

RoskildeLIVE

Energi fra havet - Dansk Offshore på Nordsøen.

Thur 8 Sep 2016 to Tues 31 Dec 2024 10 am
Energy from the Sea - Danish's Offshore in the North Sea.

Price: 150 kr.

Location: Fiskeri- og Søfartsmuseet, Tarpbagevej 2, Esbjerg V.

Multihuset og Smedjen.

Sun 1 Jan. 2017 to Sun 31 Dec 2023 Alm. åbningstid
Beliggende på Faarupvej 2a, hvor smedjen ligger ud til vejen, og hvor Multihuset ligger forskudt inde bagved. Begge udstillinger er arbejdende værksteder det meste af året, åbne hver tirsdag kl. 9-12 (NB! - kaffepause kl. 10-10:30).

Location: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

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

Sat 13 May 2017 to Fri 22 Dec 2023 Alm. åbningstid
Kom og se en fantastisk lille perle i vores samling, "Marys Hus", der ligger på Faarupvej 5. Her kan du få et godt indtryk af, hvordan en familie levede på den tid i vort område.

Location: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

På kanten af krig.

Tues 15 Aug 2017 to Thur 1 Dec 2022 12 am
På alle åbningsdage kl. 12 fortæller vores omvisere om danskernes liv under 1. verdenskrig. Det foregår i udstillingen og alle kan deltage. Omvisningen er gratis, når entréen er betalt.

Price: 90 kr.

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

Ladbytapetet.

Fri 23 Mar 2018 to Sat 30 Dec 2023 Mon-Sun 10 - 5 pm
Da Ladbytapetet blev færdigt i systuen på Vikingemuseet i 2017, blev det pakket sammen og sendt til Johannes Larsen Museet, hvor det blev vist i en flot udstilling. Nu er det tilbage på Vikingemuseet Ladby, hvor det kan ses i den permanente udstilling.

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

Kampen om Magten - Slaget på Grathe Hede.

Sat 13 Apr 2019 to Sun 20 Oct 2024 Museets åbningstid
Oplev den blodige historie om kongemord, lumske planer, blodgilde og højspændt udenrigspolitik, når et af den danske middelalders blodigste kapitler rulles ud på Blichereggen. Forræderi, svig og list hører til dagens orden.

Price: Almindelig entré.

Location: Museum Silkeborg - Blichereggen, Blichersvej 30, Kjellerup.

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

Wed 1 May 2019 to Wed 1 May 2024 Åbningstid
Johan Edvard Nielsen fra Ingstrup var en tusindkunster i ordets allerbedste forstand, og derudover havde han en ganske usædvanlig livshistorie. Det har vi lavet en udstilling om, som på aktivitetsdage er arbejdende værksted.

Location: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

Det indsamlede menneske - Lægevidenskabens råmateriale fra kadaver til dna.

Wed 22 May 2019 to Sat 31 Dec 2022 Tues-Fri 10 - 4 pm .
Sat-Sun 12 - 4 pm

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

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

Location: Medicinsk Museion, Bredgade 62, København K.

Krigens Valg.

Mon 1 Jul 2019 to Mon 30 Dec 2024 Tues-Fri 11 am - 3 pm,
Sat-Sun 11 am - 4 pm, Mon lukket

Prøv det historiske spil på iPad for hele familien. Kan man kombinere en museumstur med iPad-spil - og kan man både lære og samtidig lege? På Mosede Fort er svaret JA. Price: 20 kr oveni dette kommer entré til voksne gæster på museet.

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

Kort rundvisning på Mosede Fort.

Wed 3 Jul 2019 to Thur 30 Dec 2027 12 am

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 indløst billet til museet.

Price: Voksne: 90 kr Børn: Gratis.

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

Danmarks Vildeste Fiskereventyr.

Wed 1 Jan. 2020 to Fri 30 Sep 2022 10 am

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

Price: 150 kr.

Location: Fiskeri- og Søfartsmuseet, Tarpbagevej 2, Esbjerg V.

100 år med Danmark: Sønderjylland siden Genforeningen.

Sat 18 Jan. 2020 to Tues 31 Dec 2030 Tuessdag-Sun 10 am - 5 pm

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

Price: 95 kr.

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

Den gamle byrådssal.

Sun 8 Nov 2020 to Mon 30 Dec 2024 10 am

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

Price: 75/60.

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



RoskildeLIVE

Pigernes og drengenes historier.

Sun 8 Nov 2020 to Mon 30 Dec 2024 10 am
Tag børnene med på skattejagt i udstillingen pigernes og drengenes historier, som viser børneliv gennem 150 år. Her kan man klatre på monterne, tegne på tavlerne og klæde sig ud som børn i gamle dage.
Price: 75/ 60.
Location: KØN - Gender Museum Denmark, Domkirkepladsen 5, Aarhus C.

Se Mennesket.

Fri 27 Nov 2020 to Sun 24 Apr 2022 10 am
Åbningstider Tirsdag: 10-17 Onsdag: 10-17 Torsdag: 10-21 Fredag: 10-17 Lørdag: 10-17 Søndag: 10-17 Man: lukket.
Price: Www.brandts.dk.
Location: Kunstmuseum Brandts, Amfipladsen 7, Odense C.

Tranum Lys og Glas.

Fri 1 Jan. 2021 to Mon 31 Jan. 2022 Tues to Sun fra 10 am - 5 pm
Farvestrålende lys i lange baner, gaveartikler og kurvevarer. Håndlavet glas og keramik fra eget værksted. Se hjemmeside for fri- og feriedage.
Free.
Location: Tranum Lys og Glas, Ejstrupvej 11, Tranum, Brovst.

Artmoney Udstilling - 2900 Hellerup - Byens Hus - 1.marts - 30. april 2022.

Fri 1 Jan. 2021 to Sat 30 Apr 2022 1 pm
ARTMONEY 2022 Udstilling hos Kunstforeningen Kunstklubben. Deltag i Kunstklubbens Artmoney 2022 udstilling fra 1.marts til 30.april 2022. Kunstklubben er vært ved fernisering i forbindelse med foreningens generalforsamling den 3. marts 2022.
Location: Kunstklubben, Hellerupvej 24, 1.sal, Hellerup.

Værkerne - Brandts' faste samling.

Fri 1 Jan. 2021 to Sat 31 Dec 2022 10 am
Oplev 250 års kunst set fra Fyn. Med afsæt i Fyn fortæller Værkerne historien om klædefabrikken på Brandts i Odense og det moderne gennembrud - side om side med nutidens talenter.
Price: <https://brandts.dk/planlaeg-dit-besog/>.
Location: Kunstmuseum Brandts, Amfipladsen 7, Odense C.

Øre Akupunktur Uddannelsen/auriculoterapi.

Fri 22 Jan. 2021 to Fri 22 Apr 2022 9 am
Bliv RAB godkendt Øre Akupunktør som det eneste sted i landet. Uddannelsen kan tages både i København og Aarhus. Som Øre Akupunktør kan du gøre en forskel for mange mennesker.
Price: 33795 kr.
Location: AkupunkturAkademiet, Industriområdet 15, Hovedgård.

Kunst & KaffeBaren.

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

Franciska Clausen og det evige eksperiment.

Sat 6 Feb 2021 to Sun 24 Apr 2022 Tuesdag-Sun 11 am - 5 pm
Gå på opdagelse i eller gense værker fra hele Franciska Clausens karriere.
Price: 75 kr.
Location: Museum Sønderjylland - Kunstmuseet Brundlund Slot, Brundlund Slot 1, Aabenraa.

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

Wed 24 Feb 2021 to Thur 26 May 2022 4.30 pm
Børnedans. 'Børnedans med Sarah' er for dit barn, som elsker at bevæge sig til MGP-musik, Ramasjang, TikTok-sange eller andre smarte børnesange.
Price: 550 kr.
Location: Energicenter Voldparken, Kobbelvænget 65, Brønshøj.

Svømning.

Thur 4 Mar 2021 to Fri 4 Mar 2022 2 pm
Motionssvømning.
Price: 200 pr. halve år.
Location: Vojens Svømmehal, Stadionallé 7, Vojens.

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

Wed 17 Mar 2021 to Thur 20 Mar 2025 10 am
Du er også meget velkommen og det er GRATIS! Lisbeth og Poul er tovholdere for denne klub. Det eneste der kræves for at medvirke er, at du har lyst til traveture rundt i den dejlige natur omkring Esbjerg.
Location: Vognsbølparken, Gl. vardevej 89, Esbjerg.

I pagt med kulturen - kunst på kortfilm.

Wed 21 Apr 2021 to Sun 30 Jan. 2022 10 am
OFF - Odense International Film Festival har sammensat en række kortfilm om, hvordan natur og kultur fletter sig ind og ud af hinanden.
Price: <https://brandts.dk/planlaeg-dit-besog/>.
Location: Kunstmuseum Brandts, Amfipladsen 7, Odense C.

Silkeborg Outdoor - fra overlevelse til oplevelse.

Wed 21 Apr 2021 to Sun 13 Feb 2022 Museets åbningstid
Gå på opdagelse i den skønne natur omkring Silkeborg i særudstillingen "Silkeborg Outdoor - fra overlevelse til oplevelse" på Hovedgården.
Price: Almindelig entré.
Location: Museum Silkeborg, Hovedgårdsvej 7, Silkeborg.

With Love From Spain.

Wed 21 Apr 2021 to Sun 27 Feb 2022 11 am
Både voksne og børn savner at rejse. At komme ud og få nye indtryk. Tag med os til Spanien. På udstillingen With Love From Spain møder du 11 spanske arkitekter, som viser deres kærlighed til skandinaviske arkitekter og designere som Utzon og Jacobsen.
Price: Alm. entré.
Location: Utzon Center, Slotspladsen 4, Aalborg.



RoskildeLIVE

Byen under byen - sanseudstilling af Tine Louise Kortermund.

Wed 21 Apr 2021 to Sun 17 Apr 2022 10 am

Sanseudstilling for børn og voksne.

Price: <https://brandts.dk/planlaeg-dit-besoeg/>.

Location: Kunstmuseum Brandts, Amfipladsen 7, Odense C.

Særudstilling: I Røg og Brand - Slaget i Femern Bælt, 1644.

Wed 28 Apr 2021 to Mon 28 Feb 2022 I museets åbningstid

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. I Femern Bælt udkæmpes et dramatisk søslag, der sender tre skibe til havets bund.

Price: Gratis, når entréen er betalt.

Location: Vikingeskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Hvad er det værd? 100-års jubilæumsudstilling.

Thur 29 Apr 2021 to Fri 29 Apr 2022 10 am

Price: 100 kr for voksne, gratis for børn.

Location: Naturhistorisk Museum, Aarhus, Wilhelm Meyers Allé 10, Aarhus C.

Dressed for Success - 100 Years of Fashion Photography.

Sat 1 May 2021 to Sun 20 Mar 2022 11 am - 5 pm

Velkommen til Europas nye museum for fotografisk kunst! Falsterbo Photo Art Museum, mindre end en times kørsel fra København, viser premiereudstillingen "Dressed for Success - 100 Years of Fashion Photography" med 140 eksklusive værker.

Price: 185 SEK.

Location: Falsterbo Photo Art Museum, Strandbadsvägen 30, Vellinge.

Tirsdagsholdet "Bålhyggerne" - KOF.

Tues 4 May 2021 to Wed 7 Dec 2022 5 pm

Er du til mad over bål, sanketure, hygge og fællesskab og i det hele taget bare glad for natur og friluftsliv? Så er vores foreningshold "Bålhyggerne" lige noget for dig :-). Hvor og hvornår? Vi mødes hver tirsdag på Kongelundsfortet kl. 18.

Location: Kongelundsfortet, Kalvebodvej 265, Dragør.

BEATLES - udstillinger på Memory Lane Rockmuseum.

Fri 7 May 2021 to Mon 26 Dec 2022 8 am

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

Price: 50 kr.

Location: Memory Lane Rockmuseum, Dragsmurvej, Ebeltoft.

Gå i Gang i Billund Kommune.

Wed 26 May 2021 to Sun 31 Jul 2022

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

Free.

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

GYS - Væsner i mørket.

Sat 29 May 2021 to Sun 27 Mar 2022 10 am - 4 pm

Velkommen i mørket. Velkommen indenfor i årets særudstilling på Dorf Møllegård.

Location: Dorf Møllegård, Storskovvej 39, Dronninglund.

Lydvandringer.

Tues 1 Jun 2021 to Tues 31 May 2022 hele døgnet

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

Free.

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

Hør vikingeskibene fortælle - dramatiske lydfortællinger på Vikingeskibsmuseet.

Tues 1 Jun 2021 to Tues 31 May 2022 I museets åbningstid

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

Price: Gratis, når entréen er betalt.

Location: Vikingeskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Order of Things.

Wed 2 Jun 2021 to Sun 20 Feb 2022 10 am

Værket er skabt specielt til kunsthallen på Brandts. På et stort cirkelformet podie har Signe Klejs skabt et smukt, skrøbeligt og sirligt arrangeret mønster af indfarvet sand.

Price: <https://brandts.dk/planlaeg-dit-besoeg/>.

Location: Kunstmuseum Brandts, Amfipladsen 7, Odense C.

Signe Klejs - Order of Things.

Fri 4 Jun 2021 to Sun 20 Feb 2022 10 am

Odense - og verden - i langsom opløsning. Order of Things er skabt specielt til kunsthallen på Brandts. På et stort cirkelformet podie har Signe Klejs skabt et smukt, skrøbeligt og sirligt arrangeret mønster af indfarvet sand.

Price: <https://brandts.dk/planlaeg-dit-besoeg/>.

Location: Kunstmuseum Brandts, Amfipladsen 7, Odense C.

Det forsvundne hertugdømme: Hans den Ældre 500 år.

Sat 5 Jun 2021 to Sun 22 May 2022

Tag med på sporet af det forsvundne hertugdømme.

Price: 60 kr.

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

Gådejagt: Hertugens hjerte.

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

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

Price: Gratis efter betalt entré til museet.

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



RoskildeLIVE

Brug et år på udvikling, meditation og ayurveda.

Sat 12 Jun 2021 to Sun 3 Apr 2022 9 am

Vil du have mere fred i sindet og sundhed i kroppen, og er du villig til at ændre på dine vaner og tankemønstre for at nå derhen, så er denne uddannelse noget for dig.

Price: 23.900.

Location: Øsal Ling - Lysets Have, Fredensgade 39, baghuset, Aarhus C.

Maestro.

Sat 12 Jun 2021 to Sun 24 Apr 2022 10 am - 4 pm

Soloudstilling med værker af Lino Tagliapietra - verdens bedste glasblæser.

Price: Alm. entré.

Location: Glasmuseet Ebeltoft, Strandvejen 8, Ebeltoft.

Rosen - Studiekreds.

Thur 17 Jun 2021 to Tues 15 Feb 2022 5 kursusdage 7 pm - 8.30 pm

Underviser: Helene Dreyer. Kurset starter hjemme hos Helene Dreyer, som viser sine ca 300 roser frem på en guidet havetur. Der er historiske roser, renaissanceroser, Austin roser og nyere roser i haven i form af slyngroser, buskroser og bedroser.

Price: 440 kr.

Location: Helene Dreyer - Rosengården, Næstved Landevej 661, Rude.

Kunstneres Christian 2 - Fortolkninger i billedkunst, litteratur og drama.

Sat 19 Jun 2021 to Sat 2 Jul 2022 10 am - 5 pm

Oplev kunstneriske fortolkninger af Christian 2.s liv.

Price: 95 kr.

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

Landskab: Fra paradiset til fremmed land.

Tues 22 Jun 2021 to Sun 6 Mar 2022 10 am - 5 pm

I 'Landskab: Fra paradiset til fremmed land' bevæger mennesket ud i landskabet og ind i sig selv og med den inviterer Tønder Museum til et genbesøg i sin omfattende samling og kommer med et bud på menneskets forskellige forhold til naturen.

Price: 95 kr.

Location: Museum Sønderjylland - Kunstmuseet i Tønder, Wegners Plads 1, Tønder.

Børneudstilling Mini Maxi.

Thur 24 Jun 2021 to Sun 27 Feb 2022 11 am

Ude af skala. Hvad sker der, hvis tingene ikke passer sammen?.

Price: Alm entré.

Location: Utzon Center, Slotspladsen 4, Aalborg.

Dansker med Ulve.

Sat 26 Jun 2021 to Fri 1 Jul 2022 10 am

Hvorfor vækker ulven så voldsomme følelser i os? Er der plads til ulve i Danmark? Disse og mange flere spørgsmål sætter Naturhistorisk Museum i perspektiv i den nye udstilling 'Dansker med Ulve'. Oplev konserverede hunde og ulve og interaktive elementer.

Price: 100 kr for voksne, gratis for børn.

Location: Naturhistorisk Museum, Aarhus, Wilhelm Meyers Allé 10, Aarhus C.

Strikkeklub.

Tues 29 Jun 2021 to Tues 29 Mar 2022 2 pm - 3.45 pm

Kom og vær' med til at hyggelig eftermiddag, hvor der bliver snakket, strikkes og hygget.

Free.

Location: Værestedet Kolibrien, Præstegårdsvej 20, Vojens.

Særudstilling - Mosegaarden.

Thur 1 Jul 2021 to Sun 30 Jan. 2022 11 am - 4 pm Tues.

Fridag, 13 - 4 pm Sun

Værloseemalerne. I begyndelsen af 1900-tallet slog de tre kunstmalerne Rud Jacobsen, Edvard Sarvig og Hans Knudsen sig ned i Værlose. Deres stil var primært naturalistisk, og de forsøgte at skildre naturen og menneskene på Værloseegnen nøgternt.

Free.

Location: Furesø Museer - Mosegården, Skovgårds Allé 37, Værlose.

Fællesholdet.

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

Et gymnastikhold som laver gymnastik 1 gang om ugen.

Price: 2200 kr.

Location: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Lokale forfattere - Nivå/Kokkedal.

Thur 1 Jul 2021 to Thur 1 Dec 2022 8 am - 6 pm

Udstilling på Nivå Bibliotek.

Free.

Location: Nivå Bibliotek og Medborgercenter, Nivå Center 30, Nivå.

Copenhagen by Heart - Permanent udstilling.

Thur 1 Jul 2021 to Sat 31 Dec 2022 10 am

Udstillingen Copenhagen by Heart fortæller en kærlighedshistorie om København, der både rummer spirende forelskelser og knuste hjerter.

Free.

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

Nada Café.

Mon 5 Jul 2021 to Thur 3 Feb 2022 2.00 pm

Øre-akupunktur har vist sig virksom ved: angst, stress, hovedpine, søvnløshed, anspændthed, irriterabilitet, vrede, tankemylder, marieridt m.m. For at modtage NADA hos os, skal man være under målgruppen psykisk sårbar.

Free.

Location: Værestedet Kolibrien, Præstegårdsvej 20, Vojens.

Personlig Shopping hos Mondo Kaos.

Mon 5 Jul 2021 to Mon 4 Jul 2022 10 am

I Mondo Kaos kan du booke dig ind til personlig shopping hver den første mandag i måneden. Her vil du få ca. 50 minutter sammen med vores dygtige og erfarne butiksmedarbejder.

Price: 100 kr.

Location: Mondo Kaos, Birkegade 1, København N.



RoskildeLIVE

Esbjerg - Alle tiders bygningskultur.

Sat 17 Jul 2021 to Sun 30 Oct 2022 I museets åbningstid Esbjerg er ofte blevet kaldt en grim by, men hvad karakteriserer egentlig Esbjergs bygningskultur og byens rum - og hvad har gennem tiden påvirket byens fysiske udvikling?.

Price: Entre.

Location: Esbjerg Museum, Torvegade 45, Esbjerg.

Introduktion til Johannes Larsens Villa og Værksted.

Sun 1 Aug 2021 to Sat 31 Dec 2022 Hver Sun 11 am Introduktion til Villa og Værksted. Kom med én af vores guider rundt i Larsen-familiens smukke villa og i værkstedet eller atelieret, som det også bliver kaldt. Her kan du få et indblik i Larsens liv og arbejde.

Price: 100 kr.

Location: Johannes Larsen Museet, Møllebakken 14, Kerteminde.

AA Anonyme Alkoholikere.

Mon 2 Aug 2021 to Sat 29 Jan. 2022

Møde i AA. Sidste dag i måneden er et åbent møde. Tlf.nr. 70 10 12 24.

Location: Opstandelseskirken, Gymnasievej 2, Albertslund.

Ace cafe odense Denmark - Lumby.

Thur 12 Aug 2021 to Thur 30 Jun 2022 6 pm

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

Free.

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

Varmtvandstræning hensynstagende.

Mon 16 Aug 2021 to Mon 31 Jan. 2022 21 kursusdage 10 am

Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.

Price: 1210 kr.

Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Overvægt i Fællesskabet Fed Bevægelse Præstø.

Mon 16 Aug 2021 to Mon 9 May 2022 2 pm

Fed Bevægelse i dansesalen Vi får pulsen op og laver øvelser hvor du bliver smidig og får kropsbevidsthed, der afsluttes med afspænding. Vi tjekker opdateret coronapas.

Price: 450 kr.

Location: Præstø Multicenter, Rosagervej 37, Præstø.

AquaYoga, særlige hensyn.

Wed 18 Aug 2021 to Wed 26 Jan. 2022 20 kursusdage 6.30 pm

Underviser: Dorte Rørmann Olsen. AquaYoga Yoga i vand er yderst skånsomt, så alle kan deltage Aqua Yoga er godt for både krop og sind. Det kanblødgøre spændte og belastede områder og egner sig til alle, der har lyst til at give sig selv ekstra opmærksomhed.

Price: 1437 kr.

Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

AquaYoga, særlig hensyn.

Wed 18 Aug 2021 to Wed 26 Jan. 2022 20 kursusdage 7.30 pm

Underviser: Dorte Rørmann Olsen. Yoga i vand er yderst skånsomt, så alle kan deltage Aqua Yoga er godt for både krop og sind. Det kanblødgøre spændte og belastede områder og egner sig til alle, der har lyst til at give sig selv ekstra opmærksomhed.

Price: 1437 kr.

Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Begyndersvømning m. 1 forældre - særlige behov.

Wed 18 Aug 2021 to Wed 26 Jan. 2022 21 kursusdage 4.30 pm

Underviser: Trine Clemen Skov. På dette hold vil der arbejdes med, at gøre børnene fortrolige med vand gennem leg og svømning. Der arbejdes med, at børnene tilegner sig de grundlæggende bevægelser med henblik på senere indlæring af de fire stilarter.

Price: 700 kr.

Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

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

Wed 18 Aug 2021 to Wed 26 Jan. 2022 21 kursusdage 5 pm

Underviser: Trine Clemen Skov. Svømning og leg På disse hold vil der arbejdes videre med at gøre børnene fortrolige med vand gennemsvømning og leg.

Price: 760 kr.

Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Varmtvandstræning hensynstagende.

Wed 18 Aug 2021 to Wed 2 Feb 2022 20 kursusdage 12 am

Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.

Price: 1010 kr.

Location: Fredericia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

FDF Tranegilde.

Thur 19 Aug 2021 to Fri 24 Jun 2022 5 pm - 6.30 pm

Free.

Location: FDF Tranegilde, Vejlebrovej 125, Ishøj.

Astrologi-uddannelse.

Thur 19 Aug 2021 to Fri 21 Oct 2022 6.30 pm

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

Price: 25.000.

Location: Roskildevej 46, Roskildevej 46, Frederiksberg.

Varmtvandstræning hensynstagende.

Fri 20 Aug 2021 to Fri 4 Feb 2022 22 kursusdage 12.15 am

Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer



RoskildeLIVE

bevægelsesfriheden.

Price: 1210 kr.

Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Varmtvandstræning hensynstagende.

Fri 20 Aug 2021 to Fri 11 Feb 2022 22 kursusdage 9.45 am

Skånsom træning i det varme bassin (M+K) Holdet henvender sig til både mænd og kvinder, der har gigt, dårlig ryg eller andre fysiske lidelser, som hæmmer bevægelsesfriheden.

Price: 1210 kr.

Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Overvægt i Fællesskabet Fri fredags motion.

Fri 20 Aug 2021 to Fri 13 May 2022 1.30 pm

Fri Fredag motion: Det er fri motion hvor tovholder tager udgangspunkt i bevægelse alt afhængigt af vejret og humøret. Kald det gerne en god afslutning på en uges gøremål. Hvor du kan gå weekenden i møde med et smil. Mødes i Dansesal. Vi tjekker coronapas.

Price: 450 kr.

Location: Præstø Multicenter, Rosagervej 37, Præstø.

Sæsonhold Snejbjerg - Nybegynder.

Tues 24 Aug 2021 to Tues 26 Apr 2022 4 pm

Vil du også være en del af et fantastisk fællesskab, lære at danse linedance og møde en masse skønne linedansere. Du lærer grundtrin og nemme begynderdancer. Vi danser til blandet musik (country, pop, nyt og gammelt).

Price: 400 kr.

Location: Snejbjerg Hallen, Snejbjerg Hovedgade 75, Herning.

Sæsonhold Simmelkær - Lettere øvede.

Tues 24 Aug 2021 to Tues 26 Apr 2022 5.15 pm

For dig som har danset min. 2 år og som vil have lavt tempo og få nye danse Niveaue vil være imøve. I kan grundtrin dog vil specielle/glemte grundtrin blive gennemgået.

Price: 400 kr.

Location: Simmelkærhus, Troldbjergvej 12, Sunds.

Sæsonhold Snejbjerg - Begynder+.

Tues 24 Aug 2021 to Tues 26 Apr 2022 5.30 pm

Vi danser på Beginner - High Beginner niveau Du har danset min. 1 år og har styr på de fleste grundtrin. Danse udlæres grundigt og langsomt. Vi danser til blandet musik, country, non-country og moderne musik.

Price: 400 kr.

Location: Snejbjerg Hallen, Snejbjerg Hovedgade 75, Herning.

Sæsonhold Snejbjerg - Letøvet.

Tues 24 Aug 2021 to Tues 26 Apr 2022 7 pm

Vi danser på Improver niveau. Du har danset min. 2 år og har styr på grundtrin. Danse udlæres grundigt. Vi danser til blandet musik, Country, non-country og moderne musik.

Price: 400 kr.

Location: Snejbjerg Hallen, Snejbjerg Hovedgade 75, Herning.

Sæsonhold Simmelkær - Øvede.

Tues 24 Aug 2021 to Tues 26 Apr 2022 7 pm

For dig som har danset min. 4 år og som vil have mere tempo og flere nye danse Niveaue vil være imøve/low intermediate. I kan grundtrin dog vil specielle/glemte grundtrin blive gennemgået.

Price: 400 kr.

Location: Simmelkærhus, Troldbjergvej 12, Sunds.

Bootcamp - varmtvandstræning, særlige hensyn.

Wed 25 Aug 2021 to Wed 23 Feb 2022 20 kursusdage 6.25 pm

Underviser: Rikke Snediker. Skånsom træning, vandet er din bedste træningsmakker. Få pulsen op og styrk dine muskler og din smidighed i vand. I vandet kan du træne optimalt, uanset din alder, størrelse eller evt. fysiske skavanker.

Price: 1210 kr.

Location: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

Tegning - figur/natur.

Thur 26 Aug 2021 to Thur 21 Apr 2022 30 kursusdage 11.15 am

Underviser: Kristin Vibild. Vi tegner figur af mennesker og dyr, vi har foran os - på Thorvaldsens Museum/Glyptoteket. Og vi tegner naturen omkring os udenfor, f.eks. i Dyrehaven, når vejret tillader det.

Price: 3300 kr.

Location: SUKA, Høje Gladsaxe Torv 4, Søborg.

Yoga for alle.

Mon 30 Aug 2021 to Mon 28 Mar 2022 27 kursusdage 5 pm

Kom til yoga og forkæl dig selv. Alle kan dyrke yoga - også dig - yoga går ind og arbejder med netop det, som du har brug for lige nu og skaber balance.

Price: 1945 kr.

Location: Ramsø Omsorgscenter, Toftehøjvej 20, Viby Sjælland.

Yoga for alle.

Mon 30 Aug 2021 to Mon 28 Mar 2022 27 kursusdage 6.45 pm

Kom til yoga og forkæl dig selv. Alle kan dyrke yoga - også dig - yoga går ind og arbejder med netop det, som du har brug for lige nu og skaber balance.

Price: 1945 kr.

Location: Ramsø Omsorgscenter, Toftehøjvej 20, Viby Sjælland.

Yoga 55+.

Mon 30 Aug 2021 to Mon 28 Mar 2022 27 kursusdage 9.30 am

Yogaundervisningen starter med grundig opvarmning, du kommer til at arbejde med åndedrættet, der skaber ro i hjernen og øger koncentrationen, klassiske yogastillinger og afslutte med afspænding.

Price: 1945 kr.

Location: Dåstrup Forsamlingshus, Byvejen 15, Dåstrup, Viby Sjælland.



RoskildeLIVE

Bevægelse og afspænding.

Mon 30 Aug 2021 to Mon 4 Apr 2022 30 kursusdage 8.50 am

Underviser: Pia Grønlund Gudmansen. 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.

Price: 1690 kr.

Location: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Ryghold for bevægelseshæmmede kvinder.

Mon 30 Aug 2021 to Mon 2 May 2022 30 kursusdage 12.15 am

Underviser: Gunnvor Anne Klok. Har du dårlig ryg, gigt eller andet, der kræver specielle hensyn, så har du mulighed for at deltage på et hold, hvor der tages hensyn til hver enkelts problem.

Price: 1710 kr.

Location: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Gør noget godt for kroppen - Hold for mænd.

Mon 30 Aug 2021 to Mon 2 May 2022 30 kursusdage 9 am

Underviser: Gunnvor Anne Klok. Alle har brug for at bevæge sig - også folk med udfordringer i bevægeapparatet eller hjerte- kredsløbsproblemer.

Price: 2190 kr.

Location: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Yoga.

Tues 31 Aug 2021 to Tues 29 Mar 2022 26 kursusdage 3.20 pm

Underviser: Ellen Larsen. Giv dig selv et frikvarter og kom til yoga og mærk, hvordan yogaøvelserne giver energi, ro, glæde, stræk, styrke, smidighed og en bedre holdning.

Price: 1690 kr.

Location: Beboerhuset, Briggen 49, Esbjerg V.

Yoga.

Tues 31 Aug 2021 to Tues 29 Mar 2022 26 kursusdage 5 pm

Underviser: Ellen Larsen. Giv dig selv et frikvarter og kom til yoga og mærk, hvordan yogaøvelserne giver energi, ro, glæde, stræk, styrke, smidighed og en bedre holdning.

Price: 1690 kr.

Location: Beboerhuset, Briggen 49, Esbjerg V.

Yoga.

Tues 31 Aug 2021 to Tues 29 Mar 2022 26 kursusdage 6.45 pm

Underviser: Ellen Larsen. Giv dig selv et frikvarter og kom til yoga og mærk, hvordan yogaøvelserne giver energi, ro, glæde, stræk, styrke, smidighed og en bedre holdning.

Price: 1690 kr.

Location: Beboerhuset, Briggen 49, Esbjerg V.

Bevægelse og afspænding.

Tues 31 Aug 2021 to Tues 5 Apr 2022 30 kursusdage 1 pm

Underviser: Pia Grønlund Gudmansen. 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.

Price: 1690 kr.

Location: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Overvægt i Fællesskabet Slow Flow.

Tues 31 Aug 2021 to Tues 10 May 2022 10 am

Slow Flow: Her oplever du bevægelser med længerevarende udstræk og der er til knyttet nogle øvelser på stor bold, yoga og du oplever en krop der får roen og forståelsen til komme ned i gear. Mødes i Lille sal. Vi tjekker coronapas.

Price: 450 kr.

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

Hvalsø Sognekor.

Tues 31 Aug 2021 to Tues 7 Jun 2022 7 pm - 9.20 pm

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

Location: Hvalsø sognegård, Præstegårdsvej 2 B, Hvalsø.

Stauning Lodsejerforening.

Wed 1 Sep 2021 to Mon 31 Jan. 2022

Er en forening, der udlejer et jagtareal, der er en sammensat af arealer ejer af forskellige lodsejere omkring Stauning og Stauning Tiendedel.

Price: 1250 kr.

Location: Stauning Lodsejerforening, Stauningvej 66, Skjern.

Rygtræning for begyndere / letøvede.

Wed 1 Sep 2021 to Wed 9 Feb 2022 20 kursusdage 10 am

Underviser: Tine Rødgaard. Holdet er for dig, der gerne vil forebygge rygproblemer eller for dig, der allerede har rygproblemer og har et ønske om at træne ryggen op. Vi arbejder med forskellige redskaber bl.a. store bolde og elastikker.

Price: 1020 kr.

Location: Træningssalen Jerne Sundhedshus, Jagtvej 47, Esbjerg Ø.

Yoga.

Wed 1 Sep 2021 to Wed 30 Mar 2022 26 kursusdage 10.45 am

Underviser: Ellen Larsen. Giv dig selv et frikvarter og kom til yoga og mærk, hvordan yogaøvelserne giver energi, ro, glæde, stræk, styrke, smidighed og en bedre holdning.

Price: 1690 kr.

Location: Beboerhuset, Briggen 49, Esbjerg V.

Yoga for alle.

Wed 1 Sep 2021 to Wed 30 Mar 2022 27 kursusdage 5 pm

Alle kan have glæde af yoga. Du kan dyrke yoga, hvis du ønsker at træne og vedligeholde din krop og hvis du trænger til at nulstille hjernen og nedsætte dit stressniveau. Dette opnår du ved regelmæssig yogatræning.

Price: 1945 kr.

Location: Trekronerskolen, Trekroner Allé 1, Roskilde.



RoskildeLIVE

Yoga for alle.

Wed 1 Sep 2021 to Wed 30 Mar 2022 27 kursusdage 6.45 pm

Alle kan have glæde af yoga. Du kan dyrke yoga, hvis du ønsker at træne og vedligeholde din krop og hvis du trænger til at nulstille hjernen og nedsætte dit stressniveau. Dette opnår du ved regelmæssig yogatræning.

Price: 1945 kr.

Location: Trekronerskolen, Trekroner Allé 1, Roskilde.

Blid Yoga M/K 60 + Stenløse.

Thur 2 Sep 2021 to Thur 10 Mar 2022 24 kursusdage 10.05 am

Underviser: Junya Illum. BLID YOGA M/K 60+ Vi arbejder med stort fokus på åndedrættet og koncentrationen og vi har et vågent øje for kroppen og sindet i nuet. Hold 21311.

Price: 1395 kr.

Location: Sandbjerg Fritidslokaler, Møllevangen 15, Stenløse.

Dansk Yoga M/K.

Thur 2 Sep 2021 to Thur 10 Mar 2022 24 kursusdage 10.40 am

Underviser: Helle Grethe Pedersen. Dansk Yoga - Kvinder og Mænd Yoga uden mystik. Vil du rettes op og strækkes ud? Vil du stresses ned og finde ro?

Undervisningen indeholder de klassiske yogaøvelser og ny viden om motion.

Price: 1415 kr.

Location: Spraglehøjgaard, Spraglehøjvej 1, Jyllinge.

Dansk Yoga M/K.

Thur 2 Sep 2021 to Thur 10 Mar 2022 24 kursusdage 4.30 pm

Underviser: Helle Grethe Pedersen. Dansk Yoga - Kvinder og Mænd Yoga uden mystik. Vil du rettes op og strækkes ud? Vil du stresses ned og finde ro?

Undervisningen indeholder de klassiske yogaøvelser og ny viden om motion.

Price: 1415 kr.

Location: Spraglehøjgaard, Spraglehøjvej 1, Jyllinge.

Astanga Vinyasa Yoga M/K Stenløse - øvede.

Thur 2 Sep 2021 to Thur 10 Mar 2022 24 kursusdage 6 pm

Underviser: Junya Illum.

Price: 1395 kr.

Location: Sandbjerg Fritidslokaler, Møllevangen 15, Stenløse.

Yoga M/K Stenløse.

Thur 2 Sep 2021 to Thur 10 Mar 2022 24 kursusdage 7.35 pm

Underviser: Junya Illum.

Price: 1395 kr.

Location: Sandbjerg Fritidslokaler, Møllevangen 15, Stenløse.

Blid Yoga M/K 60 + Stenløse.

Thur 2 Sep 2021 to Thur 10 Mar 2022 24 kursusdage 8.30 am

Underviser: Junya Illum. BLID YOGA M/K 60+ Vi arbejder med stort fokus på åndedrættet og koncentrationen og vi har et vågent øje for kroppen og sindet i nuet. Hold

21309.

Price: 1395 kr.

Location: Sandbjerg Fritidslokaler, Møllevangen 15, Stenløse.

Dansk Yoga M/K.

Thur 2 Sep 2021 to Thur 10 Mar 2022 24 kursusdage 9 am
Underviser: Helle Grethe Pedersen. Dansk Yoga - Kvinder og Mænd Yoga uden mystik. Vil du rettes op og strækkes ud? Vil du stresses ned og finde ro? Undervisningen indeholder de klassiske yogaøvelser og ny viden om motion.

Price: 1415 kr.

Location: Spraglehøjgaard, Spraglehøjvej 1, Jyllinge.

Yin Yoga M/K Stenløse.

Thur 2 Sep 2021 to Thur 17 Mar 2022 25 kursusdage 4.40 pm

Underviser: Junya Illum. YIN YOGA M/K Stenløse Yin Yoga er en stille og meditativ form for yoga og har rod i kinesisk Taoisme (der hvor Yin og Yang stammer fra).

Price: 1165 kr.

Location: Sandbjerg Fritidslokaler, Møllevangen 15, Stenløse.

Gotvedbevægelse for kvinder.

Thur 2 Sep 2021 to Thur 28 Apr 2022 29 kursusdage 5.30 pm

Bevægelse og afspænding - Tro- og loveerklæring skal underskrives på dette særligt tilrettelagte hold for deltagere med behov for små hold.

Price: 1590 kr.

Location: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Glad motion.

Thur 2 Sep 2021 to Thur 28 Apr 2022 5 pm - 8 pm
Thursdage september-april

Hernesagen haderslev tønder glade motion.

Location: Hammelev Hallen, Hammelev Bygade 28A, Vojens.

Undervisning i dansk folkedans hver anden torsdag fra september til april.

Thur 2 Sep 2021 to Fri 29 Apr 2022 7.30 pm

Torsdag den 2. september kl. 19:30 starter Mølleaaens Folkedansere dansesæsonen 2021/22 Deltagerpris, se vores hjemmeside

www.moelleaaens-folkedansere.dk/kontingent.html.

Price: Pr. sæson: Voksne 700 Folkepensionister 400.

Location: Kulturstedet Lindegaarden, Peter Lunds Vej 8, Kongens Lyngby.

Overvægt i Fællesskabet Power og Sved.

Thur 2 Sep 2021 to Thur 23 Jun 2022 6 pm

Power og Sved: Power og Sved her får du pulsen op, du bliver stærkere i dine bevægelser, da vi blandt andet bruger vægt, step, vægtstænger. Hårdt og svedigt. Mødes i lille sal. Vi tjekker coronapas.

Price: 450 kr.

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



RoskildeLIVE

Bevægelse og afspænding M/K.

Fri 3 Sep 2021 to Fri 11 Mar 2022 24 kursusdage 11.10 am

Underviser: Dorte Malene Wegge. Hold 21202.

Price: 1395 kr.

Location: Sandbjerg Fritidslokaler, Møllevangen 15, Stenløse.

Bevægelse og afspænding M/K.

Fri 3 Sep 2021 to Fri 11 Mar 2022 24 kursusdage 9.30 am
Underviser: Dorte Malene Wegge. "Kom og mærk glæden ved bevægelse til musik! Gotvedgymnastik arbejder ud fra det hele menneske. Med naturlige bevægelsesmønstre får du velvære, energi og øget kropsbevidsthed.

Price: 1395 kr.

Location: Sandbjerg Fritidslokaler, Møllevangen 15, Stenløse.

Træning i vand.

Fri 3 Sep 2021 to Fri 17 Jun 2022 36 kursusdage 12 am
Få glæde af træning i vandet. Bevægelse i vandet er effektivt for både muskler og konditionen. Hele kroppen arbejdes igennem, så man styrker musklerne, uden at belaste leddene.

Price: 1525 kr.

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

Varmtvandstræning.

Fri 3 Sep 2021 to Fri 17 Jun 2022 36 kursusdage 12.40 am

Få glæde af træning i varmt vandbassin (31,8 grader)
Bevægelse i vand er effektivt for muskler og for kondition. Hele kroppen arbejdes igennem, så musklerne styrkes, uden led belastning. Varmen virker smertestillende og gør musklerne smidige.

Price: 1525 kr.

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

BeautyTøzer DUI Odsherred.

Fri 3 Sep 2021 to Fri 2 Sep 2022 4 pm

Hver fredag fra 16-20 mødes DUI Odsherreds BeautyTøzer til aktiviteter hvor vi laver cremer, sæbe, shampoo, makeup, nailart osv Kom og vær med i et foreningsliv hvor ALLE er velkomne uanset om du har udfordringer.

Price: 500 kr.

Location: Havnegade, Havnegade, Nakskov.

Krogagers Kaffesaloner.

Sat 4 Sep 2021 to Sun 10 Apr 2022 3 pm

Liselotte Krogager byder sammen med Frk. Krus alias Tina Kruse Andersen og pianist Bent Lundgaard på et par timers kulturel kvalitetstid i selskab med skiftende gæstesolister og tjenere. Hver salon har sit tema og sine stjernestunder.

Price: 195 kr inklusiv kaffe & kage.

Location: Den Fynske Opera, Filosofgangen 19, Odense C.

Yoga kvinder Stenløse.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 14 Mar 2022 24 kursusdage 10.15 am

Underviser: Susanne Savvas. Hold 21304.

Price: 1395 kr.

Location: Stenløsehallen, Præstegårdsvej 20, Stenløse.

Bevægelse og afspænding M/K.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 14 Mar 2022 24 kursusdage 10.40 am

Underviser: Annette Martens. Hold 21282.

Price: 1395 kr.

Location: Sandbjerg Fritidslokaler, Møllevangen 15, Stenløse.

Bevægelse og afspænding M/K.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 14 Mar 2022 24 kursusdage 11.10 am

Underviser: Lena Agerskov Christensen. Det er bevægelsesglæden og samværet, der er i centrum. Gennem bevægelse og afspænding til forskellig musik opnåes bedre balance i kroppen og større kropsbevidsthed.

Price: 1395 kr.

Location: Egedal Bibliotekerne - Ølstykke Bibliotek, Østervej 1 A, Ølstykke.

Bevægelse og afspænding.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 14 Mar 2022 24 kursusdage 12.15 am

Underviser: Dorte Malene Wegge. "Kom og mærk glæden ved bevægelse til musik! Gotvedgymnastik arbejder ud fra det hele menneske. Med naturlige bevægelsesmønstre får du velvære, energi og øget kropsbevidsthed.

Price: 1415 kr.

Location: Jyllingehallen, Planetvej 35, Jyllinge.

Bevægelse og afspænding M/K.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 14 Mar 2022 24 kursusdage 4 pm

Underviser: Annette Martens. Hold 21086.

Price: 1065 kr.

Location: Spraglehøjgaard, Spraglehøjvej 1, Jyllinge.

Rygtræning.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 14 Mar 2022 24 kursusdage 4.30 pm

Underviser: Lenna Lisbeth Rasmussen. Hold 21585.

Price: 1395 kr.

Location: Græstedgård, Udlejrevej 13B, Ølstykke.

Bevægelse og afspænding kvinder.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 14 Mar 2022 24 kursusdage 4.45 pm

Underviser: Dorte Malene Wegge. Hold 21214.

Price: 1395 kr.

Location: Sandbjerg Fritidslokaler, Møllevangen 15, Stenløse.

Blid Vinyasa Yoga M/K små hold.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 14 Mar 2022 24 kursusdage 5.30 pm

Underviser: Junya Illum. BLID VINYASA YOGA M/K Stenløse - små hold. Har du meget siddende arbejde eller ensidige arbejdsstillinger - enten hjemme eller på arbejde. På dette hold vil der være særlig fokus på de muskelgrupper, der ofte bliver belastet.

Price: 1395 kr.

Location: Sandbjerg Fritidslokaler, Møllevangen 15,



RoskildeLIVE

Stenløse.

Bevægelse og afspænding Mænd.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 14 Mar 2022 24 kursusdage 6.30 pm

Underviser: Dorte Malene Wegge. Hold 21216.

Price: 1395 kr.

Location: Sandbjerg Fritidslokaler, Møllevangen 15, Stenløse.

Vinyasa flow yoga 2 - dynamisk M/K Stenløse - små hold.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 14 Mar 2022 24 kursusdage 7.10 pm

Underviser: Junya Illum. VINYASA FLOW YOGA 2 M/K Vinyasa flow yoga 2 - dynamisk. Stenløse små hold Det er en fordel at have kendskab til nogle af yogagrundstillingerne og ujjayi åndedræt.

Price: 1395 kr.

Location: Sandbjerg Fritidslokaler, Møllevangen 15, Stenløse.

Yoga kvinder Stenløse.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 14 Mar 2022 24 kursusdage 8.30 am

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

Price: 1395 kr.

Location: Stenløsehallen, Præstegårdsvej 20, Stenløse.

Bevægelse og afspænding Kvinder.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 14 Mar 2022 24 kursusdage 9 am

Underviser: Annette Martens. Hold 21205.

Price: 1395 kr.

Location: Sandbjerg Fritidslokaler, Møllevangen 15, Stenløse.

Bevægelse og afspænding.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 14 Mar 2022 24 kursusdage 9.30 am

Underviser: Lena Agerskov Christensen. Hold 21580.

Price: 1395 kr.

Location: Egedal Bibliotekerne - Ølstykke Bibliotek, Østervej 1 A, Ølstykke.

Candlelight yoga.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 21 Mar 2022 24 kursusdage 4 pm

Underviser: Mariann Humlebæk.

Price: 1545 kr.

Location: Beboerhuset, Briggen 49, Esbjerg V.

Candlelight yoga.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 21 Mar 2022 24 kursusdage 9.30 am

Underviser: Mariann Humlebæk.

Price: 1545 kr.

Location: Beboerhuset, Briggen 49, Esbjerg V.

Engelsk for ordblinde 11.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 21 Mar 2022 25 kursusdage 10 am

Selv om du har svært ved at læse, kan du godt lære engelsk. Du er i trygge hænder, da Lise Pedersen er uddannet læsepædagog og har årtiers

erfaringmed ordblindeundervisning. Vi har hold på flere

trin. Max.7 deltagere på holdene.

Price: 1810 kr.

Location: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Engelsk - øvede 3.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 21 Mar 2022 25 kursusdage 12.30 am

Underviser: Lise Pedersen. For deltagere med godt kendskab til engelsk. Vi vil dels lytte til, dels læse forskellige noveller og tekster, som egner sig til samtale.

Price: 1810 kr.

Location: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Engelsk for ordblinde 4.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 21 Mar 2022 25 kursusdage 3 pm

Selv om du har svært ved at læse, kan du godt lære engelsk. Du er i trygge hænder, da Lise Pedersen er uddannet læsepædagog og har årtiers erfaringmed ordblindeundervisning. Vi har hold på flere trin. Max.7 deltagere på holdene.

Price: 1810 kr.

Location: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Aquatrim.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 28 Mar 2022 26 kursusdage 1.15 pm

Underviser: Jeanett Ryberg. Hold 21400.

Price: 830 kr.

Location: Ølstykke Svømmehal, Stadionvej 14, Ølstykke.

Aquatrim.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 28 Mar 2022 26 kursusdage 1.55 pm

Underviser: Jeanett Ryberg. Hold 21401.

Price: 830 kr.

Location: Ølstykke Svømmehal, Stadionvej 14, Ølstykke.

Aquajogging.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 28 Mar 2022 26 kursusdage 2.35 pm

Underviser: Jeanett Ryberg. Aquajogging. Hold 21402.

Price: 830 kr.

Location: Ølstykke Svømmehal, Stadionvej 14, Ølstykke.

Aquatrim - varmt vand.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 28 Mar 2022 26 kursusdage 3.20 pm

Underviser: Jeanett Ryberg. Aquatrim varmt vand. Hold 21403.

Price: 830 kr.

Location: Ølstykke Svømmehal, Stadionvej 14, Ølstykke.

Litteraturgruppe.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 4 Apr 2022 14 kursusdage 9.45 am

Underviser: Mette Marie Olsen. I fællesskab vælger deltagerne de romaner der læses, og som alle findes som lydbøger hos NOTA. Læreren hjælper gerne med at bestille bøgerne.

Price: 1513 kr.

Location: SUKA, Høje Gladsaxe Torv 4, Søborg.

Blid Hatha.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 4 Apr 2022 28 kursusdage 1 pm

Underviser: Rikke Kobæk. Med blid hatha yoga har vi fokus på åndedrættet og blide, rolige bevægelser så krop og sind afspændes og vi får genopladet vores energilager.

Price: 2085 kr.

Location: Ro's Kilde - Holistisk Helsecenter ApS, Vindingevej 34E, Roskilde.



RoskildeLIVE

Bevægelse og afspænding i vand - offentlig svømmehal.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 11 Apr 2022 27 kursusdage 3.15 pm

Underviser: Karen Ravn Nissen. Suka har egen reserveret bane i det store offentlige 25 m. bassin i den meget flotte og imødekommende Bagsværd svømmehal. Bassinet har en dybde på ca. 1.60 m. over det hele. Price: 2193 kr. Location: Skovbrynet Skole, Værebrovej 156, Bagsværd.

Bevægelse og afspænding i vand - offentlig svømmehal.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 11 Apr 2022 27 kursusdage 3.15 pm

Underviser: Jørgen Top. Suka har egen reserveret bane i det store offentlige 25 m. bassin i den meget flotte og imødekommende Bagsværd svømmehal. Bassinet har en dybde på ca. 1.60 m. over det hele. Price: 2193 kr. Location: Skovbrynet Skole, Værebrovej 156, Bagsværd.

Bevægelse og afspænding i vand - offentlig svømmehal.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 11 Apr 2022 27 kursusdage 3.15 pm

Underviser: Jan Møller Jensen. Suka har egen reserveret bane i det store offentlige 25 m. bassin i den meget flotte og imødekommende Bagsværd svømmehal. Bassinet har en dybde på ca. 1.60 m. over det hele. Price: 2193 kr. Location: Skovbrynet Skole, Værebrovej 156, Bagsværd.

Bevægelse og afspænding i vand - offentlig svømmehal.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 11 Apr 2022 27 kursusdage 4.30 pm

Underviser: Jørgen Top. Suka har egen reserveret bane i det store offentlige 25 m. bassin i den meget flotte og imødekommende Bagsværd svømmehal. Bassinet har en dybde på ca. 1.60 m. over det hele. Price: 2193 kr. Location: Skovbrynet Skole, Værebrovej 156, Bagsværd.

Bevægelse og afspænding i vand - offentlig svømmehal.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 11 Apr 2022 27 kursusdage 4.30 pm

Underviser: Karen Ravn Nissen. Suka har egen reserveret bane i det store offentlige 25 m. bassin i den meget flotte og imødekommende Bagsværd svømmehal. Bassinet har en dybde på ca. 1.60 m. over det hele. Price: 2193 kr. Location: Skovbrynet Skole, Værebrovej 156, Bagsværd.

Bevægelse og afspænding i vand - offentlig svømmehal.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 11 Apr 2022 27 kursusdage 4.30 pm

Underviser: Jan Møller Jensen. Suka har egen reserveret bane i det store offentlige 25 m. bassin i den meget flotte og imødekommende Bagsværd svømmehal. Bassinet har en dybde på ca. 1.60 m. over det hele. Price: 2193 kr. Location: Skovbrynet Skole, Værebrovej 156, Bagsværd.

Hatha yoga.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 11 Apr 2022 29 kursusdage 11.30 am - 1 pm

Underviser: Susanne Petersen. Yoga forener og skaber harmoni mellem krop og sind, øger din smidighed og styrker dine muskler og led. Åndedrætsøvelserne hjælper på din vejrtrækning og giver større udbytte af yogaen. Price: 2010 kr. Location: Lufthavnsparken, Kastrupvej 326, Kastrup.

Bevægelse og afsp. til musik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 25 Apr 2022 27 kursusdage 11 am

Underviser: Lone Hermansen. Dette hold henvender sig til multihandicappede og svagt fungerende, kørestolsbrugere og dårlig gående. Price: 1691 kr. Location: Nymosehave - Gymnastiksalene, Stolpehøj 150, Gentofte.

Bevægelse og afsp. til musik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 25 Apr 2022 27 kursusdage 11 am

Underviser: Berit Nyborg. Dette hold henvender sig til multihandicappede og svagt fungerende, kørestolsbrugere og dårlig gående. Price: 1691 kr. Location: Nymosehave - Gymnastiksalene, Stolpehøj 150, Gentofte.

Bevægelse og afspænding i varmt vand.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 25 Apr 2022 27 kursusdage 11.20 am

Underviser: Jan Møller Jensen. Vi svømmer i denne gang i Aktivitetsbassinnet (ca. 30 grader). Vanddybde på 1,20 m. i hele bassinet. Bassinet er udstyret med en dejlig nem bassintrappe. Price: 2665 kr. Location: Hjortspringbadet, Skinderskovvej 29, Herlev.

Bevægelse og afsp. til musik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 25 Apr 2022 27 kursusdage 12.15 am

Underviser: Berit Nyborg. Dette hold henvender sig til multihandicappede og svagt fungerende, kørestolsbrugere og dårlig gående. Price: 1691 kr. Location: Nymosehave - Gymnastiksalene, Stolpehøj 150, Gentofte.

Bevægelse og afspænding i varmt vand.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 25 Apr 2022 27 kursusdage 1 pm

Underviser: Jan Møller Jensen. Vi svømmer i denne gang i Aktivitetsbassinnet (ca. 30 grader). Vanddybde på 1,20 m. i hele bassinet. Bassinet er udstyret med en dejlig nem bassintrappe. Price: 2665 kr. Location: Hjortspringbadet, Skinderskovvej 29, Herlev.

Bevægelse og afspænding i varmt vand.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 25 Apr 2022 27 kursusdage 1 pm

Underviser: Jørgen Top. Vi svømmer i denne gang i Aktivitetsbassinnet (ca. 30 grader). Vanddybde på 1,20 m. i hele bassinet. Bassinet er udstyret med en dejlig nem bassintrappe. Price: 2665 kr. Location: Hjortspringbadet, Skinderskovvej 29, Herlev.



RoskildeLIVE

Musik 1.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 25 Apr 2022 27 kursusdage 4.15 pm

Underviser: Berit Nyborg. Musik, sange, bevægelse afspænding, musikalske lege, rytmespil, instrumentalspil o.m.a. Alle kan deltage i at lytte, spille, synge og opleve musisk glæde. Kontakt evt. læreren for flere oplysninger på tlf. 60143901. Hold 215025.

Price: 2130 kr.

Location: Kellersvej 14, Kellersvej 14, Søborg.

Musik 1.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 25 Apr 2022 27 kursusdage 4.15 pm

Underviser: Lone Hermansen. Musik, sange, bevægelse afspænding, musikalske lege, rytmespil, instrumentalspil o.m.a. Alle kan deltage i at lytte, spille, synge og opleve musisk glæde. Kontakt evt. læreren for flere oplysninger på tlf. 60143901. Hold 215026.

Price: 2130 kr.

Location: Kellersvej 14, Kellersvej 14, Søborg.

Musik-sanseoplevelser.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 25 Apr 2022 27 kursusdage 5.55 pm

Underviser: Berit Nyborg. Dette hold henvender sig til dig, der vil mærke og udvikle sanserne igennem musikken, og til dig der ikke bryder dig om høje lyde.

Price: 2130 kr.

Location: Kellersvej 14, Kellersvej 14, Søborg.

Musik-sanseoplevelser.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 25 Apr 2022 27 kursusdage 5.55 pm

Underviser: Lone Hermansen. Dette hold henvender sig til dig, der vil mærke og udvikle sanserne igennem musikken, og til dig der ikke bryder dig om høje lyde.

Price: 2130 kr.

Location: Kellersvej 14, Kellersvej 14, Søborg.

Musik, Rytmik og Sang.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 25 Apr 2022 27 kursusdage 6 pm

Underviser: Natasjasofia Neermann. RYTMIK På rytmikholdet fokuserer vi på at skabe glæde og fællesskab, samt vække og regulere sanserne via musik og bevægelse.

Price: 2130 kr.

Location: Øresundsskolen, Carl Nielsens Alle 33, København Ø.

Musik, Rytmik og Sang.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 25 Apr 2022 27 kursusdage 6 pm

Underviser: Signe Lohmann Skjernaa. RYTMIK På rytmikholdet fokuserer vi på at skabe glæde og fællesskab, samt vække og regulere sanserne via musik og bevægelse.

Price: 2130 kr.

Location: Øresundsskolen, Carl Nielsens Alle 33, København Ø.

Keramik - modellering.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 2 May 2022 27 kursusdage 12.30 am

Underviser: Helle Øster Steffensen. Keramik er et taktilt materiale og kun fantasien sætter grænser.

Price: 3008 kr.

Location: Institutet for Blinde og Svagsynede, Rymarksvej 1, Hellerup.

Holistisk motionsgymnastik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 2 May 2022 27 kursusdage 3.55 pm

Underviser: Susanne Magle. Prøv noget nyt. Her har du en effektiv motionsform, hvor vi starter med at nyde i stedet for at yde, nemlig den holistiske hvile, som er det bedste udgangspunkt for træning af hele kroppen.

Price: 2130 kr.

Location: Persillevej 8, Persillevej 8, København S.

Social træning gennem musik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 2 May 2022 27 kursusdage 4.40 pm

Underviser: Henrik Ehland Rasmussen. Undervisningen styrker beredskabet til at bruge- og kommunikere med omverdenen på nye måder. På dette hold arbejdes der med musikken på en måde, der imødekommer behovet for trivsel og livskvalitet.

Price: 2130 kr.

Location: Grønnemose Skole, Skolesvinget 10, Søborg.

Oplevelse gennem musik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 2 May 2022 27 kursusdage 5.10 pm

Underviser: Mette Soele Zachau Mathiesen. Vi mødes omkring musikken, hvor vi udforsker og arbejder hen imod skabelse af lyd. Vi skaber kontakt gennem lyde, ved gentagelse af verballyde og fysik kontakt med instrumenter.

Price: 1691 kr.

Location: Ungdomsskolen i Utterslev, Horsebakken 19, København NV.

Oplevelse gennem musik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 2 May 2022 27 kursusdage 5.10 pm

Underviser: Tilde Aarslev Gerdstrøm. Vi mødes omkring musikken, hvor vi udforsker og arbejder hen imod skabelse af lyd. Vi skaber kontakt gennem lyde, ved gentagelse af verballyde og fysik kontakt med instrumenter.

Price: 1691 kr.

Location: Ungdomsskolen i Utterslev, Horsebakken 19, København NV.

Holistisk motionsgymnastik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 2 May 2022 27 kursusdage 5.35 pm

Underviser: Susanne Magle. Prøv noget nyt. Her har du en effektiv motionsform, hvor vi starter med at nyde i stedet for at yde, nemlig den holistiske hvile, som er det bedste udgangspunkt for træning af hele kroppen.

Price: 2130 kr.

Location: Persillevej 8, Persillevej 8, København S.

Social træning gennem musik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 2 May 2022 27 kursusdage 6.20 pm

Underviser: Henrik Ehland Rasmussen. Undervisningen styrker beredskabet til at bruge- og kommunikere med omverdenen på nye måder. På dette hold arbejdes der med musikken på en måde, der imødekommer behovet for trivsel og livskvalitet.



RoskildeLIVE

Price: 2130 kr.

Location: Grønnemose Skole, Skolesvinget 10, Søborg.

Sang, musik og bevægelse.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 2 May 2022 27 kursusdage 6.25 pm

Underviser: Mette Soele Zachau Mathiesen. Vi mødes i et fællesskab omkring musikken.

Price: 1691 kr.

Location: Ungdomsskolen i Utterslev, Horsebakken 19, København NV.

Sang, musik og bevægelse.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 2 May 2022 27 kursusdage 6.25 pm

Underviser: Tilde Aarslev Gerdstrøm. Vi mødes i et fællesskab omkring musikken.

Price: 1691 kr.

Location: Ungdomsskolen i Utterslev, Horsebakken 19, København NV.

Dans og rytmer fra hele verden.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 2 May 2022 27 kursusdage 7 pm
Underviser: Kalliopi Siganou. 'Kom og få rørt din krop på en sjov og anderledes måde! På dette hold besøger vi det frodige Latinamerika gennem Cumbia, Salsa og Bolero.

Price: 1914 kr.

Location: Tove Ditlevsens Skole, Enghave Plads 21, København V.

Dans og rytmer fra hele verden.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 2 May 2022 27 kursusdage 7 pm
Underviser: Oriane Paras. 'Kom og få rørt din krop på en sjov og anderledes måde! På dette hold besøger vi det frodige Latinamerika gennem Cumbia, Salsa og Bolero.

Price: 1914 kr.

Location: Tove Ditlevsens Skole, Enghave Plads 21, København V.

Musik 2.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 2 May 2022 28 kursusdage 5 pm
Underviser: Mads Jacob Bendsen. Kan du lide at synge og være med til at lave noget god musik. Kan det være at vores musikhold er noget for dig. Vi synger gode danske sange, og er også begyndt at lave vores egne sange.

Price: 1529 kr.

Location: Kvintetten - Sundbyvang, Irlandsvej 37, København S.

Musik 2.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 2 May 2022 28 kursusdage 5 pm
Underviser: Karen Svane Jørgensen. Kan du lide at synge og være med til at lave noget god musik. Kan det være at vores musikhold er noget for dig. Vi synger gode danske sange, og er også begyndt at lave vores egne sange.

Price: 1529 kr.

Location: Kvintetten - Sundbyvang, Irlandsvej 37, København S.

Musik 2.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 2 May 2022 28 kursusdage 6.15 pm
Underviser: Mads Jacob Bendsen. Kan du lide at synge og være med til at lave noget god musik. Kan det være at vores musikhold er noget for dig. Vi synger gode danske sange, og er også begyndt at lave vores egne sange.

Price: 1914 kr.

Location: Kvintetten - Sundbyvang, Irlandsvej 37, København S.

Musik 2.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 2 May 2022 28 kursusdage 6.15 pm
Underviser: Karen Svane Jørgensen. Kan du lide at synge og være med til at lave noget god musik. Kan det være at vores musikhold er noget for dig. Vi synger gode danske sange, og er også begyndt at lave vores egne sange.

Price: 1914 kr.

Location: Kvintetten - Sundbyvang, Irlandsvej 37, København S.

Sund mad og køkkentræning.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 9 May 2022 27 kursusdage 5 pm
Underviser: Lone Uhlmann. Et madlavnings-kursus hvor vi under hyggelige forhold tilbereder et varieret måltid med hovedret, og enten forret eller dessert. Vi prøver at lave forskellige retter, der også er inspireret fra det udenlandske køkken.

Price: 3068 kr.

Location: Skolen på Nylandsvej, Nylandsvej 23, Frederiksberg.

Aqua-rytmik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 16 May 2022 32 kursusdage 4 pm
Underviser: Betina Wegner. Der undervises på dette hold i afspænding og bevægelse i varmtvandsbassin. Det varme vand virker afslappende på kroppen, samtidig sørger vandets opdrift for en større bevægelsesfrihed.

Price: 1100 kr.

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

Aqua-rytmik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 16 May 2022 32 kursusdage 5 pm
Underviser: Betina Wegner. Der undervises på dette hold i afspænding og bevægelse i varmtvandsbassin. Det varme vand virker afslappende på kroppen, samtidig sørger vandets opdrift for en større bevægelsesfrihed.

Price: 1100 kr.

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

Aqua-rytmik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 16 May 2022 32 kursusdage 6 pm
Underviser: Betina Wegner. Der undervises på dette hold i afspænding og bevægelse i varmtvandsbassin. Det varme vand virker afslappende på kroppen, samtidig sørger vandets opdrift for en større bevægelsesfrihed.

Price: 1100 kr.

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

Aqua-rytmik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 16 May 2022 32 kursusdage 7 pm
Underviser: Betina Wegner. Der undervises på dette hold i afspænding og bevægelse i varmtvandsbassin. Det varme vand virker afslappende på kroppen, samtidig sørger vandets opdrift for en større bevægelsesfrihed.

Price: 1100 kr.



RoskildeLIVE

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

Aqua-rytmik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 16 May 2022 32 kursusdage 8 pm
Underviser: Betina Wegner. Der undervises på dette hold i afspænding og bevægelse i varmtvandsbassin. Det varme vand virker afslappende på kroppen, samtidig sørger vandets opdrift for en større bevægelsesfrihed.
Price: 1100 kr.

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

Mandagsforkælelse for hele din krop.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 30 May 2022 9 am
Kom med til en frisk og dejlig start på ugen ved at forkæle hele din krop fra top til tå med motion til glade og alsidige rytmer.

Price: 3264 kr.

Location: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246 B, Holte.

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

Mon 6 Sep 2021 to Mon 30 May 2022 10.45 am & 2.45 pm
Skøre knogler er ingen hindring for bevægelse, tværtimod har knoglerne godt af at blive belastet - på den rigtige måde.

Price: 2304 kr.

Location: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246 B, Holte.

(-H) Glad krop med motion og musik.

Mon 6 Sep 2021 to Mon 30 May 2022 12 am
Vi skal bevare vores krop sund - hele livet, så forkæl din krop med motion til glade rytmer.

Price: 3072 kr.

Location: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246 B, Holte.

Engelsk samtaletræning, øvede B1-2.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 8 Mar 2022 24 kursusdage 10 am - 11.50 am

Underviser: Tina Holmegaard Jensen. Du har en rimelig god sprogforståelse, men befinder dig alligevel ofte i situationer, hvor du føler, at du mangler både ord og rutine.

Price: 1950 kr.

Location: AOF Hunderupvej, Hunderupvej 103, Odense M.

Bevægelse og afspænding Kvinder.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 15 Mar 2022 24 kursusdage 10.10 am

Underviser: Dorte Malene Wegge. FÅ STYRKE OG ENERGI Lær noget om din krop som du kan bruge i din hverdag.

Price: 1415 kr.

Location: Jyllingehallen, Planetvej 35, Jyllinge.

Bevægelse og afspænding M/K Ryghold.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 15 Mar 2022 24 kursusdage 4.30 pm

Underviser: Annette Martens. Henvender sig især til deltagere med hyppige nakke/rygproblemer.

Price: 1415 kr.

Location: Spraglehøjgaard, Spraglehøjvej 1, Jyllinge.

Yoga.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 15 Mar 2022 24 kursusdage 5 pm
Underviser: Helle Pedersen. Forkæl dig selv. Prøv Yoga! Afvekslende programmer med rolige/blide og mere dynamiske/krævende øvelser. Vi vil arbejde med de klassiske Yogastillinger og serier. Undervisningen afsluttes hver gang med en kort afspænding.

Price: 1750 kr.

Location: Bikram Yoga Roskilde, Byleddet 3 D, Roskilde.

Yoga.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 15 Mar 2022 24 kursusdage 6.40 pm

Underviser: Helle Pedersen. Forkæl dig selv. Prøv Yoga! Afvekslende programmer med rolige/blide og mere dynamiske/krævende øvelser. Vi vil arbejde med de klassiske Yogastillinger og serier. Undervisningen afsluttes hver gang med en kort afspænding.

Price: 1750 kr.

Location: Bikram Yoga Roskilde, Byleddet 3 D, Roskilde.

Bevægelse og afspænding.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 15 Mar 2022 24 kursusdage 8.30 am

Underviser: Dorte Malene Wegge. Hold 21013.

Price: 1415 kr.

Location: Jyllingehallen, Planetvej 35, Jyllinge.

Bevægelse og afspænding M/K.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 15 Mar 2022 24 kursusdage 9.30 am

Underviser: Joan Sandbak Petersen. Hold 21515.

Price: 1395 kr.

Location: Græstedgård, Udlejrevej 13B, Ølstykke.

Tysk- Øvede 1.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 22 Mar 2022 25 kursusdage 10 am

Underviser: Lise Pedersen. For deltagere med kendskab til tysk. Vi arbejder med talefærdighed, indøvelse af grammatik og turisttysk. Vi arbejder videre med lærebogen "Entdeckungsreise D -A -CH - Kursbuch zur Landeskunde".

Price: 1810 kr.

Location: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Engelsk for ordblinde 7.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 22 Mar 2022 25 kursusdage 3.30 pm

Selv om du har svært ved at læse, kan du godt lære engelsk. Du er i trygge hænder, da Lise Pedersen er uddannet læsepædagog og har årtiers erfaring med ordblindeundervisning. Vi har hold på flere trin. Max.7 deltagere på holdene.

Price: 1810 kr.

Location: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Aquatrim - varmt vand.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 29 Mar 2022 26 kursusdage 11.30 am

Underviser: Gitte Hansen. Aquatrim varmt vand. Hold 21404.

Price: 830 kr.

Location: Ølstykke Svømmehal, Stadionvej 14, Ølstykke.



RoskildeLIVE

Aquatrime varmt vand.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 29 Mar 2022 26 kursusdage
12.10 am
Underviser: Gitte Hansen. Aquatrime varmtvandsbassin.
Hold 21405.
Price: 830 kr.
Location: Ølstykke Svømmehal, Stadionvej 14, Ølstykke.

Aquatrime varmt vand.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 29 Mar 2022 26 kursusdage
12.50 am
Underviser: Gitte Hansen. Aquatrime - varmt vand. Hold
21406.
Price: 830 kr.
Location: Ølstykke Svømmehal, Stadionvej 14, Ølstykke.

Aquatrime varmt vand.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 29 Mar 2022 26 kursusdage 1.30
pm
Underviser: Gitte Hansen. Aquatrime - varmt vand. Hold
21407.
Price: 830 kr.
Location: Ølstykke Svømmehal, Stadionvej 14, Ølstykke.

Aquatrime varmt vand.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 29 Mar 2022 26 kursusdage 2.10
pm
Underviser: Gitte Hansen. Aquatrime i varmtvandsbassin.
Hold 21408.
Price: 830 kr.
Location: Ølstykke Svømmehal, Stadionvej 14, Ølstykke.

Løgtten-Skødstrup Folkedanserne.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 29 Mar 2022 7 pm
Vi danser folkedans med leder og spillemænd hver
tirsdag fra 1900 - 2120 på Skæring Skole. Alle kan være
med - nybegynder og øvet, par eller enlig. Vi danser i
almindeligt tøj og starter med lette danse. De første 2
gange er gratis. Husk kaffe og dansesko.
Price: 325 kr / halvår.
Location: Skæring Skole, Skæring Skolevej 200, Egå.

Yoga - Sædding.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 5 Apr 2022 26 kursusdage 5 pm
Underviser: Gitte Pedersen. Yoga er verdens ældste
motionsform, det bedste du kan byde din krop som base
for og kombination med alle andre motionsformer.
Price: 1325 kr.
Location: Sædding Fritidscenter, Fyrparken 1 F, Esbjerg
V.

Yoga.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 5 Apr 2022 26 kursusdage 8.30
am
Underviser: Gitte Pedersen. Yoga er verdens ældste
motionsform, det bedste du kan byde din krop som base
for og kombination med alle andre motionsformer.
Price: 1325 kr.
Location: Sædding Fritidscenter, Fyrparken 1 F, Esbjerg
V.

Bevægelse og afspænding.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 5 Apr 2022 27 kursusdage 10.50
am
Underviser: Annette Martens. Arrangeres i samarbejde
med Ældresagen. Se også tekst under bevægelse og
afspænding. Medbring liggeunderlag! Hold 21019.
Price: 1590 kr.
Location: Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge.

Pilates og Afspænding.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 5 Apr 2022 27 kursusdage 5 pm
Underviser: Annemari Rommedahl. Lokalet er ændret til
lokale 52 på Humlebæk Skole. Indgang bag halvmur på
Øresundsvej.
Price: 1350 kr.
Location: Humlebæk Skole, Gl. Strandvej 132, Humlebæk.

Bevægelse og afspænding.

Tues 7 Sep 2021 to Tues 5 Apr 2022 27 kursusdage 9 am
Underviser: Annette Martens. Arrangeres i samarbejde
med Ældresagen. Se også tekst under bevægelse og
afspænding. Medbring liggeunderlag! Hold 21018.
Price: 1590 kr.
Location: Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge.

