21:00 -22:00 (22 gange).

Pris: 200 kr. Sted: Boldesager Skole Cosmos, Nørrebrogade 100, Esbjerg.

Odense Seniorkor af '78.

Tir. 16. aug. 2022 til tir. 27. jun. 2023 42 mødegange kl. 09.30-11.50

Et blandet firstemmigt kor bestående af 50 pensionister og efterlønsmodtagere. Nye sangere optages i januar og august/september. Kor- og nodekendskab er ikke nødvendig. Vi lægger vægt på et godt socialt samvær. Repertoiret er

meget alsidigt og varieret.

Sted: Seniorhus Odense, Toldbodgade 5, Odense C.

Yoga for mænd - 1½ time v/ Christina Rose.

Ons. 17. aug. 2022 til ons. 1. feb. 2023 17 mødegange kl. 17.35-19.05

Yoga, Stiv som en træmand - kun for mænd 1½ time.

Sted: Kroppens Hus, Holbækvej 109, Sorø.

Vinyasa yoga for alle v/ Christina Rose.

Ons. 17. aug. 2022 til ons. 1. feb. 2023 17 mødegange kl. 19.20-20.50

Yoga har fokus på dit sind og din mentale sundhed og kan forebygge og mindske stress symptomer. Vinyasa Yoga er en dynamisk stilart, hvor bevægelse og åndedræt flyder sammen. Sted: Kroppens Hus, Holbækvej 109, Sorø.

Ilyengar yoga niveau 1 & 2.

Ons. 17. aug. 2022 til ons. 22. feb. 2023 Ilyengar yoga er for alle. aldersgrupper.

Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt. At udføre.

Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Gospelkor.

Ons. 17. aug. 2022 til ons. 24. maj 2023 18 mødegange kl. 19-21.30

Gospelkoret "The Gospellers" er et øvet gospelkor med ca. 70 sangere med et repertoire inden for især moderne amerikansk og skandinavisk gospel. Vi arbejder med sangteknik, åndedræt, fællesklang og puls.

Sted: Treenighedskirken, Grådybet 23, Esbjerg.

KIG IND.

Ons. 17. aug. 2022 til ons. 21. jun. 2023 Kl. 17.00

Værested i Græsted . Sted: Mosten, Holtvej 67, Græsted.

Ilyengar yoga - blid.

Tor. 18. aug. 2022 til tor. 23. feb. 2023 21 mødegange kl. 09-10.30

Ilyengar yoga er for alle. aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone

undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt. At udføre.

Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Ilyengar yoga - blid.

Tor. 18. aug. 2022 til tor. 23. feb. 2023 21 mødegange kl. 11-12.30

Ilyengar yoga er for alle. aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone

undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt. At udføre.

Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

Ilyengar yoga niveau 1 & 2 & 3.

Tor. 18. aug. 2022 til tor. 23. feb. 2023 21 mødegange kl. 16.30-18

Ilyengar yoga er for alle. aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone

undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt. At udføre.

Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Bevægelse i vand.

Tor. 18. aug. 2022 til fre. 21. apr. 2023
Hensyntagende undervisning. Vi udnytter vandets egenskaber til at lave nogle gode, men hensyntagende gymnastiske bevægelser, der styrker både led og muskler.
Sted: Møhlholmbadet, Badevænget 12, Vejle.

3Kirker Ungdomskor.

Tor. 18. aug. 2022 til tor. 1. jun. 2023
15:30 - 17.00
Koret er for alle piger og drenge, der går i 3.kl. gymnasiet.
Gratis.
Sted: Sognehuset v. Skerninge kirke, Krovej 1A, Vester Skerninge.

Badminton, 11/08/2022 - 22/06-2023 kl. 21:00 - 22:00, kr. 400,00 pr. deltager 40 gange.

Tor. 18. aug. 2022 til ons. 21. jun. 2023
kl. 21-22
Vi har reserveret badminton til jer. Det kræver naturligvis medlemskab af foreningen.
Pris: 400 kr.
Sted: Hjerting Skole Aura, Gl. Guldagervej 53, Esbjerg V.

Lerværksted i udstilling på Gl. Holtegaard.

Fre. 19. aug. 2022 til søn. 12. feb. 2023
Tir-søn: 12-17 / Tor: 12-20 / man: lukket
I det kreative værksted på Gl. Holtegaard eksperimenterer vi med det bløde materiale ler og finder inspiration i kunsthallens aktuelle udstilling MAD MAD MAD.
Pris: 15 kr.
Sted: Gl. Holtegaard, Attemosevej 170, Holte.

Bevægelse i vand.

Fre. 19. aug. 2022 til fre. 14. apr. 2023
Sted: Møhlholmbadet, Badevænget 12, Vejle.

Badminton, 21/08/2022 - 18/06-2023 kl. 17:00 - 18:00, kr. 300,00 pr. deltager 30 gange.

Søn. 21. aug. 2022 til søn. 18. jun. 2023
kl. 17-18
Vi har reserveret badminton til jer. Det kræver naturligvis medlemskab af foreningen.
Pris: 330 kr.
Sted: Boldesager Skole Cosmos, Nørrebrogade 100, Esbjerg.

Aerial Silks sæson 2022 - 2023.

Søn. 21. aug. 2022 til søn. 25. jun. 2023
13:00 - 18:00
Alle nye elever, der er interesseret tilbydes at komme til to fri og uforpligtende prøve trænings timer, på et af vores Aerial Silks hold. Er der plads på et passende hold, optager vi elever i alderen fra 6 år til 18+ løbende gennem hele sæsonen.
Pris: 1.520.
Sted: Bellinge Idrætscenter, Sædekildedegaardvej 4, Bellinge, Odense SV.

Porcelænsmaling på hensynstagende hold.

Man. 22. aug. 2022 til man. 27. mar. 2023
28 mødegange kl. 16-18.15
Lær at male på porcelæn! Vi lærer at male på figurer, på kopper og andre smukke porcelænsting. Til Jul maler vi nisser og Påske maler vi påskeæg. Kurset er tilrettelagt for personer med

generelle indlæringsvanskeligheder.
Sted: Byskolen, Skolegade 3B, Nykøbing F.

Bevægelse & Afspænding.

Man. 22. aug. 2022 til man. 27. mar. 2023
31 mødegange kl. 08.50-10.05
Undervisningen tager sigte på at øge såvel det fysiske som det psykiske velbefindende og herigennem forebygge og afhjælpe almindelige belastnings- og slidproblemer i f.eks. muskler, led og kredsløb.
Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Patchwork.

Man. 22. aug. 2022 til søn. 16. apr. 2023
Oplev glæden ved at sætte udvalgte stoffer og mønstre sammen til alt fra grydelapper, tevarmere og sengetæpper når vi udfolder vores kreative evner i et inspirerende forum.
Sted: Den Hvide By, Støberivej 1, Køge.

Lynby Seniorkor.

Man. 22. aug. 2022 til man. 1. maj 2023
30 mødegange kl. 11.30-13.50
Et veletableret voksenkor for let øvede sangere. Vi er ca. 60 medlemmer og repertoiret er overvejende 4-stemmige sats; nye og ældre, danske og udenlandske. Koret afholder 2-3 koncerter årligt, fortrinsvis i lokalområdet.
Sted: Kulturstedet Lindegården, Peter Lunds Vej 8, Kongens Lynby.

Parliamento italiano 1.

Man. 22. aug. 2022 til tor. 4. maj 2023
Dette niveau er for dig, som har gået til italiensk i flere sæsoner og ønsker at fordybe dig yderligere i det italienske sprog gennem konversation samt læsning af stykker af litteratur fra forskellige kilder (b.la. romaner og tv-klip) og samtale på.
Sted: Den Hvide By, Støberivej 1, Køge.

Italiensk niveau 4.

Man. 22. aug. 2022 til man. 15. maj 2023
32 mødegange kl. 16.50-18.15
Dette niveau er for dig, som kan forstå hovedindholdet, når der bliver talt om almindelige dagligdagsemner, hvor sproget er klart og præcist, og du kan deltage aktivt i samtalen.
Sted: Den Hvide By, Støberivej 1, Køge.

Italiensk niveau 6.

Man. 22. aug. 2022 til man. 15. maj 2023
32 mødegange kl. 19.55-21.20
Dette niveau er for dig, som kan forstå hovedindholdet, når der bliver talt om almindelige dagligdagsemner, hvor sproget er klart og præcist, og du kan deltage aktivt i samtalen.
Sted: Den Hvide By, Støberivej 1, Køge.

Holder pause til uge 8 #Overvægt i Fællesskabet Fed Bevægelse.

Man. 22. aug. 2022 til man. 29. maj 2023
kl. 16:00
Pause opstart i uge 8 Fed Bevægelse i DGI Huset Vordingborg kl 16.00 Der trænes så krop og sind bliver rørt. Mødes i Øvre sal. Tag drikke, måtte, håndklæde med. Der er mulighed for bad. Medlemspris 550.
Pris: 550 kr.
Sted: DGI Huset Vordingborg, Solbakkevej 42-56, Vordingborg.

Klassisk korsang - Hundigekoret.

Man. 22. aug. 2022 til man. 19. jun. 2023
Vi er et ambitiøst blandet kor, der primær synger klassiske a-cappella sats og arbejder seriøst med klang og musikforståelse. Vi har i øjeblikket brug for herrestemmer. Nodekendskab er en stor fordel, men ikke et krav.
Sted: Hundige Kirke, Eriksmindevej 20, Greve.

Herregod mad - Sønderborg.

Man. 22. aug. 2022 til man. 19. jun. 2023
10 mødegange kl. 17.45-20.55
Du er mand, og du elsker mad. På dette kursus skal vi sammen tilberede lækre, velsmagende retter med friske råvarer med udgangspunkt i opskrifter på sund og velnærende mad, der er nemme at lave. Her får du fif til.
Sted: Ulkebøl Skole, Kaplenivej 3, Sønderborg.

Bevægelse i varmtvandsbassin.

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 2. maj 2023
Varmtvandsstrækning. Undervisningen er tilrettelagt for personer med fysiske funktionsnedsættelser som f.eks. gigt. Der bliver lagt vægt på styrketræning af muskler og smidiggørelse af led under hensyntagen til den enkeltes behov og muligheder.
Sted: Kærholm, afdeling Kæret, Åbjergvej 28, Frederikssund.

Træning i varmt vand.

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 2. maj 2023
Træning i varmtvandsbassin er for dig som har vanskelig ved almindelig motion. Det kan være du har ledsmerter som følge af gigt, operation eller du har f.eks. rygproblemer.
Sted: Bo- og genoptræningscentret Lunden, Lundvej 135 A, Varde.

Herreretter.

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 2. maj 2023
10 mødegange kl. 18.30-21.30
Vi jonglerer med smør, fløde, krydderier og andre lækre sager, og vi vil hellere ha' den gode, frække smag end tænke på fedtprocenten. Der laves mad, hvor alle kan være med. Det kan være en god idé at medbringe et forklæde.
Sted: Skalmesjolen, Skalmesjevej 33, Sunds.

Bevægelse i varmt vand.

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 9. maj 2023
For dig, der ikke kan deltage på et alment hold. Bevægelse i varmt vand foregår i varmtvands bassin, hvor øvelserne er særligt tilrettelagt til den enkelte deltagers handicap, så som funktionsnedsættelse og mobilitetsproblemer.
Sted: KongeåBadet, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Parliamento italiano 2.

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 9. maj 2023
32 mødegange kl. 12.30-13.55
Dette niveau er for dig, der er i stand til at forstå og udtrykke dig nogenlunde flydende i de fleste situationer. Dit ordforråd er udvidet og du kan generelt læse og forstå ubesværet.
Sted: FOF Huset A, Greve, Håndværkerbyen 43 A, Greve.

Italiensk niveau 2.

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 9. maj 2023
32 mødegange kl. 16.10-17.35
Dette niveau er for dig, som har et grundlæggende kendskab til det italiensk sprog og grammatik og kan bruge det til at stille og besvare simple spørgsmål om almindelige hverdagsemner.
Sted: FOF Huset A, Greve, Håndværkerbyen 43 A, Greve.

Italiensk niveau 3.

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 9. maj 2023
32 mødegange kl. 17.40-19.05
Dette niveau er for dig, som forstår og kan ytre dig i almindelige hverdagsituationer. Du stiller og besvarer simple og korte spørgsmål relativt flydende.
Sted: FOF Huset A, Greve, Håndværkerbyen 43 A, Greve.

Italiensk niveau 4.

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 9. maj 2023
32 mødegange kl. 19.10-20.35
Dette niveau er for dig, der er i stand til at forstå og ytre dig på italiensk, men savner større variation i dit ordforråd og sikkerhed i dit talte sprog.
Sted: FOF Huset A, Greve, Håndværkerbyen 43 A, Greve.

Træning i varmt vand i Vamdrup.

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 9. maj 2023
34 mødegange kl. 08-08.45
Vedligeholdelse og styrke til hele kroppen. Hver gang vil vi træne muskelstyrke, kondition, balance og udspænding. Vi får pulsen lidt op i det dejlige vand.
Sted: KongeåBadet, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Sæsonhold Simmelkær - Lettere Øvede.

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 23. maj 2023
kl. 18-19
For dig som kender de fleste grundtrin men vil hyggedanse Udlæringstempo Middel. Tirsdag fra kl. 18.00 - 19.00 i Simmelkærhus, Simmelkær.
Pris: 400 kr.
Sted: Simmelkærhus, Troldbjergvej 12, Sunds.

Sæsonhold Simmelkær - Øvede.

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 23. maj 2023
kl. 19.30-20.30
For dig som kender alle grundtrin og vil have svære danse - udlæringstempo højt. Tirsdag fra kl. 19.30 - 20.30 i Simmelkærhus. Sæson fra d. 23 august 2022 til og med d.23 april 2023 Niveauret vil være op til low intermediate.
Pris: 400 kr.
Sted: Simmelkærhus, Troldbjergvej 12, Sunds.

#Overvægt i Fællesskabet Slow Flow .

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 30. maj 2023
kl. 17:00
Vi yder Slow Flow en bevægelse hvor du får styrket Bindevævet. Vi mødes ned i Fællesskabet Lokale 116 på skolen. Tag måtte, drikke med. Pris 550. kr. for medlemskab.
Pris: 550 kr.
Sted: Præstø Skole, Skolevej 15, Præstø.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Mandskoret.

Tir. 23. aug. 2022 til tir. 6. jun. 2023 34 mødegange kl. 19-20
Hvis du er interesseret og har mere end én tone i livet, kan lide at synge og har lyst til at udvikle dit sangtalent blandt engagerede sangere. Så er du velkommen til at besøge os på vores øveaften. Det er ganske uforpligtende.
Sted: Aلسundgymnasiet Sønderborg, Grundtvigs Alle 86, Sønderborg.

Hot Blid Yoga & meditation.

Ons. 24. aug. 2022 til ons. 1. feb. 2023 20 mødegange kl. 18.15-19.30
Holdet er særligt velegnet til dig, der har kroniske smerter, for lavt stofskifte, mave-tarmproblemer, svækket immunforsvar, migræne, stress, udbrændthed og depression.
Sted: HOTTEN, Buchwaldsgade 35, kld, Odense C.

Italiensk niveau 2.

Ons. 24. aug. 2022 til ons. 26. apr. 2023 Dette niveau er for dig, som har et grundlæggende kendskab til det italiensk sprog og grammatik og kan bruge det til at stille og besvare simple spørgsmål om almindelige hverdagsemner.
Sted: Den Hvide By, Støberivej 1, Køge.

Italiensk niveau 3.

Ons. 24. aug. 2022 til ons. 26. apr. 2023 32 mødegange kl. 17.50-19.15
Dette niveau er for dig, som forstår og kan ytre dig i almindelige hverdagsituationer. Du stiller og besvarer simple og korte spørgsmål relativt flydende.
Sted: Den Hvide By, Støberivej 1, Køge.

Træning i varmt vand.

Ons. 24. aug. 2022 til ons. 3. maj 2023 Træning i varmtvandsbassin er for dig som har vanskelig ved almindelig motion. Det kan være du har ledsmerter som følge af gigt, operation eller du har f.eks. rygproblemer.
Sted: Bo- og genoptræningscentret Lunden, Lundvej 135 A, Varde.

Italiensk niveau 5.

Ons. 24. aug. 2022 til ons. 3. maj 2023 32 mødegange kl. 11.30-12.55
Dette niveau er for dig, som har gået til italiensk i nogle år og som kan forstå hovedindholdet, når der bliver talt om almindelige dagligdagsemner, men har svært ved at udtrykke dig klart og præcist når du er i Italien eller italiensktalende lande.
Sted: Den Hvide By, Støberivej 1, Køge.

Bevægelse i varmt vand.

Ons. 24. aug. 2022 til ons. 10. maj 2023 For dig, der ikke kan deltage på et alment hold. Bevægelse i varmt vand foregår i varmtvands bassin, hvor øvelserne er særligt tilrettelagt til den enkelte deltagers handicap, så som funktionsnedsættelse og mobilitetsproblemer.
Sted: KongeåBadet, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Rygtræning i varmt vand.

Ons. 24. aug. 2022 til ons. 10. maj 2023 34 mødegange kl. 18-18.45
For dig med ryglidelser, der ikke kan deltage på et alment hold. Holdet er for dig, som har en alvorlig ryglidelse. Derfor er øvelserne særligt tilrettelagt til den enkelte deltagers handicap-ryglidelse.
Sted: KongeåBadet, Idrætsvej 3,

Vamdrup.

Sæsonhold Simmelkær - Ny-begynder.

Ons. 24. aug. 2022 til ons. 24. maj 2023 kl. 18-19
For dig som er helt ny og vil lære at danse linedance. Udlæringstempo lavt.
Onsdag fra kl. 18.00 - 19.00 i Simmelkærhus, Simmelkær. Sæson fra d. 24 august 2022 til og med d.24 Maj 2023Niveaet vil være begynder.
Pris: 400 kr.
Sted: Simmelkærhus, Troldebjergvej 12, Sunds.

Sæsonhold Simmelkær - Begynder-.

Ons. 24. aug. 2022 til ons. 24. maj 2023 kl. 19.30-20.30
For dig som har danset før men godt vil opfriske grundtrin Udlæringstempo lavt.
Onsdag fra kl. 19.30 - 20.30 i Simmelkærhus, Simmelkær. Sæson fra d. 24 august 2022 til og med d.24 Maj 2023Niveaet vil være op til low improver.
Pris: 400 kr.
Sted: Simmelkærhus, Troldebjergvej 12, Sunds.

Morbus Bechterew.

Ons. 24. aug. 2022 til ons. 14. jun. 2023 37 mødegange kl. 18.50-19.35
Her er øvelserne særligt tilrettelagt i forhold til det handicap, som Morbus Bechterew gigten har forvoldt din krop, så bevægeligheden bevares i kroppen og forebygger at ryggen bliver krum.
Sted: KongeåBadet, Idrætsvej 3, Vamdrup.

Strikkecafe.

Ons. 24. aug. 2022 til tir. 25. jul. 2023 13:00 - 15:00
Kom glad med dit strikkesæt eller hækletøj. Garvet eller nybegynder. Alle er velkomne. Vi inspirerer og hjælper hinanden.
Gratis.
Sted: Plejehjemmet Kildegården, Kildevej 10, Skanderborg.

Klaver kl. 17.00.

Tor. 25. aug. 2022 til tor. 16. mar. 2023 26 mødegange kl. 17-17.45
Har du lyst til at lære at spille og få tilgang til de grundlæggende elementer i musik, klaverspil såsom rytmelære, nodelære, akkordspil og melodispil, så er muligheden her. Undervisningen tager udgangspunkt i, hvor du.
Sted: Holmegårdsskolen, Plovheldvej 8, Hvidovre.

Klaver kl. 19.00.

Tor. 25. aug. 2022 til tor. 16. mar. 2023 26 mødegange kl. 19-19.22
Har du lyst til at lære at spille og få tilgang til de grundlæggende elementer i musik, klaverspil såsom rytmelære, nodelære, akkordspil og melodispil, så er muligheden her. Undervisningen tager udgangspunkt i, hvor du.
Sted: Holmegårdsskolen, Plovheldvej 8, Hvidovre.

Patchwork.

Tor. 25. aug. 2022 til tor. 20. apr. 2023 Oplev glæden ved at sætte udvalgte stoffer og mønstre sammen til alt fra grydelapper, tevarmere og sengetæpper når vi udfolder vores kreative evner i et inspirerende forum.
Sted: FOF Huset A, Greve, Håndværkerbyen 43 A, Greve.

Yin Yoga m/k.

Tor. 25. aug. 2022 til tor. 20. apr. 2023 28 mødegange kl. 19.15-20.45
Yogaen tager udgangspunkt i yin yoga og vil bidrage til balance og bevægelsesfrihed, når vi arbejder os langsomt ind i muskler, led og bindevæv bl.a. ved hjælp af tyngdekraften og vejtrækningen.
Sted: Rytterskolen, St. Rørbæk, Skoleodden 1, Frederikssund.

Italiensk niveau 1.

Tor. 25. aug. 2022 til tor. 4. maj 2023 32 mødegange kl. 19.25-20.50
Er for dig, som endnu ikke har kendskab til italiensk men ønsker det.
Sted: Den Hvide By, Støberivej 1, Køge.

Italiensk niveau 1.

Tor. 25. aug. 2022 til tor. 11. maj 2023 32 mødegange kl. 11-12.25
Er for dig, som endnu ikke har kendskab til italiensk men ønsker det.
Sted: FOF Køge Bugt, Brogade 19, 1., Køge.

Parlamo italiano 2.

Tor. 25. aug. 2022 til tor. 11. maj 2023 32 mødegange kl. 12.30-13.55
Dette niveau er for dig, der er i stand til at forstå og udtrykke dig nogenlunde flydende i de fleste situationer. Dit ordforråd er udvidet og du kan generelt læse og forstå ubesværet.
Sted: FOF Køge Bugt, Brogade 19, 1., Køge.

Bevægelse i varmtvandsbassin - brystopererede og andre.

Tor. 25. aug. 2022 til tor. 11. maj 2023 32 mødegange kl. 16.45-17.50
Undervisningen er tilrettelagt for dig, der har brug for et hensyntagende hold, herunder brystopererede kvinder, som skal lære at kompensere for følgerne af operationen for senere at undgå skæv holdning, med deraf følgende slitage på kroppens øvrige led.
Sted: Kærholm, afdeling Kæret, Åbjergvej 28, Frederikssund.

Brystopererede - varmtvandstræning.

Tor. 25. aug. 2022 til tor. 11. maj 2023 32 mødegange kl. 17.55-19
Undervisningen er tilrettelagt for brystopererede kvinder, som skal lære at kompensere for følgerne af operationen for senere at undgå skæv holdning, med deraf følgende slitage på kroppens øvrige led.
Sted: Kærholm, afdeling Kæret, Åbjergvej 28, Frederikssund.

Bevægelse i varmtvandsbassin.

Tor. 25. aug. 2022 til tor. 11. maj 2023 32 mødegange kl. 19.05-20.10
Har du svært ved at bevæge dig på land, er det meget nemmere i vand! Du belaster leddene mindre, så har du ondt i knæ, hofte eller andre led, så prøv varmtvandsbassin.
Sted: Kærholm, afdeling Kæret, Åbjergvej 28, Frederikssund.

Så starter Senimotion og Samvær op igen.

Tor. 25. aug. 2022 til tor. 11. maj 2023 kl. 09:00
Torsdag d. 25. august starter Senimotion og Samvær igen op i Park Vendia. Det er et tilbud der startede i 1995 og henvender sig til alle seniorer, der har lyst til at være sammen med andre, til mange aktivitetstilbud i Park

Vendia Hver torsdag .

Pris: 300 kr.
Sted: Park Vendia, Thomas Morilds Vej 11, Hjørring.

#Overvægt i Fællesskabet Power og Sved .

Tor. 25. aug. 2022 til tor. 1. jun. 2023 kl. 17:00
Power og Sved kl 18.00-19.30 i Lille sal Tag håndklæde og drikke med mulighed for bad. Pris for medlemskab 550. kr. Pris: 550 kr.
Sted: DGI Huset Vordingborg, Solbakkevej 42-56, Vordingborg.

Motion i varmt vand med Pia Jørgensen i Korsør.

Fre. 26. aug. 2022 til fre. 10. feb. 2023 Træning i varmt vand giver glæde og velvære. Vi arbejder med forskellige øvelser, hvor vi får bevæget de fleste af kroppens muskelgrupper. Vi benytter os af vandets bæreevne og modstand. Nogle af øvelserne vil være med redskaber.
Sted: Broskolen, Birkemosevej 11, Korsør.

Fysioterapeutisk træning.

Fre. 26. aug. 2022 til fre. 24. mar. 2023 Sted: DGI Huset Vordingborg, Solbakkevej 42-56, Vordingborg.

Pilehavekoret.

Fre. 26. aug. 2022 til fre. 2. jun. 2023 34 mødegange kl. 10-12.45
Ved AOF Amager. Kan du lide at synge, og kunne du tænke dig at synge sammen med andre? Så kom og lad din stemme klinge sammen med vores. Pilehavekoret består pt. af 30 entusiastiske og sangglade seniorer.
Sted: Pensionisthuset Pilehaven, Kongelundsvej 298, Kastrup.

#Overvægt i Fællesskabet AQUA fitness eller SVØM baner.

Fre. 26. aug. 2022 til fre. 2. jun. 2023 kl. 17:45
Aqua fitness kl 17.50-19.00 få dagens sidst sprøjt med bevægelse i vand. Eller svøm baner. Pris for medlem 30. kr. IKKE medlem 65. kr. Man er på holdet hvis penge er indbetalt fredag inden kl 12, samt afbud efter kl 12 får du ikke penge retur.
Pris: 65 kr.
Sted: DGI Huset Vordingborg, Solbakkevej 42-56, Vordingborg.

Bevægelse i varmt vand.

Man. 29. aug. 2022 til man. 20. feb. 2023
Aquatryk er bevægelse i varmtvandsbassin. Kurset henvender sig til personer med problemer i kroppens bevægeapparat, det er nødvendigt at alle er selvhjulpne. Eventuelt medbringes hjælper. Man kan deltage uanset svømmefærdigheder. Små hold med max.
Sted: Bo- og rehabiliteringscentret Bjerggårdshaven, Bjerggårdshaven 31-33, Odense NØ.

Hatha Yoga Frederikssund.

Man. 29. aug. 2022 til man. 27. mar. 2023 25 mødegange kl. 10-11.40
Hatha yoga omhandler primært om de klassiske yogastillinger, altså den fysiske del af yogaen. Denne yoga-form har til formål at skabe balance i kroppen, men også i sindet.
Sted: Frederikssundhallerne, Kalvøvej



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

13, Frederikssund.

Gotvedbevægelse - Hvalsø.

Man. 29. aug. 2022 til man. 24. apr. 2023

Når kroppen bevæges roligt og bevidst, vil du opleve ro, velvære og styrke. Tilstanden forebygger stress og forbedrer immunforsvaret. Vi arbejder bevidst med åndedrættet for at tilføre kroppen mere ilt og nye ressourcer. Sted: Hvalsø Hallerne, Skolevej 3, Hvalsø.

Catalan Begynder/letøvet - Bifrost.

Man. 29. aug. 2022 til man. 24. apr. 2023 kl. 18

Skole Herning Du har danset linedance i mindst 1 år. Dansene udlæres grundigt, og der udlæres nye catalan-trin. Der danses kun til countrymusik og kun i catalansk stil. Sted: Bifrost, Kaj Munks Vej 5, Herning.

Catalan Øvede - Bifrost.

Man. 29. aug. 2022 til man. 24. apr. 2023 kl. 19.15-16

Catalan Øvet - Mandag kl. 19.15 - Bifrost Herning For dig, som har danset catalansk-linedance i mindst 1 år. Dansene udlæres grundigt, men i højt tempo. Der danses kun til countrymusik og kun i catalansk stil. Gratis. Sted: Bifrost, Kaj Munks Vej 5, Herning.

Bevægelse i varmt vand.

Man. 29. aug. 2022 til tir. 25. apr. 2023

Er for personer med bevægelsesproblemer og smerter i muskler og led. Vi arbejder effektivt og skånsomt med hele kroppen, så du opnår fornyet styrke og velvære. Sted: Aktivitetshuset, Møllevvej 11, Borup.

Hatha yoga.

Man. 29. aug. 2022 til ons. 26. apr. 2023 Yoga forener og skaber harmoni mellem krop og sind, øger din smidighed og styrker dine muskler og led. Åndedrætsøvelserne hjælper på din vejtrækning og giver større udbytte af yogaen. Du får indre ro og balance af at gå til yoga. Sted: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10, Kastrup.

Hatha Yoga - fokus på nærvær.

Man. 29. aug. 2022 til tor. 27. apr. 2023 Få en meditativ pause fra hverdagen et sted, hvor vi for en stund sætter tempoet ned og kun fokuserer på nuet. På dette hold laver vi primært Hatha Yoga - yogaens fysiske del - men også Yin Yoga og Restorativ Yoga. Sted: Ejby Medborgerhus, Gemsevej 19, Lille Skensved.

Silverstar Linedancer sæson 2022/2023.

Man. 29. aug. 2022 til tor. 27. apr. 2023 kl. 17-22

Print Holdoversigt ud og ha' den ved siden af dig, når du bestiller hold. Vær opmærksom på at lokalitet og tidspunkter er forskellige fra hold til hold. Kontakt Lotte Tøttrup hvis du har spørgsmål, eller ønsker hjælp tlf. 40 42 89 11. Pris: 900 kr. Sted: Silverstar Linedancers, Byvej 37, Frederikssund.

Gør noget godt for kroppen.

Man. 29. aug. 2022 til man. 1. maj 2023

30 mødegange kl. 09-10.30 Alle har brug for at bevæge sig - også folk med udfordringer i bevægeapparatet eller hjerte- kredsløbs problemer. Så kom og bevæg dig sammen med andre og genopbyg glæden ved at bruge kroppen på en hensynsfuld måde - her bliver taget individuelle hensyn. Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Ryghold for bevægelseshæmmede kvinder.

Man. 29. aug. 2022 til man. 1. maj 2023

30 mødegange kl. 12.15-13.22 Har du dårlig ryg, gigt eller andet, der kræver specielle hensyn, så har du mulighed for at deltage på et hold, å, hvor der tages hensyn til hver enkeltes problem. Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Blid Yoga.

Man. 29. aug. 2022 til man. 8. maj 2023

Nærværende yoga med god tid til at være, lytte indad og til selvforkælelse. Vi fokuserer på små bevægelser, nogle gange i korte serier og seksensere, andre gange bliver vi flere minutter i hver stilling. Sted: Borup Kulturhus, Møllevvej 2, Borup.

Syng spil og vær glad.

Man. 29. aug. 2022 til man. 8. maj 2023

30 mødegange kl. 10-11.40 Træf glade mennesker, der kan lide alle de 'gode gamle' sange og melodier. Er du sangglad eller spiller du et instrument - så er dette kursus lige noget for dig. Eneste forudsætning: Et godt humør. Sted: Duebrødre Kloster, Sct. Agnesvej 2, Roskilde.

Pilates.

Man. 29. aug. 2022 til man. 8. maj 2023

30 mødegange kl. 10.40-12.10 Den helt store træningstrend, der opbygger lange og flotte muskler, forbedrer kropsholdning og koordination. Få gentagelser af forskellige øvelser især til kroppens kerne: mave, bækken og ryg, men også til styrke af balder, arme og ben. Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Skibbykoret.

Man. 29. aug. 2022 til man. 8. maj 2023

32 mødegange kl. 19.30-21.45 Se mere på korets hjemmeside: <http://ny.skibbykoret.dk/>. Sted: Skibby Sognegård, Selsøvej 4B, Skibby.

Yoga for øvede.

Man. 29. aug. 2022 til ons. 10. maj 2023

30 mødegange kl. 18.15-20.05 Du skal have yogaerfaring og en god kropsbevidsthed for at kunne deltage på dette. hold. Det er en fordel, at du har arbejdet med at fordybe dig og er i stand til, at holde koncentrationen, for vi holder stillingerne i længere tid. Der vil. Sted: Yogahuset i Centrum, Tværgade 24, Silkeborg.

Vandgymnastik.

Man. 29. aug. 2022 til man. 15. maj 2023

Undervisningen. foregår i varmtvandsbassin. Det varme vand virker muskelafslappende og giver. velvære for krop og sjæl. Vandet giver også mulighed for at få arbejdet hele. Sted: Svømmecenter Nordvest, Nylandsvej 80, Silkeborg.

Yoga for let øvede/øvede.

Man. 29. aug. 2022 til man. 15. maj 2023

30 mødegange kl. 16.15-18 Efter en travl arbejdsdag begynder vi med at skabe ro, så du. kommer til stede i dig selv. Vi lander i rummet, vi lander på matten, vi lander. i kroppen. Sted: Yogahuset i Centrum, Tværgade 24, Silkeborg.

Vandgymnastik for dig med BMI over 30.

Man. 29. aug. 2022 til man. 15. maj 2023

33 mødegange kl. 13.30-14.15 Kom og oplev den. bevægelsesfrihed, du har i vand. Gymnastik i vand er en sjov og effektiv. træningsform. Samtidig er det skånsomt motion for dine led. Vi veksler mellem. konditionstræning og styrketræning. Sted: Svømmecenter Nordvest, Nylandsvej 80, Silkeborg.

Pilates.

Man. 29. aug. 2022 til man. 22. maj 2023

Sted: Skibby Fritidscenter, Nyvej 7B, Skibby.

(-H) Glad krop med motion og musik.

Man. 29. aug. 2022 til man. 22. maj 2023

12:10-13:40 Pris: 3.168. Sted: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, Holte.

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

Man. 29. aug. 2022 til man. 22. maj 2023

kl. 10:45-11:55 Pris: 2376 kr. Sted: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, Holte.

Fitness Sædding Fritidscenter (33

gange) kl. 10:00 - 11:00, 12-09-2022 - 29-05-2023.

Man. 29. aug. 2022 til man. 29. maj 2023

kl. 10-11 Igen etablerer vi træning, med vores dygtige instruktør Lena hvor mandag kl. 10:00 - 11:00 på Sædding Fritidscenter. Efterårs og vintertræning med vores dygtige instruktør Lena Ramling. Der er ingen træning i efterårsferien, vinterferien, skoleferier. Pris: 825 kr. Sted: Sædding Fritidscenter, Fyrparken 1 F, Esbjerg V.

Pilates Sædding Fritidscenter (33

gange) kl. 11:00 - 12:00, 12-09-2022 - 29-05-2023.

Man. 29. aug. 2022 til man. 29. maj 2023

kl. 12-11 Igen etablerer vi træning, med vores dygtige instruktør Lena hvor mandag kl. 11:00 - 12:00 på Sædding Fritidscenter. Der er ingen træning i efterårsferien, vinterferien, skoleferier. Pris: 825 kr. Sted: Sædding Fritidscenter, Fyrparken 1 F, Esbjerg V.

Sprogcafé.

Man. 29. aug. 2022 til man. 19. jun. 2023

Hver mandag fra kl. 12-14 Vil du gerne blive bedre til at tale og forstå dansk? Frivillige står klar til at hjælpe dig! Sprogcaféen er lukket i skoleferierne. Gratis. Sted: Taastrup Bibliotek, Taastrup Hovedgade 86, Taastrup.

Krop og bevægelse.

Man. 29. aug. 2022 til man. 26. jun. 2023

33 mødegange kl. 17.15-18.45 Få kroppen i bevægelse og mærk fornyet styrke og energi i din hverdag. Vi arbejder primært med kondition og styrketræning, hvor træningen er varierende og alsidig. Vi bruger bl.a. bolde og elastikker aktivt i flere af øvelserne. Sted: FOF Huset A, Greve, Håndværkerbyen 43 A, Greve.

Harmonika.

Tir. 30. aug. 2022 til tor. 2. feb. 2023

Sted: Toubroskolen, Lyngbyvej 40, Trustrup.

Hatha yoga.

Tir. 30. aug. 2022 til tir. 7. feb. 2023

Vi tager udgangspunkt i kroppen som en helhed, som vi vil gennemgå med enkle lette øvelser, hvor koncentration og åndedrættet indgår som en naturlig del. Sted: Kulturkasernen, Kasernevej 43, Holbæk.

Yin Yoga.

Tir. 30. aug. 2022 til tir. 14. feb. 2023

mødegange kl. 19.30-21.10 Er en stille og meditativ form for yoga. Du vil blive instrueret ind i en stilling, som du holder i op til fem minutter. Sted: Parkskolen, Parkvej 76, Taastrup.

Sy selv - aktuel mode og design.

Tir. 30. aug. 2022 til man. 6. mar. 2023

mødegange kl. 19.30-21.10 Ønsker du at skabe noget tøj, som er oppe i tiden, din helt egen garderobe, og vil du gerne opnå bedre faglighed til at komme videre i uddannelse?. Her arbejder vi ud fra færdige snit eller grundforme og tager udgangspunkt i netop dit niveau. Sted: FOF Aarhus - kursuscenter, Hans Hartvig Seedorffs Stræde 7, Aarhus C.