



# Naturoplevelser

## Stepbænk.

Tir. 3. sep. 2019 til tir. 28. apr. 2020 kl. 17.15  
Giver stor forbedring af konditionen, giver høj forbrænding, giver "stød", hvilket er godt mod knogleskørhed. Fra sept. 2019 - april 2020 kl. 17:15-18:00. Arrangeret af KSG Gymnastik. Gratis prøvetime.  
Pris: 800 kr for hele perioden.  
Sted: Ny Hollænderskolen, Hollændervej 3, Frederiksberg C.

## Bodytoning.

Tir. 3. sep. 2019 til tir. 28. apr. 2020 kl. 18  
Speciel muskeltræning for mave, baller, lår og arme. Vi benytter håndvægte, giver god muskelstyrke. Alle kan være med. Arrangeret af KSG Gymnastik. Tirsdage 18 - 18:45 fra 3. september 2019 til 28. april 2020. Gratis prøvetime.  
Pris: 800 kr for hele sæsonen.  
Sted: Ny Hollænderskolen, Hollændervej 3, Frederiksberg C.

## Rytmask Motion.

Tor. 5. sep. 2019 til tor. 30. apr. 2020 kl. 18  
For kvinder i alle aldre, men vores gennemsnit er 40+. Opvarmning, moderne øvelser, god musik. Du sætter selv dit eget niveau. Stemningen er uformel og afslappet og der er tid til hyggesnak og grin. Arrangeret af KSG Gymnastik. Gratis prøvetime.  
Pris: 800 kr for hele perioden.  
Sted: Skolen på Nylandsvej, Nylandsvej 23, Frederiksberg.

## Sund mad og køkkentræning.

Man. 9. sep. 2019 til man. 4. maj 2020 27 kursusdage kl. 17  
Underviser: Lone Uhlmann. Et kursus hvor vi i fællesskab under hyggelige og rare forhold tilbereder aftenens måltid, som vi tilstræber både er økonomisk, nærende og sundt. Eleverne skal være selvhjulpne.  
Pris: 2715 kr.  
Sted: Skolen på Nylandsvej, Nylandsvej 23, Frederiksberg.

## Trommehold.

Tir. 10. sep. 2019 til tir. 21. apr. 2020 27 kursusdage kl. 17  
Underviser: Ole Bo Pedersen. Vi skal lære en masse forskellige slagtøjsinstrumenter at kende og vi skal lære at føle rytmen i kroppen. Undervisningen foregår i et orkester, hvor vi skal have det sjovt, mens vi lærer at spille sammen.  
Pris: 2375 kr.  
Sted: Skolen på Nylandsvej, Nylandsvej 23, Frederiksberg.

## Sund mad og køkkentræning.

Tir. 10. sep. 2019 til tir. 28. apr. 2020 27 kursusdage kl. 16  
Underviser: Lone Uhlmann. Et kursus hvor vi i fællesskab under hyggelige og rare forhold tilbereder aftenens måltid, som vi tilstræber både er økonomisk, nærende og sundt. Eleverne skal være selvhjulpne.  
Pris: 2375 kr.  
Sted: Skolen på Nylandsvej, Nylandsvej 23, Frederiksberg.

## Sund mad og køkkentræning.

Tir. 10. sep. 2019 til tir. 28. apr. 2020 27 kursusdage kl. 18.30  
Underviser: Lone Uhlmann. Et kursus hvor vi i fællesskab under hyggelige og rare forhold tilbereder aftenens måltid, som vi tilstræber både er økonomisk, nærende og sundt. Eleverne skal være selvhjulpne.  
Pris: 2375 kr.  
Sted: Skolen på Nylandsvej, Nylandsvej 23, Frederiksberg.

## Håndarbejdsværksted.

Tir. 10. sep. 2019 til tir. 28. apr. 2020 28 kursusdage kl. 16.30  
Underviser: Dorthe Hass. For dig der har hovedet fyldt med ønsker og kreative ideer og har brug for hjælp og vejledning til at få dem ført ud i livet.  
Pris: 2375 kr.  
Sted: Skolen på la Cours Vej, La Cours Vej 2, Frederiksberg.

## Håndarbejdsværksted.

Tir. 10. sep. 2019 til tir. 28. apr. 2020 28 kursusdage kl. 16.30  
Underviser: Lone Pia Kyllesbech Nielsen. For dig der har hovedet fyldt med ønsker og kreative ideer og har brug for hjælp og vejledning til at få dem ført ud i livet.  
Pris: 2375 kr.  
Sted: Skolen på la Cours Vej, La Cours Vej 2, Frederiksberg.

## Håndarbejdsværksted.

Tir. 10. sep. 2019 til tir. 28. apr. 2020 28 kursusdage kl. 18.35  
Underviser: Lone Pia Kyllesbech Nielsen. For dig der har hovedet fyldt med ønsker og kreative ideer og har brug for hjælp og vejledning til at få dem ført ud i livet.  
Pris: 2780 kr.  
Sted: Skolen på la Cours Vej, La Cours Vej 2, Frederiksberg.

## Håndarbejdsværksted.

Tir. 10. sep. 2019 til tir. 28. apr. 2020 28 kursusdage kl. 18.35  
Underviser: Dorthe Hass. For dig der har hovedet fyldt med ønsker og kreative ideer og har brug for hjælp og vejledning til at få dem ført ud i livet.  
Pris: 2780 kr.  
Sted: Skolen på la Cours Vej, La Cours Vej 2,



# Naturoplevelser

Frederiksberg.

## Musik/samspil.

Ons. 11. sep. 2019 til ons. 29. apr. 2020 27 kursusdage kl. 16.30

Underviser: Morten Wittrock. Lær at spille i et band sammen med andre. Både for begyndere, øvede og meget øvede. Hold 195051.

Pris: 2375 kr.

Sted: Skolen på la Cours Vej, La Cours Vej 2, Frederiksberg.

## Korsang.

Ons. 11. sep. 2019 til ons. 29. apr. 2020 27 kursusdage kl. 17

Underviser: Jonas Dyvad. Kan du godt lide at synge og synge sammen med andre i kor, så er dette kor noget for dig. Vi har det sjovt og er gode til at synge.

Deltagerforudsætning: For at deltage i dette kor skal du kunne synge ord.

Pris: 1040 kr.

Sted: Skolen på Nyelandsvej, Nyelandsvej 23, Frederiksberg.

## Musik/samspil.

Ons. 11. sep. 2019 til ons. 29. apr. 2020 27 kursusdage kl. 19

Underviser: Morten Wittrock. Lær at spille i et band sammen med andre. Både for begyndere, øvede og meget øvede. Hold 195052.

Pris: 2375 kr.

Sted: Skolen på la Cours Vej, La Cours Vej 2, Frederiksberg.

## Sund mad og køkkentræning.

Ons. 11. sep. 2019 til ons. 6. maj 2020 27 kursusdage kl. 16

Underviser: Lone Uhlmann. Et kursus hvor vi i fællesskab under hyggelige og rare forhold tilbereder aftenens måltid, som vi tilstræber både er økonomisk, nærende og sundt. Eleverne skal være selvhjulpne.

Pris: 2375 kr.

Sted: Skolen på Nyelandsvej, Nyelandsvej 23, Frederiksberg.

## Kreativ håndarbejdsværksted.

Ons. 11. sep. 2019 til ons. 6. maj 2020 27 kursusdage kl. 18.30

Underviser: Lone Uhlmann. Her kan du sy eget tøj, lave korsstingsbilleder, lettere skindarbejde, strikning og vævning. Materialeudgift vil være individuel. Hold 193009.

Pris: 1725 kr.

Sted: Skolen på Nyelandsvej, Nyelandsvej 23, Frederiksberg.

## Zumba.

Tor. 12. sep. 2019 til tor. 7. maj 2020 27 kursusdage kl. 17

Underviser: Ea Skovlund Schou.

Pris: 1700 kr.

Sted: Skolen på Nyelandsvej, Nyelandsvej 23, Frederiksberg.

## Sund mad og køkkentræning.

Tor. 12. sep. 2019 til tor. 7. maj 2020 27 kursusdage kl. 17

Underviser: Lone Uhlmann. Et kursus hvor vi i fællesskab under hyggelige og rare forhold tilbereder aftenens måltid, som vi tilstræber både er økonomisk, nærende og sundt. Eleverne skal være selvhjulpne.

Pris: 2715 kr.

Sted: Skolen på Nyelandsvej, Nyelandsvej 23, Frederiksberg.

## Zumba.

Tor. 12. sep. 2019 til tor. 7. maj 2020 27 kursusdage kl. 18.40

Underviser: Ea Skovlund Schou.

Pris: 1700 kr.

Sted: Skolen på Nyelandsvej, Nyelandsvej 23, Frederiksberg.

## Billedkunst.

Tor. 12. sep. 2019 til tor. 14. maj 2020 27 kursusdage kl. 18.15

Underviser: Ursula Kruhøffer. Der behøves ingen forudgående kendskab til billedkunstoffaget for at deltage på holdet, der henvender sig til mere velfungerende deltagere. Der arbejdes fortrinsvist med plane billeder.

Pris: 2780 kr.

Sted: Skolen på Nyelandsvej, Nyelandsvej 23, Frederiksberg.

## Engelsk.

Tor. 12. sep. 2019 til tor. 14. maj 2020 28 kursusdage kl. 15.30

Underviser: Ursula Kruhøffer. Let øvet: Holdet er for dig der læser og skriver kortere engelske tekster, og nu har lyst til at læse essays, tale med andre om det læste, og også gerne udvide dit aktive ordforråd.

Pris: 1570 kr.

Sted: Skolen på Nyelandsvej, Nyelandsvej 23, Frederiksberg.

## Valhalla - historien bag succesen.

Lør. 5. okt. 2019 til søn. 19. apr. 2020 kl. 11-17

Udstillingen hylder Peter Madsens populære tegneserie Valhalla. Serien er den største album-succes i dansk tegneseries historie, og den fik afgørende indflydelse på de nordiske guders comeback i populærkulturen. Oplev historien bag succesen på museet.

Pris: Voksen: 75 kr Senior/Stud.: 60 kr Børn og medlemmer gratis.

Sted: Storm P. Museet, Frederiksberg Runddel, Frederiksberg.



# Naturoplevelser

## Korsang.

Fre. 3. jan. til fre. 26. jun. 2020 24 kursusdage kl. 13  
Underviser: Henriette Errebo. Hold 2022107.  
Pris: 500 kr.  
Sted: Søndervang Plejehjem, Nylandsvej 87, Frederiksberg.

## Bevægelse og afspænding.

Man. 6. jan. til man. 20. apr. 2020 15 kursusdage kl. 10  
Underviser: Lene Bonde. Her får du trænet både krop og sind. Der veksles mellem styrkende, smidiggørende og afspændende øvelser. Du vil opleve din krop blive blødere og smidigere og dine tanker rolige.  
Pris: 1140 kr.  
Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21 C, Frederiksberg.

## Bevægelse og afspænding.

Man. 6. jan. til man. 20. apr. 2020 15 kursusdage kl. 11.30  
Underviser: Lene Bonde. Her får du trænet både krop og sind. Der veksles mellem styrkende, smidiggørende og afspændende øvelser. Du vil opleve din krop blive blødere og smidigere og dine tanker rolige.  
Pris: 1140 kr.  
Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21 C, Frederiksberg.

## Yin yoga.

Man. 6. jan. til man. 20. apr. 2020 15 kursusdage kl. 11.30  
Underviser: Quinee Balsov Rasmussen. Yin Yoga er rolige, gulvbaserede stillinger, hvor der arbejdes bevidst på at afslappe musklerne og blødgøre dit bindevæv. Hermed frigives spændinger i fx ryg, hofter og bækken.  
Pris: 1140 kr.  
Sted: Frederiksberg Have Yoga, Frederiksberg Runddel 1, Frederiksberg.

## Yin yoga.

Man. 6. jan. til man. 20. apr. 2020 15 kursusdage kl. 13.10  
Underviser: Quinee Balsov Rasmussen. Yin Yoga er rolige, gulvbaserede stillinger, hvor der arbejdes bevidst på at afslappe musklerne og blødgøre dit bindevæv. Hermed frigives spændinger i fx ryg, hofter og bækken.  
Pris: 1140 kr.  
Sted: Frederiksberg Have Yoga, Frederiksberg Runddel 1, Frederiksberg.

## Sund bevægelse - ned i vægt.

Man. 6. jan. til man. 11. maj 2020 15 kursusdage kl. 18  
Underviser: Mathilde Schrøder. Holdet henvender sig til deltagere, som ønsker at opnå et varigt og sundt vægttab. Fysisk aktivitet og sund kost styrker din krop, så du har det bedste udgangspunkt for vægttab og bedre velvære.  
Pris: 875 kr.  
Sted: Den Danske Diakonissestiftelse, Peter Bangs Vej 1, Frederiksberg.

## Blid yoga.

Man. 6. jan. til man. 11. maj 2020 16 kursusdage kl. 13.15  
Underviser: Charlotte Kleberg. Blid yoga er skånsom træning for både krop og sind for deltagere med forskellige skånehensyn og skavanker. Tempoet er roligt og stillingerne kan tilpasses den enkelte deltager.  
Pris: 1095 kr.  
Sted: Kedelhallen, Nylandsvej 75 A, Frederiksberg.

## Blid yoga.

Man. 6. jan. til man. 11. maj 2020 16 kursusdage kl. 15  
Underviser: Charlotte Kleberg. Blid yoga er skånsom træning for både krop og sind for deltagere med forskellige skånehensyn og skavanker. Tempoet er roligt og stillingerne kan tilpasses den enkelte deltager.  
Pris: 1095 kr.  
Sted: Kedelhallen, Nylandsvej 75 A, Frederiksberg.

## Tai Chi - Våben - Begyndere.

Man. 6. jan. til man. 11. maj 2020 kl. 18  
Hvorfor træne KINESISK VÅBENFORM? Opmærksomhed, koncentration og præcision øges og afstemmers med blødhed og venlighed i krop og sind. Karin Nyberg instruktør gennem 15 år, Mob.: 2169 1803, e-mail: karin@lotusspark.dk.  
Pris: 1091/771 kr.  
Sted: Skolen på Duevej, Duevej 63, Frederiksberg.

## Rygghold med maskiner og gulvøvelser.

Man. 6. jan. til man. 25. maj 2020 20 kursusdage kl. 11  
Underviser: Dee Escandorz. Undervisningen påbegyndes med fælles opvarmning, hvorefter der arbejdes med øvelser, der styrker rygmuskulaturen.  
Pris: 1127 kr.  
Sted: Søster Sophies Minde, Sdr. Fasanvej 2A, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 25. maj 2020 20 kursusdage kl. 14.50  
Underviser: Marie Skov. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.  
Pris: 1700 kr.  
Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 25. maj 2020 20 kursusdage kl. 15.30  
Underviser: Marie Skov. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.  
Pris: 1700 kr.  
Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.



# Naturoplevelser

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 25. maj 2020 20 kursusdage kl. 16.10

Underviser: Marie Skov. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Ryghold med maskiner og gulvøvelser.

Man. 6. jan. til man. 25. maj 2020 20 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Dee Escandorz. Undervisningen påbegyndes med fælles opvarmning, hvorefter der arbejdes med øvelser, der styrker rygmuskulaturen.

Pris: 1127 kr.

Sted: Søster Sophies Minde, Sdr. Fasanvej 2A, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 8. jun. 2020 20 kursusdage kl. 10.35

Underviser: Barbara Bech Golousalari. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 8. jun. 2020 20 kursusdage kl. 9.15

Underviser: Barbara Bech Golousalari. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 8. jun. 2020 20 kursusdage kl. 9.55

Underviser: Barbara Bech Golousalari. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 8. jun. 2020 21 kursusdage kl. 16.50  
Underviser: Berith Lyng. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 8. jun. 2020 21 kursusdage kl. 17.30  
Underviser: Berith Lyng. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 8. jun. 2020 21 kursusdage kl. 18.10  
Underviser: Christina Friis. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 8. jun. 2020 21 kursusdage kl. 18.50  
Underviser: Christina Friis. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 15. jun. 2020 20 kursusdage kl. 10.10  
Underviser: Dave Ricardo Belgrave. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.



# Naturoplevelser

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 15. jun. 2020 20 kursusdage kl. 10.50

Underviser: Dave Ricardo Belgrave. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 15. jun. 2020 20 kursusdage kl. 11.30

Underviser: Rikke Rønneberg. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 15. jun. 2020 20 kursusdage kl. 12.10

Underviser: Rikke Rønneberg. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 15. jun. 2020 20 kursusdage kl. 12.50

Underviser: Rikke Rønneberg. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 15. jun. 2020 20 kursusdage kl. 18

Underviser: Filip Jovic. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 15. jun. 2020 20 kursusdage kl. 18.40

Underviser: Filip Jovic. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 15. jun. 2020 20 kursusdage kl. 19.20

Underviser: Filip Jovic. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 15. jun. 2020 20 kursusdage kl. 8.50

Underviser: Dave Ricardo Belgrave. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Man. 6. jan. til man. 15. jun. 2020 20 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Dave Ricardo Belgrave. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Kor.

Man. 6. jan. til man. 29. jun. 2020 24 kursusdage kl. 15.30

Underviser: Henriette Errebo. Hold 2022110.

Pris: 585 kr.

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

## Jazzmusik.

Man. 6. jan. til man. 13. jul. 2020 22 kursusdage kl. 15.15

Underviser: Marianne Kragh. Hold 2022101.

Pris: 530 kr.

Sted: OK Centret Prinsesse Benedikte, Sankt Nikolai Vej 4, Frederiksberg C.



# Naturoplevelser

## Styrke- og konditionstræning.

Tir. 7. jan. til tir. 21. apr. 2020 15 kursusdage kl. 10  
Underviser: Ane Lise Vendelboe. Styrke- og konditionstræning Undervisningen påbegyndes med fælles opvarmning, hvorefter der arbejdes med øvelser, som har til formål at forbedre kondition og styrke. Der afsluttes med strækøvelser.

Pris: 1140 kr.

Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21 C, Frederiksberg.

## Bevægelse og afspænding.

Tir. 7. jan. til tir. 21. apr. 2020 15 kursusdage kl. 10.45  
Underviser: Lene Bonde. Her får du trænet både krop og sind. Der veksles mellem styrkende, smidiggørende og afspændende øvelser. Du vil opleve din krop blive blødere og smidigere og dine tanker rolige.

Pris: 1025 kr.

Sted: Kedelhallen, Nyelandsvej 75 A, Frederiksberg.

## Gotved - øvelser & afspænding.

Tir. 7. jan. til tir. 21. apr. 2020 15 kursusdage kl. 12  
Underviser: Anna Louise Holm. Skånsom og hensyntagende træning for alle aldre og kroppe. I timerne vil du opleve øvelser til at "smøre" leddene, styrker musklerne og træne balancen, skønne stræk der øger smidigheden og løsner spændinger.

Pris: 1095 kr.

Sted: Kedelhallen, Nyelandsvej 75 A, Frederiksberg.

## Gotved - øvelser & afspænding.

Tir. 7. jan. til tir. 21. apr. 2020 15 kursusdage kl. 13.30  
Underviser: Anna Louise Holm. Skånsom og hensyntagende træning for alle aldre og kroppe. I timerne vil du opleve øvelser til at "smøre" leddene, styrker musklerne og træne balancen, skønne stræk der øger smidigheden og løsner spændinger.

Pris: 1095 kr.

Sted: Kedelhallen, Nyelandsvej 75 A, Frederiksberg.

## Bevægelse og afspænding.

Tir. 7. jan. til tir. 21. apr. 2020 15 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Lene Bonde. Her får du trænet både krop og sind. Der veksles mellem styrkende, smidiggørende og afspændende øvelser. Du vil opleve din krop blive blødere og smidigere og dine tanker rolige.

Pris: 1025 kr.

Sted: Kedelhallen, Nyelandsvej 75 A, Frederiksberg.

## Hatha Yoga, Rygtræning.

Tir. 7. jan. til tir. 28. apr. 2020 15 kursusdage kl. 13  
Underviser: Jytte Malthesen.

Pris: 1195 kr.

Sted: Yoga og Pilates Institutttet, Vodroffsvej 7, st.th., Frederiksberg C.

## Varmtvandsbassin.

Tir. 7. jan. til tir. 19. maj 2020 20 kursusdage kl. 11.45  
Underviser: Dee Escandorz. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tir. 7. jan. til tir. 19. maj 2020 20 kursusdage kl. 12.25  
Underviser: Dee Escandorz. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tir. 7. jan. til tir. 19. maj 2020 20 kursusdage kl. 13.05  
Underviser: Dee Escandorz. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tir. 7. jan. til tir. 19. maj 2020 20 kursusdage kl. 13.45  
Underviser: Dee Escandorz. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tir. 7. jan. til tir. 19. maj 2020 20 kursusdage kl. 15.55  
Underviser: Louise Friberg Busch. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.



# Naturoplevelser

## Varmtvandsbassin.

Tir. 7. jan. til tir. 19. maj 2020 20 kursusdage kl. 16.35  
Underviser: Louise Friberg Busch. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationssevne uden at overbelaste kroppen.  
Pris: 1700 kr.  
Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tir. 7. jan. til tir. 19. maj 2020 20 kursusdage kl. 17.15  
Underviser: Louise Friberg Busch. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationssevne uden at overbelaste kroppen.  
Pris: 1700 kr.  
Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tir. 7. jan. til tir. 9. jun. 2020 20 kursusdage kl. 12.30  
Underviser: Emma Glembai Dedic. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationssevne uden at overbelaste kroppen.  
Pris: 1327 kr.  
Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tir. 7. jan. til tir. 9. jun. 2020 20 kursusdage kl. 13.10  
Underviser: Emma Glembai Dedic. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationssevne uden at overbelaste kroppen.  
Pris: 1327 kr.  
Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Korsang.

Tir. 7. jan. til tir. 30. jun. 2020 26 kursusdage kl. 13  
Underviser: Henriette Errebo. Hold 2022108.  
Pris: 525 kr.  
Sted: Søndervang Plejehjem, Nyelandsvej 87, Frederiksberg.

## Klassisk musik.

Tir. 7. jan. til tir. 14. jul. 2020 28 kursusdage kl. 15.15  
Underviser: Marianne Kragh. Hold 2022102.  
Pris: 620 kr.  
Sted: OK Centret Prinsesse Benedikte, Sankt Nikolai Vej 4, Frederiksberg C.

## Gotved - øvelser & afspænding.

Ons. 8. jan. til ons. 15. apr. 2020 15 kursusdage kl. 10  
Underviser: Lis Krøyer. Skånsom og hensyntagende træning for alle aldre og kroppe. I timerne vil du opleve øvelser til at "smøre" leddene, styrker musklerne og træne balancen, skønne stræk der øger smidigheden og løsner spændinger.  
Pris: 1140 kr.  
Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21 C, Frederiksberg.

## Styrke- og konditionstræning.

Ons. 8. jan. til ons. 15. apr. 2020 15 kursusdage kl. 11  
Underviser: Aneta Janik. Undervisningen påbegyndes med fælles opvarmning, hvorefter der arbejdes med øvelser, som har til formål at forbedre kondition og styrke. Der afsluttes med strækøvelser.  
Pris: 980 kr.  
Sted: Søster Sophies Minde, Sdr. Fasanvej 2A, Frederiksberg.

## Gotved - øvelser & afspænding.

Ons. 8. jan. til ons. 15. apr. 2020 15 kursusdage kl. 11.30  
Underviser: Lis Krøyer. Skånsom og hensyntagende træning for alle aldre og kroppe. I timerne vil du opleve øvelser til at "smøre" leddene, styrker musklerne og træne balancen, skønne stræk der øger smidigheden og løsner spændinger.  
Pris: 1140 kr.  
Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21 C, Frederiksberg.

## Blid yoga.

Ons. 8. jan. til ons. 29. apr. 2020 15 kursusdage kl. 11  
Underviser: Charlotte Kleberg. Blid yoga er skånsom træning for både krop og sind for deltagere med forskellige skånehensyn og skavanker. Tempoet er roligt og stillingerne kan tilpasses den enkelte deltager.  
Pris: 1140 kr.  
Sted: Frederiksberg Have Yoga, Frederiksberg Runddel 1, Frederiksberg.

## Hatha Yoga, Rygtræning.

Ons. 8. jan. til ons. 29. apr. 2020 15 kursusdage kl. 11 & 15  
Underviser: Jytte Malthesen.  
Pris: 1195 kr.  
Sted: Yoga og Pilates Institutttet, Vodroffsvej 7, st.th., Frederiksberg C.

## Velvære.

Ons. 8. jan. til ons. 6. maj 2020 15 kursusdage kl. 11  
Underviser: Ane Lise Vendelboe. Vil du holde dig i form uden at miste pusten? Vi påbegynder undervisningen med opvarmning, med efterfølgende blid cirkeltræning og pilates øvelser på måtte.  
Pris: 1025 kr.  
Sted: Bülowshallen, Bülowvej 34, Frederiksberg C.



# Naturoplevelser

## Tai Chi - Yangstil - Begyndere.

Ons. 8. jan. til ons. 6. maj 2020 kl. 18.30  
Til dig der er nysgerrig på Tai Chi, og som søger noget som er enkelt at udføre, og som har vist, at det fremmer et godt helbred. Info. og kontakt: Karin Nyberg instruktør gennem 15 år, Mob.: 2169 1803, e-mail: karin@lotusspark.dk.  
Pris: 1216/896 kr.  
Sted: Skolen på Duevej, Duevej 63, Frederiksberg.

## Rygvenlig gymnastik.

Ons. 8. jan. til ons. 20. maj 2020 20 kursusdage kl. 12.15  
Underviser: Aneta Janik. For dig med kroniske eller tilbagevendende problemer i ryg, nakke og skuldre. Vi arbejder med styrke-, stræk- og afspændingsøvelser som forbedrer ryggens funktion og lindrer smerter.  
Pris: 1127 kr.  
Sted: Søster Sophies Minde, Sdr. Fasanvej 2A, Frederiksberg.

## Ryghold med maskiner og gulvøvelser.

Ons. 8. jan. til ons. 20. maj 2020 20 kursusdage kl. 14  
Underviser: Aneta Janik. Kender du til hyppige ryg- og nakkesmerter? Gennem træning med maskiner samt gulvøvelser arbejdes med øvelser der styrker rygmuskulaturen.  
Pris: 1127 kr.  
Sted: Søster Sophies Minde, Sdr. Fasanvej 2A, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Ons. 8. jan. til ons. 20. maj 2020 20 kursusdage kl. 15.30  
Underviser: Louise Friberg Busch. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.  
Pris: 1700 kr.  
Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Ons. 8. jan. til ons. 20. maj 2020 20 kursusdage kl. 16.10  
Underviser: Louise Friberg Busch. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.  
Pris: 1700 kr.  
Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Ons. 8. jan. til ons. 20. maj 2020 20 kursusdage kl. 16.50  
Underviser: Louise Friberg Busch. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.  
Pris: 1700 kr.  
Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Ons. 8. jan. til ons. 20. maj 2020 20 kursusdage kl. 17.30  
Underviser: Louise Friberg Busch. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.  
Pris: 1700 kr.  
Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Ons. 8. jan. til ons. 27. maj 2020 19 kursusdage kl. 19.10  
Underviser: Bettina Skou Brammer. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.  
Pris: 950 kr.  
Sted: Frederiksberg Svømmehal, Helgesvej 29, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Ons. 8. jan. til ons. 27. maj 2020 19 kursusdage kl. 19.50  
Underviser: Bettina Skou Brammer. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.  
Pris: 950 kr.  
Sted: Frederiksberg Svømmehal, Helgesvej 29, Frederiksberg.

## Wellness for damer.

Ons. 8. jan. til ons. 24. jun. 2020 25 kursusdage kl. 10  
Underviser: Søs Leth Mathiasen. Hold 2022106.  
Pris: 450 kr.  
Sted: Søndervang Plejehjem, Nylandsvej 87, Frederiksberg.

## Kreahold.

Ons. 8. jan. til ons. 1. jul. 2020 23 kursusdage kl. 10.15  
Underviser: Ulla Eriksen. Hold 2022112.  
Pris: 905 kr.  
Sted: Ingeborggården, Troels-Lundsvej 27-29, Frederiksberg.





# Naturoplevelser

## Gotved - øvelser & afspænding.

Tor. 9. jan. til tor. 23. apr. 2020 15 kursusdage kl. 10  
Underviser: Lis Krøyer. Skånsom og hensyntagende træning for alle aldre og kroppe. I timerne vil du opleve øvelser til at "smøre" leddene, styrker musklerne og træne balancen, skønne stræk der øger smidigheden og løsner spændinger.

Pris: 1095 kr.

Sted: Kedelhallen, Nylandsvej 75 A, Frederiksberg.

## Gotved - øvelser & afspænding.

Tor. 9. jan. til tor. 23. apr. 2020 15 kursusdage kl. 11.45  
Underviser: Lis Krøyer. Skånsom og hensyntagende træning for alle aldre og kroppe. I timerne vil du opleve øvelser til at "smøre" leddene, styrker musklerne og træne balancen, skønne stræk der øger smidigheden og løsner spændinger.

Pris: 1095 kr.

Sted: Kedelhallen, Nylandsvej 75 A, Frederiksberg.

## Velvære.

Tor. 9. jan. til tor. 23. apr. 2020 15 kursusdage kl. 16.05  
Underviser: Ane Lise Vendelboe. På dette hold får du styrket hele kroppen gennem blide og dynamiske øvelser. Vi arbejder med bolde, laver stræk- og balanceøvelser og afslutter med udstrækning på gulv til blid musik.

Pris: 950 kr.

Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21 C, Frederiksberg.

## Barre- og gulvøvelser styrketræning.

Tor. 9. jan. til tor. 30. apr. 2020 15 kursusdage kl. 13  
Vi bruger teknikker fra ballettræning til at styrke kropsholdning, smidighed og balance. Barren bruger vi til støtte mens vi langsomt arbejder os igennem hele kroppen. Du får styrket de bærende muskelgrupper, og opnår en mere sund og harmonisk krop.

Pris: 975 kr.

Sted: Bülowvejhallen, Bülowvej 34, Frederiksberg C.

## Tai Chi - Yangstil - Øvede.

Tor. 9. jan. til tor. 7. maj 2020 kl. 14.30  
Formålet er at løsne og blødgøre kroppen, give plads til ro, livsglæde, fordybelse og godt humør. Vi træner hele slowsettet og repeterer. Info. og kontakt: Karin Nyberg instruktør gennem 15 år, Mob.: 2169 1803, e-mail: karin@lotusspark.dk.

Pris: 1216/896 kr.

Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21 C, Frederiksberg.

## Tai Chi Chuan, fortsættelse - indføring i slowsettets 3. del.

Tor. 9. jan. til tor. 14. maj 2020 16 kursusdage kl. 14.30  
Underviser: Karin Nyberg. Tai Chi Chuan, fortsættelse - indføring i slowsettets 3. del Oplev og erfar det sjove, interessante og berigende i den kinesiske selvforsvars- og bevægelseskunst Tai Chi Chuan. En ny og spændende verden vil åbne sig for dig.

Pris: 1216 kr.

Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21 C, Frederiksberg.

## 1. knivform og sværd.

Tor. 9. jan. til tor. 14. maj 2020 16 kursusdage kl. 17  
Underviser: Karin Nyberg. 1. knivform og sværd- forudsætter træning i den langsomme Tai Chi-form Kniven, der er ca. 1 m. lang, kan enten være af træ eller metal. Du skal have en blankvåbentilladelse hos Politiet, når du køber en metalkniv.

Pris: 1091 kr.

Sted: Skolen på Duevej, Duevej 63, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tor. 9. jan. til tor. 4. jun. 2020 20 kursusdage kl. 11.45  
Underviser: Marianne Henriksen. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tor. 9. jan. til tor. 4. jun. 2020 20 kursusdage kl. 12.25  
Underviser: Marianne Henriksen. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tor. 9. jan. til tor. 4. jun. 2020 20 kursusdage kl. 13.05  
Underviser: Marianne Henriksen. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tor. 9. jan. til tor. 4. jun. 2020 20 kursusdage kl. 13.45  
Underviser: Marianne Henriksen. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.



# Naturoplevelser

## Varmtvandsbassin.

Tor. 9. jan. til tor. 4. jun. 2020 20 kursusdage kl. 15.55  
Underviser: Marie Skov. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tor. 9. jan. til tor. 4. jun. 2020 20 kursusdage kl. 16.35  
Underviser: Marie Skov. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tor. 9. jan. til tor. 4. jun. 2020 20 kursusdage kl. 17.15  
Underviser: Marie Skov. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tor. 9. jan. til tor. 4. jun. 2020 20 kursusdage kl. 17.55  
Underviser: Katrine Thiesen. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tor. 9. jan. til tor. 4. jun. 2020 20 kursusdage kl. 18.35  
Underviser: Katrine Thiesen. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin/samvær.

Tor. 9. jan. til tor. 11. jun. 2020 20 kursusdage kl. 10.10  
Underviser: Dave Ricardo Belgrave. På dette hold tilbyder vi bassintræning efterfulgt af hyggeligt samvær. I bassinet trænes 40 min. kondition, balance og styrke.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tor. 9. jan. til tor. 11. jun. 2020 20 kursusdage kl. 11.40  
Underviser: Dave Ricardo Belgrave. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tor. 9. jan. til tor. 11. jun. 2020 20 kursusdage kl. 12.20  
Underviser: Dave Ricardo Belgrave. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tor. 9. jan. til tor. 11. jun. 2020 20 kursusdage kl. 13  
Underviser: Dave Ricardo Belgrave. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tor. 9. jan. til tor. 11. jun. 2020 20 kursusdage kl. 8.30  
Underviser: Dave Ricardo Belgrave. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Tor. 9. jan. til tor. 11. jun. 2020 20 kursusdage kl. 9.10  
Underviser: Dave Ricardo Belgrave. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.



# Naturoplevelser

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Fællessang.

Tor. 9. jan. til tor. 16. jul. 2020 26 kursusdage kl. 10.15

Underviser: Marianne Kragh. Hold 2022103.

Pris: 590 kr.

Sted: OK Centret Prinsesse Benedikte, Sankt Nikolai Vej 4, Frederiksberg C.

## Blid yoga.

Fre. 10. jan. til fre. 24. apr. 2020 15 kursusdage kl. 10.30

Underviser: Mona Mortensen. Blid yoga er skånsom træning for både krop og sind for deltagere med forskellige skånehensyn og skavanker. Tempoet er roligt og stillingerne kan tilpasses den enkelte deltager.

Pris: 1140 kr.

Sted: Frederiksberg Have Yoga, Frederiksberg Runddel 1, Frederiksberg.

## Afspænding med paraffinbad.

Fre. 10. jan. til fre. 1. maj 2020 15 kursusdage kl. 14.30

Underviser: John Kalo. Afspænding med paraffinbad Undervisningen påbegyndes med paraffinbad til hænderne, hvorefter der arbejdes med nakke, skuldre og hænder. Der er fokus på at få gennearbejdet ømme muskler og led.

Pris: 955 kr.

Sted: Søster Sophies Minde, Sdr. Fasanvej 2A, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Fre. 10. jan. til fre. 5. jun. 2020 20 kursusdage kl. 10.20

Underviser: Dee Escandorz. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Fre. 10. jan. til fre. 5. jun. 2020 20 kursusdage kl. 11.45

Underviser: Dee Escandorz. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Fre. 10. jan. til fre. 5. jun. 2020 20 kursusdage kl. 12.25

Underviser: Katja Rasmussen. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Fre. 10. jan. til fre. 5. jun. 2020 20 kursusdage kl. 13.05

Underviser: Katja Rasmussen. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Fre. 10. jan. til fre. 5. jun. 2020 20 kursusdage kl. 13.45

Underviser: Katja Rasmussen. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Blid yoga.

Fre. 10. jan. til fre. 5. jun. 2020 20 kursusdage kl. 15.30

Underviser: Helle Bay Gosewinkel. På dette hold arbejder vi med dyb afspænding i både krop og sind. Vi laver blide yogastillinger, hvor din krop bliver støttet med yogaudstyr, så du kan give helt slip på spændinger og tanker.

Pris: 1520 kr.

Sted: Frederiksberg Have Yoga, Frederiksberg Runddel 1, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Fre. 10. jan. til fre. 5. jun. 2020 20 kursusdage kl. 9

Underviser: Dee Escandorz. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.



# Naturoplevelser

## Varmtvandsbassin.

Fre. 10. jan. til fre. 5. jun. 2020 20 kursusdage kl. 9.40  
Underviser: Dee Escandorz. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Fre. 10. jan. til fre. 26. jun. 2020 20 kursusdage kl. 11  
Underviser: Katrine Thiesen. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Fre. 10. jan. til fre. 26. jun. 2020 20 kursusdage kl. 11.40

Underviser: Katrine Thiesen. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Fre. 10. jan. til fre. 26. jun. 2020 20 kursusdage kl. 8.30  
Underviser: Katrine Thiesen. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin/samvær.

Fre. 10. jan. til fre. 26. jun. 2020 20 kursusdage kl. 9.10  
Underviser: Katrine Thiesen. På dette hold tilbyder vi bassintræning efterfulgt af hyggeligt samvær. I bassinet trænes 40 min. kognition, balance og styrke.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Fællessang og musik.

Fre. 10. jan. til fre. 17. jul. 2020 25 kursusdage kl. 13.15  
Underviser: Marianne Kragh. Hold 2022104.

Pris: 575 kr.

Sted: OK Centret Prinsesse Benedikte, Sankt Nikolai Vej 4, Frederiksberg C.

## Varmtvandsbassin - kun for kvinder.

Lør. 11. jan. til lør. 13. jun. 2020 20 kursusdage kl. 10.25  
Underviser: Aneta Janik. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin - kun for kvinder.

Lør. 11. jan. til lør. 13. jun. 2020 20 kursusdage kl. 9.45  
Underviser: Aneta Janik. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1700 kr.

Sted: Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57-59 Auditoriet, Hovedvejen 14, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin - Primært mænd.

Lør. 11. jan. til lør. 13. jun. 2020 21 kursusdage kl. 10.30  
Underviser: Filip Jovic. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Lør. 11. jan. til lør. 13. jun. 2020 21 kursusdage kl. 8.30  
Underviser: Filip Jovic. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Lør. 11. jan. til lør. 13. jun. 2020 21 kursusdage kl. 9.10  
Underviser: Filip Jovic. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé



# Naturoplevelser

41, Frederiksberg.

## Varmtvandsbassin.

Lør. 11. jan. til lør. 13. jun. 2020 21 kursusdage kl. 9.50  
Underviser: Filip Jovic. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.

Pris: 1327 kr.

Sted: Water & Wellness - Flintholm, Bernhard Bangs Allé 41, Frederiksberg.

## Qi Gong - Jichu Gong.

Tir. 14. jan. til tir. 12. maj 2020 kl. 10-11.30

Qi Gong er øvelser for alle. Styrker krop og sind. Rolige flydende bevægelser. Lette at udføre og giver dejligt velvære. Kontakt og info. Karin Nyberg, mob. 21691803, e-mail: karin@lotusspark.dk, www.lotusspark.dk. Gratis.

Sted: KU.BE, Dirch Passers Allé 4, Frederiksberg.

## Fysioterapeutisk træning - maskiner og gulvøvelser.

Tir. 4. feb. til tir. 7. apr. 2020 10 kursusdage kl. 18  
Underviser: Mathilde Schrøder. På dette hold vejledes du i et træningsprogram, som involverer øvelser på maskiner og på gulv. Du får kyndig vejledning af en fysioterapeut og får trænet hele kroppen igennem.

Pris: 583 kr.

Sted: Den Danske Diakonissestiftelse, Peter Bangs Vej 1, Frederiksberg.

## Teater 10-13 år.

Tor. 20. feb. til tor. 7. maj 2020 kl. 15

Dramaundervisning og teaterteknik for børn i alderen 10-13 år. Torsdag kl. 15-17. Undervisningen varetages af professionelle scenekunstnere. Læs mere på teaterpandora.dk. For tilmelding skriv til os på hejteaterpandora@gmail.com.

Pris: 900 kr.

Sted: Borgen, Forhåbningsholms Allé 20, Frederiksberg C.

## Ny uddannelse til vedisk astrolog.

Tor. 20. 2020 til tor. 11. feb. 2021 kl. 17.30

For første gang er det nu muligt at uddanne sig til vedisk astrolog i Danmark. Vil du udvikle din intuition og blive en dygtig astrolog, så meld dig til denne nye uddannelse. Vedisk astrologi er et helt unikt redskab til at tolke fremtidige hændelser.

Pris: 19.900.

Sted: Hos Norup, Roskildevej 46, Frederiksberg.

## Træning og afspænding.

Fre. 21. feb. til fre. 1. maj 2020 10 kursusdage kl. 17  
Underviser: Frederikke Villumsen. Et hold for dig med smerter, nedsat bevægelighed eller fysiske skavanker, som gør det udfordrende at træne på et almindeligt hold.

Pris: 583 kr.

Sted: Den Danske Diakonissestiftelse, Peter Bangs Vej 1, Frederiksberg.

## Hatha Yoga.

Man. 24. feb. til man. 11. maj 2020 10 kursusdage kl. 17  
Underviser: Annemette Skogstad. Hatha Yoga er den gren af Yoga som arbejder med den fysiske krop.

Pris: 1000 kr.

Sted: Yoga og Pilates Instituttet, Vodroffsvej 7, st.th., Frederiksberg C.

## Tinne Zenner og Eva la Cour: Arctic Stations.

Lør. 29. feb. til søn. 19. apr. 2020 kl. 11-16

De to billedkunstnere Tinne Zenner og Eva la Cour bruger på deres duo-udstilling billedkunst og film til at undersøge forholdet mellem politik og videnskab i kontekst af det geopolitiske Arktis.

Gratis.

Sted: Møstings Hus, Andebakkesti 5, Frederiksberg.

## Kunstprojekt : FRAME IT , cross-stitch street art.

Man. 2. mar. til søn. 12. apr. 2020 kl. 16

Alle er velkomne til at udfolde sig i cross-stitch OPSTART : Mandag d. 2/3 kl. 16-20 , del 2 tirsdag d. 3/3 kl. 14-16 INDVIELSE med ART-TALK : Fredag d. 6/3 kl. 18-19 ved Formand for Kultur- og fritid, Nikolaj Bøgh og Frederiksberg Kunstnerlaug.

Gratis.

Sted: KU.BE, Dirch Passers Allé 4, Frederiksberg.

## Teater 3-4 år.

Man. 2. mar. til man. 27. apr. 2020 kl. 14-15

Teateroplevelser og hyggeligt samvær for forældre og barn. Gennem dukketeater, dramaøvelser og leg med kostumer får dit barn en blid indføring i teatrets magiske verden.

Pris: 700 kr.

Sted: Borgen, Forhåbningsholms Allé 20, Frederiksberg C.

## Teater 5-6 år.

Tor. 5. mar. til tor. 30. apr. 2020 kl. 14-15

Teateroplevelser og hyggeligt samvær for forældre og barn. Gennem dukketeater, dramaøvelser og leg med kostumer får dit barn en blid indføring i teatrets magiske verden.

Pris: 800 kr.

Sted: Borgen, Forhåbningsholms Allé 20, Frederiksberg C.

## Tomás Saraceno udstilling: Event Horizon.

Søn. 15. mar. til man. 30. nov. 2020 kl. 11-18 & 11-20

Cisternerne, det tidligere vandreservoir under Søndermarken over for Frederiksberg Slot, er i dag et enestående udstillingssted i København.

Pris: 125 kr.

Sted: Frederiksberg Slot, Ridehuset, Roskildevej 28, Frederiksberg.



# Naturoplevelser

## Aflyst: Velkommen i Hr. Struganoffs restaurant.

Ons. 1. til tir. 14. apr. 2020 kl. 10  
Kom og besøg Hr. Struganoffs restaurant - vores nye legeunivers med masser af sjov, leg og læring for børn og deres voksne.  
Sted: Frederiksberg Hovedbibliotek, Falkoner Plads 3, Frederiksberg.

## Cykling med FIF Bike.

Ons. 1. apr. til ons. 30. sep. 2020 kl. 17.30  
FIF BIKE kører med start fra Sønderjyllands Alle 6. Vi starter kl. 17.30 og kører i forskellige hold opdelt efter niveau. Der er træner med på alle hold og vi er 3 trænere i klubben: Josephine, Søren og Thomas. De første gange er gratis - kom og prøv.  
Gratis.  
Sted: Frederiksberg Idrætspark Samlingslokalet, Sønderjyllands Alle 6, Frederiksberg.

## Aflyst! Dengang du var lille.

Lør. 4. apr. 2020 kl. 09.15 & 10.30  
Teatermagi for familiens yngste. Dukketeater for børn. Aldersgruppe: 1.5-4 år. Varighed: 35 min uden pause.  
Pris: Abonnement/Klub: 85 kr, Børn/Unge: 65 kr, Gruppe, Børn/Unge: 40 kr, Gruppe, Voksen: 95 kr, Løssalg: 135 kr.  
Sted: Riddersalen, Allégade 7-9, Frederiksberg.

## Gudstjeneste: Konfirmation.

Lør. 4. apr. 2020 kl. 10.30  
Sted: Sankt Markus Kirke, Forchhammersvej 12A, Frederiksberg C.

## Hvad er en komponist?.

Lør. 4. apr. 2020 kl. 11  
Til denne koncert vil børnene lære om, hvad det vil sige at være en komponist. Hvordan bliver man komponist og hvem er de?. Børn under 1 år er gratis.  
Pris: Alm. billet 40 kr.  
Sted: KU.BE, Dirch Passers Allé 4, Frederiksberg.

## Aflyst:Højtlesning: Så er der serveret, hr. Struganoff (3 til 6 år).

Lør. 4. apr. 2020 kl. 11 & 13  
Kom og lyt med når vi sammen går på opdagelse i børnelitteraturens verden.  
Gratis.  
Sted: Frederiksberg Hovedbibliotek, Falkoner Plads 3, Frederiksberg.

## Aflyst! Teater: Brødrene Løvehjerte (fra 8 år).

Lør. 4. apr. 2020 kl. 11-12.15  
I samarbejde med Teatret Riddersalen, Kirkerne på Frederiksberg, Musikhøjskolen og Frederiksberg Museerne sætter vi i dette forår fokus på sorg gennem teater, musik og foredrag.  
Gratis.  
Sted: Frederiksberg Hovedbibliotek, Falkoner Plads 3, Frederiksberg.

## Besøg Kommandocentralen under Frederiksberg Rådhus.

Lør. 4. apr. 2020 kl. 12  
Rundvisning i kommandocentralen for det civile beredskab på Frederiksberg, der blev taget i brug i midten af 1950'erne, hvor Den kolde Krig mellem øst og vest rasede.  
Gratis.  
Sted: Frederiksberg Rådhus, Smallegade 1, Frederiksberg.

## Gudstjeneste: Konfirmation.

Lør. 4. apr. 2020 kl. 14  
Sted: Sankt Markus Kirke, Forchhammersvej 12A, Frederiksberg C.

## Den Skaldede Frisør.

Lør. 4. apr. 2020 kl. 15 & 20  
En romantisk musical-komedie. Aldersgruppe: Fra 11 år. Varighed: 150 min med pause.  
Pris: Abonnement/Klub: 148-925 kr, Børn/Unge: 128-905 kr, Løssalg: 198-975 kr, Prisforhøjelse, særlige dage: 50 kr, Voksen/Studerende: 148-925 kr.  
Sted: Scandic Falkoner, Falkoner Allé 9, Frederiksberg.

## AFLYST - Lørdagsåbent på Væveværkstedet.

Lør. 4. apr. 2020 lukket  
Vi omgiver os med tekstiler døgnet rundt uden at skænke det en tanke. Når man lægger mærke til tekstilerne, åbner sig en verden af forskellige materialer, strukturer, overflader og farver. I det arbejdende værksted ses igangværende og færdige værker.  
Gratis.  
Sted: Væveværkstedet, Smallegade 52 D, 1., Frederiksberg.