



# Aktivitetsoversigt

## **På kanten af krig - Neutralitet mellem krig og velfærd.**

Lør. 2. jan. 2016 til tor. 30. dec. 2021 Tirsdag-fre kl. 11-15 og Lørdage og søndage kl. 11-16  
Rejs 100 år tilbage i tiden, hvor verdenskrigen raser rundt om Danmark.  
Pris: 90 kr for voksne, børn gratis adgang.  
Sted: Mosede Fort, Danmark 1914-18, Mosede Strandvej 87A, Greve.

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

Tor. 8. sep. 2016 til tir. 31. dec. 2024 kl. 10  
Et besøg på en af de danske platforme på Nordsøen er stort set udelukket for andre end de mennesker, der arbejder derude. Det samme gælder de store vindmøleparker, som siden år 2000 er skudt op i danske farvande. Nu præsenterer Fiskeri- og Søfartsmuseet.  
Pris: 150 kr.  
Sted: Fiskeri- og Søfartsmuseet, Tarpbagevej 2, Esbjerg V.

## **Egnssamlingens skolestue.**

Søn. 1. jan. 2017 til søn. 31. dec. 2023 Alm. åbningstid  
En af vore mest populære udstillinger er "Skolestuen". Her findes en komplet skolestue med møblement fra perioden fra o. 1900-1960.  
Sted: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

## **Multihuset og Smedjen.**

Søn. 1. jan. 2017 til søn. 31. dec. 2023 Alm. åbningstid  
Beliggende på Faarupvej 2a, hvor smedjen ligger ud til vejen, og hvor Multihuset ligger forskudt inde bagved. Begge udstillinger er arbejdende værksteder det meste af året, åbne hver tirsdag kl. 9-12 (NB! - kaffepause kl. 10-10:30).  
Sted: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

## **Kære krop, svære krop.**

Tir. 3. jan. 2017 til tir. 21. dec. 2021 Tirs-fre kl. 9-16 (lør-søn-helligdage kl. 11-16)  
Steno Museet sætter med udstillingen 'Kære krop, svære krop' fokus på omgivelsernes påvirkning af vores krop - en udstilling med særligt fokus på de unge og deres 'svære kroppe'.  
Pris: 0/30.  
Sted: Steno Museet, C F Møllers Alle 2, Aarhus C.

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

Lør. 13. maj 2017 til fre. 22. dec. 2023 Alm. åbningstid  
Kom og se en fantastisk lille perle i vores samling, "Marys Hus", der ligger på Faarupvej 5. Her kan du få et godt indtryk af, hvordan en familie levede på den tid i vort område.  
Sted: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

## **På kanten af krig.**

Tir. 15. aug. 2017 til tor. 1. dec. 2022 kl. 12  
På alle åbningsdage kl. 12 fortæller vores omvisere om danskernes liv under 1. verdenskrig. Det foregår i udstillingen og alle kan deltage. Omvisningen er gratis, når entréen er betalt.  
Pris: 90 kr.  
Sted: Mosede Fort, Danmark 1914-18, Mosede Strandvej 87A, Greve.

## **Ladbytapetet.**

Fre. 23. mar. 2018 til lør. 30. dec. 2023 Man-søn 10-17  
Da Ladbytapetet blev færdigt i systuen på Vikingemuseet i 2017, blev det pakket sammen og sendt til Johannes Larsen Museet, hvor det blev vist i en flot udstilling. Nu er det tilbage på Vikingemuseet Ladby, hvor det kan ses i den permanente udstilling.  
Sted: Vikingemuseet Ladby, Vikingevej 123, Ladby, Kerteminde.

## **Slotsprojektet.**

Fre. 28. 2018 til fre. 22. sep. 2023 Ons-fre kl. 14-16, lør. kl. 12-14  
Følg Slotsprojektet i formidlingspavillonen og se genstande fra restaureringen og de arkæologiske udgravninger.  
Gratis.  
Sted: Formidlingspavillon, Stendamsgade over for Nyborg Slot, Nyborg.

## **Støttebidrag for privatpersoner.**

Tor. 15. 2018 til tir. 15. nov. 2022 kl. 09  
Med et støttebidrag medvirker du til, at flere unge raske pårørende kan deltage i Fonden De Unge Raske's tilbud. Du hjælper de unge raske pårørende, eller efterladte, til at leve videre med sorg og afsavn.  
Pris: 550 kr.  
Sted: Fonden De Unge Raske, Slotsalleen 11, Troense, Svendborg.

## **Støttebidrag for virksomheder.**

Lør. 17. 2018 til tor. 17. nov. 2022 kl. 09  
Med et støttebidrag medvirker I til, at flere unge raske pårørende kan deltage i Fonden De Unge Raske's tilbud. I hjælper de unge raske pårørende, eller efterladte, til at leve videre med sorg og afsavn.



# Aktivitetsoversigt

Pris: 9500 kr.

Sted: Fonden De Unge Raske, Slotsalleen 11, Troense, Svendborg.

## Kampen om Magten - Slaget på Grathe Hede.

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

Oplev den blodige historie om kongemord, lumske planer, blodgilde og højspændt udenrigspolitik, når et af den danske middelalders blodigste kapitler rulles ud på Blichereggen. Forræderi, svig og list hører til dagens orden.

Pris: Almindelig entré.

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

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

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

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

Sted: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

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

Ons. 22. maj 2019 til lør. 31. dec. 2022 tirs-fre 10-16.

Lør-søn 12-16

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

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

Sted: Medicinsk Museion, Bredgade 62, København K.

## Krigens Valg.

Man. 1. jul. 2019 til man. 30. dec. 2024 tir-fre kl. 11-15, lør-søn kl. 11-16, man lukket

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

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

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

## Kort rundvisning på Mosede Fort.

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

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

Pris: Voksne: 90 kr Børn: Gratis.

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

## Åbent Atelier - kunst udstilling.

Søn. 1. sep. 2019 til lør. 1. jan. 2022 kl. 10-17

Kom og besøg et arbejdende værksted og få en "kunstsnak" Der er over 100 forskellige værker der kan beses.

Gratis.

Sted: Billedkunstner Kurt Ejvind Nielsen, Krohaven 1, Lindved, Vejle.

## Sammenholdet - Yoga.

Man. 9. 2019 til tor. 9. sep. 2021 Mandage kl. 12 -13

Sammenholdet er et trænings tilbud for mennesker over 18 år med psykisk sårbarhed. Træningen er et frivilligt tilbud som stiler efter at skabe trygge rammer i træningen og udvikle fællesskaber.

Pris: 100 kr.

Sted: CCS Training Center, Islandsgade 12, Odense C.

## Sammenholdet - Cirkeltræning.

Man. 9. 2019 til tor. 9. sep. 2021 Torsdage kl. 13-14.30

Sammenholdet er et trænings tilbud for mennesker over 18 år med psykisk sårbarhed. Træningen er et frivilligt tilbud som stiler efter at skabe trygge rammer i træningen og udvikle fællesskaber.

Pris: 100 kr.

Sted: CCS Training Center, Islandsgade 12, Odense C.

## Mentaltrænings podcast.

Tor. 7. 2019 til lør. 13. nov. 2021 kl. 13

Det mentale forspring er en podcast der går i dybden med de mentale områder hos os mennesker, uanset om du er sportsudøver eller ej, så er der konkrete råd og tips til at forbedre dig, din hverdag og det du gerne vil præstere i.

Gratis.

Sted: HH Mentality, Langebrogade 5, København K.

## Rundvisninger på Borgmestergården.

Ons. 1. 2020 til lør. 1. jan. 2022 Tirsdage kl. 14

Kom med på gratis rundvisning på Borgmestergården og få historien om Lerche-slægten, der boede på gården for 400 år siden.

Pris: 50 kr.



# Aktivitetsoversigt

Sted: Borgmestergården, Slotsgade 11, Nyborg.

## 100 år med Danmark: Sønderjylland siden Genforeningen.

Lør. 18. jan. 2020 til tir. 31. dec. 2030 Tirsdag-søn kl. 10-17

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

Pris: 95 kr.

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

## Individuelt Rygestopforløb, Galten Fysioterapi.

Fre. 31. 2020 til fre. 31. jan. 2025 kl. 09

Individuel rygestoprådgivning, Galten Fysioterapi.

Sted: Galten Fysioterapi, Hørslevvej 3, Galten.

## Hjælp Erik.

Lør. 8. feb. 2020 til ons. 30. jun. 2021 Følger museet åbningstid

Bliv mesterdetektiv på linje med Sherlock Holmes! Børn og barnlige sjæle skal ved hjælp af spor og detektivarbejde finde frem til forbryderen, der har stjålet en indkøbsseddel fra den stakkels buddreng Erik.

Pris: Voksne: 65 Børn: gratis.

Sted: Esbjerg Museum, Torvegade 45, Esbjerg.

## Hunde-hømhøm og vandhaner.

Lør. 8. feb. 2020 til ons. 30. jun. 2021 Følger museets åbningstid

Historiejagt for børn på Ribes Vikinger Vores fællesskab med vikingetiden findes alle vegne: I køkkenet, i stuen og i smykkeskrinet ligger der ting, som vikingerne også brugte i deres dagligdag.

Pris: Voksne: 85 Børn: gratis.

Sted: Museet Ribes Vikinger, Odins Plads 1, Ribe.

## Køn redelighed // gender blender.

Søn. 1. 2020 til fre. 1. mar. 2024

Gennem en historisk tidslinje og temaerne arbejde, humor, krop, arv, politik, verden, kunst og aktivisme fortælles kønnenes kulturhistorie.

Pris: 75/60.

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

## Seksualundervisning gennem tiden.

Søn. 1. 2020 til fre. 1. mar. 2024

Hvad husker du fra din egen seksualundervisning? Og hvad skal nutidens børn og unge have med, når det handler om køn, krop og seksualitet?.

Pris: 75/ 60.

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

## Gratis gældsrådgivning.

Ons. 4. mar. 2020 til ons. 29. dec. 2021 ons 16 Ring først Tlf. 42238508

Har du behov for hjælp til din økonomi. Specielt gæld. Så ring og få en aftale om et møde.

Gratis.

Sted: Café Paraplyen, Kingosvej 24A, Taastrup.

## Særudstilling - Lille Valdemars eventyr.

Tir. 21. apr. 2020 til søn. 24. okt. 2021 I museets alm. åbningstid

I udstillingen Lille Valdemars eventyr kan børn & barnlige sjæle gå på eventyr med lille Valdemar, før han blev den Store.

Pris: Voksen: 30 kr børn u/ 18 år gratis.

Sted: Holbæk Museum, Klosterstræde 18, Holbæk.

## Ny dansk arkitektur.

Lør. 9. maj 2020 til lør. 30. okt. 2021 kl. 11

Er du optaget af København, og vil du være helt opdateret på den seneste byudvikling? Så tag med på denne tur rundt i Københavns inderhavn. Vi dykker ned i de nyeste strategier, ser på nye og kommende bygninger og løsninger.

Pris: 150 kr.

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

## Dansk arkitektur i verdensklasse.

Søn. 10. maj 2020 til søn. 31. okt. 2021 kl. 11

Dansk arkitektur og design er kendt i hele verden. Men hvad er det kendt for, og hvorfra stammer vores stærke traditioner for gennemtænkte arkitektoniske detaljer, æstetisk design og en byplanlægning med mennesket i centrum?.

Pris: 150 kr.

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

## KK74 Motions/Kondiklub. Gang.

Ons. 27. maj 2020 til ons. 30. jun. 2021 kl. 10

Gang med varierende ture, hvor tempo tilpasses deltagerne. Varighed ca. 1 time, Hver onsdag. Ved medlemskab af KK74, gratis deltagelse, ellers kr. 100 pr. år. start v/parkeringspladsen. KK74 v/Ingrid Thomsen,



# Aktivitetsoversigt

Tlf. 21943215.

Pris: 0-100.

Sted: Skovsøen ved Fruens Bøge, Skovalléen, Odense SV.

## Latterfronten - politisk satire under 2. verdenskrig og idag.

Fre. 5. jun. 2020 til søn. 19. sep. 2021 kl. 11-17

I udstillingen kan du opleve et tankevækkende møde mellem 1930'ernes og besættelsestidens satire og den politiske satire i dag.

Pris: Voksen: 75 kr - Senior/Stud.: 60 kr - Børn og medlemmer fri entré.

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

## Vedbækfundene, Rudersdal Museer.

Tir. 9. jun. 2020 til ons. 1. sep. 2021 Tirsdag-fre kl. 12-16, lør og søn kl. 12-17

Se 7000 år gamle grave fra det folk, der levede i Vedbæk i den sidste del af jægerstenalderen. Gå gennem urskoven, se jægerfolkets byttedyr og bliv klogere på stenalderkosten. Vedbækfundene er børnenes museum med rekonstruktioner, som må røres og mærkes.

Pris: Voksne 40 kr og børn under 18 gratis.

Sted: Vedbækfundene - Rudersdal Museer, Gl. Holtegaard, Attemosevej 170, Holte.

## Mothsgårdens permanente udstilling.

Tir. 9. jun. 2020 til lør. 1. jan. 2022 tir til søn 11-16, man lukket

Mothsgården permanente udstilling fortæller Rudersdal Kommunes historie 500 år tilbage i tiden.

Pris: 40 børn gratis.

Sted: Rudersdal Museer, Mothsgården, Søllerødvej 25, Holte.

## STORT - Mennesket og Skoven.

Lør. 27. jun. 2020 til fre. 31. dec. 2021 kl. 10

Kom med på en enestående rejse i skovens Danmarkshistorie i Det Grønne Museums særudstilling STORT - Mennesket og Skoven. Entreen giver også adgang til hele museet og Gammel Estrup Danmarks Herregårdsmuseum.

Pris: 100 kr for voksne / Børn og unge u. 18 år GRATIS.

Sted: Det Grønne Museum, Randersvej 4, Gl. Estrup, Auning.

## Under Krigen - Besættelsestiden på Djursland.

Fre. 3. jul. 2020 til fre. 15. okt. 2021 kl. 10-16

Særudstillingen Under Krigen - Besættelsestiden på Djursland fortæller lokale historier om tapre modstandsfolk, flygtningetransporter over Kattegat, tyskernes mange byggerier og om den befriende dag i maj 1945.

Gratis.

Sted: Museum Østjylland i Grenaa, Søndergade 1, Grenaa.

## Lær at male.

Lør. 1. aug. 2020 til lør. 31. jul. 2021 kl. 10

Lær hvordan du maler et abstrakt maleri. Jeg underviser i hvordan du laver et maleri helt fra bunden. Med valg af malegrund, farver og motiver. Alle nødvendige materialer og værktøjer får du på kurset. Og så får du selvfølgelig dit nye kunstværk med hj.

Pris: 2.500.

Sted: Galleri Michael Lønfeldt, Aftenstjernen 11, Odense SØ.

## Sæsonstart hos Divas Cheerleaders.

Man. 10. aug. 2020 til ons. 30. jun. 2021 kl. 17

Bliv en del af Divas Cheerleaders i den kommende sæson.

Sted: Grøndalscenteret, Hvidkildevej 64, lokale 42, København NV.

## Aqua-rytmik.

Man. 31. aug. 2020 til man. 28. jun. 2021 37 kursusdage kl. 16

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.

Pris: 1300 kr.

Sted: Herlev Ringvej 75, Herlev Ringvej 75, Herlev.

## Aqua-rytmik.

Man. 31. aug. 2020 til man. 28. jun. 2021 37 kursusdage kl. 17

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.

Pris: 1300 kr.

Sted: Herlev Ringvej 75, Herlev Ringvej 75, Herlev.

## Aqua-rytmik.

Man. 31. aug. 2020 til man. 28. jun. 2021 37 kursusdage kl. 18

Underviser: Betina Wegner. Der undervises på dette hold i afspænding og bevægelse i varmtvandsbassin. Det



# Aktivitetsoversigt

varme vand virker afslappende på kroppen, samtidig sørger vandets opdrift for en større bevægelsesfrihed.  
Pris: 1300 kr.  
Sted: Herlev Ringvej 75, Herlev Ringvej 75, Herlev.

## Aqua-rytmik.

Man. 31. aug. 2020 til man. 28. jun. 2021 37 kursusdage kl. 19

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.  
Pris: 1300 kr.  
Sted: Herlev Ringvej 75, Herlev Ringvej 75, Herlev.

## Aqua-rytmik.

Man. 31. aug. 2020 til man. 28. jun. 2021 37 kursusdage kl. 20

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.  
Pris: 1300 kr.  
Sted: Herlev Ringvej 75, Herlev Ringvej 75, Herlev.

## Bevægelse i varmtvandsbassin kl. 12.30 - 13.15.

Fre. 4. sep. 2020 til fre. 25. jun. 2021 37 kursusdage kl. 12.30

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.  
Pris: 1800 kr.  
Sted: Herlev Ringvej 75, Herlev Ringvej 75, Herlev.

## Bevægelse i varmtvandsbassin kl. 13.15 - 14.00.

Fre. 4. sep. 2020 til fre. 25. jun. 2021 37 kursusdage kl. 13.15

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.  
Pris: 1800 kr.  
Sted: Herlev Ringvej 75, Herlev Ringvej 75, Herlev.

## Badminton, 08/09/2020 - 21/12-2021 kl. 20:00 -21:00 (38 gange).

Tir. 8. sep. 2020 til tir. 21. dec. 2021 kl. 20

Vi har ledige baner på Boldesager Skole, hver tirsdag kl. 20:00-21:00 vi starter den 08/09, frem til den 22/6-2020 i alt 38 gange.

Pris: 380 kr.

Sted: Cosmosskolen, Afdeling Boldesager, Nørrebrogade 100, Esbjerg.

## Ayurveda-uddannelse.

Lør. 12. 2020 til søn. 12. sep. 2021 kl. 09

Bliv vegetarisk/vegansk kok og kostvejleder - Rabat 3000 kr. til de 5 første tilmeldinger Vil du uddanne dig til kok og kostvejleder, have en mere sund krop, et boost i energi og vitalitet samt lære en masse, så meld dig til denne uddannelse.

Pris: 25000 kr.

Sted: Hos Norup, Roskildevej 46, Frederiksberg.

## Gymfamily.

Tir. 15. 2020 til man. 27. sep. 2021 kl. 17-18

Gymnastik, leg, sangleg.

Pris: 1170 kr.

Sted: Nærum Skole, Fruerlund 9, Nærum.

## Seniordans - formiddag.

Ons. 16. 2020 til ons. 8. sep. 2021 19 kursusdage kl. 10

Dans dig glad i Seniordans. DOF Herning Aftenskole inviterer igen til en ny sæson. Onsdag d. 16. september 2020 kl. 10.00 - 12.00 på Bornholmsvej 10 i Herning Pris for 12 gange: 465 kr. Seniordans er god motion og festligt samvær.

Pris: 465 kr.

Sted: Bornholmsvej 10, Bornholmsvej 10, Herning.

## Genforeningens Pris: H.P. Hanssens svære valg.

Tor. 17. sep. 2020 til søn. 31. okt. 2021 Tirsdag-søn kl. 12-16

Ingen anden person spillede så stor en rolle på sønderjydernes vej mod Genforeningen som H.P. Hanssen. Det var dog hverken nogen let eller lige vej.

Pris: 50 kr.

Sted: Museum Sønderjylland - Kulturhistorie Aabenraa, H.P. Hanssens Gade 33, Aabenraa.

## Aarhus Fortæller.

Tor. 24. sep. 2020 til ons. 30. jun. 2021 kl. 10-17

Den første udstilling nogensinde om Aarhus' historie fra vikingetid til nutid.

Pris: 135-150 kr.

Sted: Den Gamle By, Danmarks Købstadmuseum, Viborgvej 2, Aarhus C.

## Ja tak.

Tor. 1. okt. 2020 til tor. 30. sep. 2021 kl. 09

Jeg vil gerne være medlem af KUNSTKLUBBEN i 2021 + valgmulighed for tilkøb af lodder til 2022 udlodning. KUNSTKLUBBEN vil kunsten sammen med dig. Tegn et medlemskab i Danmarks kunstforening, hvis du vil kunsten sammen med os.



# Aktivitetsoversigt

Pris: 100 kr.

Sted: Kunstklubben, Hellerupvej 24, Hellerup.

## UDSAT indtil videre banko i Allesøhallen.

Søn. 4. okt. 2020 til man. 20. dec. 2021 kl. 19

UDSAT pga COVID-19 48 spil om Ænder og kødvarer, gavekort, øl og pengepræmier. Alle ordinære spil gevinster har en værdi af kr. 125,- Vi modtager betaling på Mobilepay eller kontant, ingen kort. Ca 1/3 af spillerne er under 40 år.

Gratis.

Sted: Allesøhallen, Søhusvej 255, Odense N.

## Plakatudstilling ved LAKOR.

Man. 19. okt. 2020 til ons. 30. jun. 2021 kl. 09

ÆExplore LAKOR Som i den vådeste drøm blev LAKOR skabt en sen natte-time i en Volvo. Det skete på motorvejene mellem Spanien og Schweiz, hvor turen gik fra surfcamp til mountainbiking i Alperne. Løs snak og store drømme endte med at give liv til det, som se. Gratis.

Sted: RemisenBrande, Kultur- & Conferencecenter, Remisevej 1, Brande.

## Badminton, 26/10/2020 - 21/12-2021 kl. 21:00 -22:00.

Man. 26. okt. 2020 til tir. 21. dec. 2021 kl. 21

Vi har reserveret badminton til jer. Pris for ca. 28 gange i 2020/2021 er kr. 280,00 pr. person og det kræver naturligvis medlemskab af foreningen.

Pris: 280 kr.

Sted: Cosmosskolen, Afdeling Boldesager, Nørrebrogade 100, Esbjerg.

## Den gamle byrådssal.

Søn. 8. nov. 2020 til man. 30. dec. 2024 kl. 10

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

Pris: 75/60.

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

## Pigernes og drengenes historier.

Søn. 8. nov. 2020 til man. 30. dec. 2024 kl. 10

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

Pris: 75/ 60.

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

## Seniorgymnastik.

Tir. 10. 2020 til ons. 10. nov. 2021 aftales ved tilmelding

Der er seniorgymnastik i Gram Fritidscenter torsdage kl. 08.45. Medbring selv liggeunderlag og kosteskaft. Tilmelding skal ske til Gerda Feddern på tlf. 26 31 33 06. Gratis.

Sted: Gram Fritidscenter, Stadionvej 15, Gram.

## Kommunale Sundhedstilbud.

Tir. 10. 2020 til ons. 10. nov. 2021 kl. aftales ved tilmelding

Haderslev Kommune har forskellige tilbud til dig, der ønsker støtte og vejledning til:

Gratis.

Sted: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

## Aktiviteter i Gram Aktivcenter.

Tir. 10. 2020 til ons. 10. nov. 2021 kl. aftales ved tilmelding

Aktivitetret er for personer, som har lyst til at mødes til aktiviteter og være sammen med andre. Aktivitetret består af et lokale til 50 personer med tilhørende køkken.

Gratis.

Sted: Gram Aktivcenter, Kirkeallé 22, Gram.

## Gymnastik for rollatorbrugere.

Tir. 10. 2020 til ons. 10. nov. 2021 kl. aftales ved tilmelding

Gymnastik og stolegymnastik for rollatorbrugere tirsdage kl. 11:00. Mødested Varbergparkens netcafé, den ligger på højre side af Varbergvej nr. 51. Tilmelding skal ske til Gerda Feddern på tlf. 26 31 33 06.

Gratis.

Sted: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

## Gåture.

Tir. 10. 2020 til ons. 10. nov. 2021 kl. aftales ved tilmelding

Gåtur hvor der laves øvelser undervejs. Det er en erstatning for indendørs seniorgymnastik. Vi mødes i Varbergparken ud for nr. 61 ved udendørs fitness. Hver tirsdag kl. 09:30 og kl. 10:15. Tilmelding skal ske til Gerda Feddern på tlf. 26 31 33 06.

Gratis.

Sted: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.



# Aktivitetsoversigt

## **Crazy Ivans Festival.**

Ons. 11. 2020 til tor. 11. nov. 2021 kl. 20-22  
Fra folk til blues til rock'n'roll med Mik Schack, Søren Rislund, Ivan Sand og Olav Poulsen.  
Pris: 160 kr.  
Sted: Kulturhuset Pilegården, Brønshøjvej 17, Brønshøj.

## **Ripley's.**

Fre. 13. nov. 2020 til fre. 31. dec. 2021  
Ripley's Believe It or Not! Du må se det for at tro det i Ripley's Believe It or Not.  
Pris: 95-250 kr.  
Sted: Guinness World of Records, Oplevelsesmuseum, Østergade 16, København K.

## **Lungetræning.**

Man. 16. 2020 til tir. 16. nov. 2021 kl. 10.30 tirsdage og kl. 11 torsdage  
Lungeforeningen tilbyder lungetræning, hvor du lærer øvelser og får gode råd, når du træner med en lungesygdom.  
Sted: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

## **Fars Legestue.**

Man. 16. 2020 til tir. 16. nov. 2021 kl. 14.15 hver tor  
Du kan lege og tumle med dit barn sammen med andre fædre. Du bliver mødt af en tovholder, og her er altid kaffe på kanden. Sundhedsplejersken kigger forbi hver gang kl. 15:00.  
Gratis.  
Sted: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

## **Gigtforeningens træning for dårlige rygge.**

Man. 16. 2020 til tir. 16. nov. 2021 kl. aftales ved tilmelding  
Gigtforeningens Oplysningskreds (GOK) i Haderslev tilbyder træning for dig med dårlig ryg. Du kommer til at udføre øvelser, der styrker din ryg.  
Sted: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

## **Gigtforeningens yoga.**

Man. 16. 2020 til tir. 16. nov. 2021 kl. aftales ved tilmelding  
Gigtforeningens Oplysningskreds (GOK) i Haderslev tilbyder yoga for dig med led- og muskelproblemer. Yoga'en tager hensyn til, at du har gigt. Træningen ledes af en fysioterapeut.  
Sted: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

## **Gigtforeningens selvtræningsgruppe.**

Tir. 17. 2020 til ons. 17. nov. 2021 kl. 14 hver tir  
Vær med til gymnastik, der tager hensyn til, at du har gigt. En instruktør guider os med forskellige øvelser.  
Gratis.  
Sted: Kulturhus Bispen, Bispebroen 3, Haderslev.

## **Clairvoyant Vejleder Uddannelse.**

Fre. 20. 2020 til man. 1. nov. 2021 kl. 9.30-16.30  
Forløbet er et aktivt og kompetencegivende forløb, som varer ca. 12 måneder. Ud over den intense undervisning og træning, øver kursisterne løbende mellem modulerne, for at nå et så højt fagligt niveau som muligt.  
Sted: Danmarksgade, Fredericia, Danmarksgade, Fredericia.

## **The Next Level & James Turrell - While we are Waiting.**

Fre. 27. nov. 2020 til søn. 12. sep. 2021 kl. 10-17  
Udstillingen er en præsentation af AROs' store udvidelsesprojekt The Next Level, der forventes at åbne i 2023.  
Pris: 160 kr.  
Sted: AROs Aarhus Kunstmuseum, Aros Allé 2, Aarhus C.

## **Se Mennesket.**

Fre. 27. nov. 2020 til søn. 24. okt. 2021 kl. 10  
Åbningstider Tirsdag: 10-17 Onsdag: 10-17 Torsdag: 10-21 Fredag: 10-17 Lørdag: 10-17 Søndag: 10-17 Man.  
Pris: Og undervisere 50 kr) Et medlemskab af museet koster 350 og giver fri entré i et år, samt en masse andre fordele kr.  
Sted: Kunstmuseum Brandts, Amfipladsen 7, Odense C.

## **CoviDesign.**

Lør. 28. nov. 2020 til søn. 24. okt. 2021 Tirsdag-fre kl. 11-15. Lørdag-søn kl. 11-16  
Udstillingen byder på lidt af hvert. Fra små, hækledede coronavirus-figurer og humoristiske broderede udsagn til mundbind i alskens kreative udformninger og tekstile værker som på forskellig vis tager fat på temaer som både sorg, afsavn frygt og død.  
Pris: 40 kr.  
Sted: Greve Museum, Bækgårdsvej 9, Greve.

## **Hørsholm Egns Museum.**

Tir. 1. dec. 2020 til søn. 21. nov. 2021 kl. 11/12-16 lukket mandage  
Museet indeholder to udstillinger: "1770 - Slottet, Struensee og trykkefriheden" om det forsvundne Hørsholm Slot og om Struensee's ophævelse af censuren og indførelse af trykkefriheden. "Stenalderjægerne fra Nivå" Arkæologiske udgravninger fra Nivå.  
Pris: 40 kr.



# Aktivitetsoversigt

Sted: Hørsholm Egns Museum, Sdr. Jagtvej 2, Hørsholm.

## Jagttegn.

Man. 7. dec. 2020 til man. 2. aug. 2021 28 kursusdage kl. 19

Underviser: Ole Kent Hansen. Vil du have jagttegn? - er her muligheden for at blive undervist i alt, hvad der skal til for at bestå prøven. Vi skal lære om vildtbiologi, vildtkendskab, naturforvaltning, jagtloven og våbenloven.

Pris: 2091 kr.

Sted: Vejen Jagtforening, Stavnsbjergvej 11a, Vejen.

## Styrke og spas med Jacob.

Man. 7. dec. 2020 til man. 9. aug. 2021 17 kursusdage kl. 9

Underviser: Jacob Brick. Trænger du til at komme igang? Her er der en times morgentræning i god selskab.

Pris: 350 kr.

Sted: Nørredamsvej 22, Nørredamsvej 22, Fredensborg.

## Senior træning i gram motionscenter.

Fre. 11. 2020 til lør. 11. dec. 2021 kl. aftales ved tilmelding

Seniortræning: seniorer mødes hver mandag og/eller fredag mellem 08:00 og ca. 10:00, hvor der trænes i fitnessmaskiner og der er fællestræning i salen fra 09:00 til 09:30. Ud over disse tidspunkter kan der trænes på egen hånd.

Sted: Gram Motionscenter, Højmarken 33, Gram.

## Galleri Michael Lønfeldt - Udstilling af malerier.

Lør. 12. 2020 til lør. 11. dec. 2021 kl. 10

Udstilling med kunstner Michael Lønfeldt's malerier.

Gratis.

Sted: Galleri Michael Lønfeldt, Aftenstjernen 11, Odense SØ.

## Lydvandring: Magtens mure.

Fre. 18. dec. 2020 til søn. 7. maj 2023 kl. 00

Dyk ned i Christiansborg Slots lange og dramatiske historie med den nye, digitale lydvandring 'Magtens mure'. Lydvandringen er gratis og kan hentes på appen Useeum.

Gratis.

Sted: Christiansborg Slotsplads, Christiansborg Slotsplads, København K.

## Lydvandring: Magtens mure.

Man. 21. dec. 2020 til søn. 1. jan. 2023 kl. 00

Dyk ned i Christiansborg Slots lange og dramatiske historie med den nye, digitale lydvandring 'Magtens mure'. Lydvandringen er gratis og kan hentes på appen Useeum.

Gratis.

Sted: Christiansborg - Folketinget, Rigsdagsgården 6, København K.

## Individuelt Rygestopforløb, Låsby Fysioterapi.

Tor. 31. 2020 til ons. 31. dec. 2025 kl. 09

Individuel rygestoprådgivning, Låsby Fysioterapi.

Sted: Låsby fysioterapi, Niels Bohrs Vej 22, Låsby.

## Naturtræning På Kongelundsfortet Jan-jun 2021.

Fre. 1. jan. til ons. 30. jun. 2021 kl.

Kom og vær en del af foreningsholdene hos KOF! I foråret 2021 byder vi på 5 forskellige hold: Fort X, NatureGaming, Bålhyggerne, Allround Outdoor & Naturtrænerne.

Pris: 250 kr.

Sted: Kongelundsfortet, Kalvebodvej 265, Dragør.

## Åbenthus tirsdage og torsdage.

Fre. 1. jan. til tir. 30. nov. 2021 kl. 9-12

Du kommer med dit it problem og får hjælp. Husk ta tilmelde dig da vi har begrænsning grundet Corona.

Gratis.

Sted: Datastuen Kjærsgården 9, Kjærsgården 9, Vejle.

## Vejviseren.

Fre. 1. jan. til tir. 14. dec. 2021 kl. efter aftale

Hos vejviseren hjælper dig med at få et overblik over tilbud og muligheder, hvis du ikke trives eller har udfordringer der gør livet svært. Det kunne være ensomhed, angst, dit sociale liv, følelser, stress og andre udfordringer.

Gratis.

Sted: Et rart sted at være, Nordhavnsvej 5A, Haderslev.

## Morsø Traktormuseum.

Fre. 1. jan. til fre. 31. dec. 2021

Focuserer på traktorenes udvikling worldwide - fra den spæde start til 1960, hvor traktorer er blevet næsten identiske.

Pris: 30-250 kr.

Sted: Morsø Traktormuseum, Kjeldgårdsvej 49, Nykøbing M.





# Aktivitetsoversigt

## Fang Samsøs Trolde.

Fre. 1. jan. til fre. 31. dec. 2021 kl. 00

Samsøs Trolde er et spil hvor du skal rundt på Samsø for at fang Samsøs Trolde. Spillet findes i både App Store og Play Store er et spil hvor man jager Samsøs Trolde. Når du spiller finder du samtigt de hemmelige steder på øen.

Gratis.

Sted: Samsø, Samsø, Samsø.

## Kongens Fald i Rørvig.

Fre. 1. jan. til fre. 31. dec. 2021 kl. 08

I vil på denne tur komme rundt i det skønne Rørvig, og I vil opleve både skov og strand. Historien der følger med, er både dramatisk, spændende og en lille smule uhyggelig.

Pris: 399 kr.

Sted: Danmarks Midtpunkt, Lokkemosevej 70A, Rørvig.

## Shelters.

Fre. 1. jan. til fre. 31. dec. 2021 kl. 13 til 12

Overnat i vores shelter, måske med en bison helt tæt på. Lej evt. et bisonkind til 100,- pr. stk. til at ligge på. Der er bålfad til hvert shelter, samt adgang til toilet og køleskab.

Pris: 300 pr. nat.

Sted: Ditlevsdal Bison farm, Tokkerodvej 24, Morud.

## Kitesurfing i Lynæs.

Fre. 1. jan. til fre. 31. dec. 2021 Når der er vind!

Kom til et af Danmarks bedste surfspots nemlig Lynæs og wind- og kitesurf. Vinden er gratis og vandet er for alle;-).

Gratis.

Sted: Lynæs Havbad, Lynæs Havn, Hundested.

## Besøg herregården Nr. Vosborg.

Fre. 1. jan. til fre. 31. dec. 2021 Se under beskrivelse

Kom og oplev de smukke stuer, bliv klogere på herregårdens historie på en af vores guidede rundvisninger.

Pris: Voksne 75 kr børn under 18 gratis.

Sted: Nørre Vosborg Herregård, Vembvej 35, Vemb.

## Støttemedlem 2021.

Fre. 1. 2021 til lør. 1. jan. 2022 2 kursusdage kl. 17

Hvis du vil støtte op om DOF Aalborg aftenskole, kan du tilmelde dig her. Du behøver ikke, at gå på et kursus for at være støttemedlem. Hold 210299.

Pris: 10 kr.

Sted: Oplysningsforbundet 2002, Box 52, Gistrup.

## Sundhedstilbud - Haderslev kommune.

Fre. 1. 2021 til lør. 1. jan. 2022 kl. 00

Få støtte og vejledning til en sund hverdag Har du brug for vejledning i forhold til din sundhed eller din sygdom, har vi forskellige tilbud til dig.

<https://www.haderslev.dk/service/sundhed/sundhedstilbud-til-voksne/sundhedstilbud-hold-og-kurser/>.

Sted: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

## Tranum Lys og Glas.

Fre. 1. 2021 til man. 31. jan. 2022 tir til søn fra kl. 10-17

Farvestrålende lys i lange baner, gaveartikler og kurvevarer. Håndlavet glas og keramik fra eget værksted. Se hjemmeside for fri-og feriedage.

Gratis.

Sted: Tranum Lys og Glas, Ejstrupvej 11, Tranum, Brovst.

## Bronzemedlemskab kr.

Fre. 1. jan. 2021 til tor. 31. mar. 2022 2 kursusdage

Bliv medlem i SALTO og støt op om vores forening! SALTOs formål er at skabe et inspirerende og hyggeligt fællesskab for børnefamilier.

Gratis.

Sted: SALTO Familieaktiviteter, Støberihallen, Nordstensvej 1, Hillerød.

## Guldmedlemskab 1500 kr.

Fre. 1. jan. 2021 til tor. 31. mar. 2022 2 kursusdage

Bliv medlem i SALTO og støt op om foreningen! SALTOs formål er at skabe et inspirerende og hyggeligt fællesskab for børnefamilier.

Pris: 1500 kr.

Sted: SALTO Familieaktiviteter, Støberihallen, Nordstensvej 1, Hillerød.

## Platinmedlemskab 5000 kr.

Fre. 1. jan. 2021 til tor. 31. mar. 2022 2 kursusdage

Bliv medlem i SALTO og støt op om foreningen! SALTOs formål er at skabe et inspirerende og hyggeligt fællesskab for børnefamilier.

Pris: 5000 kr.

Sted: SALTO Familieaktiviteter, Støberihallen, Nordstensvej 1, Hillerød.

## Kobbermedlemskab 250 kr.

Fre. 1. jan. 2021 til tor. 31. mar. 2022 2 kursusdage

Bliv medlem i SALTO og støt op om vores forening! SALTOs formål er at skabe et inspirerende og hyggeligt fællesskab for børnefamilier.

Pris: 250 kr.

Sted: SALTO Familieaktiviteter, Støberihallen, Nordstensvej 1, Hillerød.



# Aktivitetsoversigt

## Sølvmedlemskab 500 kr.

Fre. 1. jan. 2021 til fre. 1. apr. 2022 2 kursusdage  
Bliv medlem i SALTO og støt op om vores forening!  
SALTOs formål er at skabe et inspirerende og hyggeligt fællesskab for børnefamilier.  
Pris: 500 kr.  
Sted: SALTO Familieaktiviteter, Støberihallen, Nordstensvej 1, Hillerød.

## Værkerne - Brandts' faste samling.

Fre. 1. jan. 2021 til lør. 31. dec. 2022 kl. 10  
Oplev 250 års kunst set fra Fyn. Med afsæt i Fyn fortæller Værkerne historien om klædefabrikken på Brandts i Odense og det moderne gennembrud - side om side med nutidens talenter.  
Pris: <https://brandts.dk/planlaeg-dit-besog/>.  
Sted: Kunstmuseum Brandts, Amfipladsen 7, Odense C.

## Teatermuseet.

Lør. 2. jan. til tor. 30. dec. 2021  
I Hofteatret er stykke levende kulturarv og en moderne kulturinstitution i ét og samme greb. Museet ligger på Christiansborg Ridebane lige bag Folketinget, på Slotsholmen midt i centrum af København og midt i den levende Danmarkshistorie.  
Pris: 30-40 kr.  
Sted: Teatermuseet i Hofteatret, Christiansborg Ridebane 18, København K.

## EventPark Aarhus.

Lør. 2. jan. til tor. 30. dec. 2021  
Pris: 60-120 kr.  
Sted: EventPark Aarhus, Holmstrupgårdvej 18, Brabrand.

## Fitness Gram Motionscenter.

Lør. 2. jan. til fre. 31. dec. 2021 kl. 05.30-22  
Fitness: Styrketræning holdtræning. Alle er velkomne.  
Gram Motionscenter har til formål at fremme, støtte og udvikle fysisk -, social - og mental sundhed - styrke fællesskabet og det sociale liv i og fremme medlemmernes lyst til engagement og medansvar.  
Pris: Kontingent i forhold til medlemsaftale.  
Sted: Gram Motionscenter, Højmarken 33, Gram.

## Mysteriet på Herregården.

Søn. 3. jan. til fre. 31. dec. 2021 kl. 10-16  
Hjælp med at oplære mysteriet på Nørre Vosborg når de lancerer deres helt nye app - museumsmysteriet.  
Pris: Gratis under 18 år.  
Sted: Nørre Vosborg Herregård, Vembvej 35, Vemb.

## Yoga.

Man. 4. jan. til man. 28. jun. 2021 24 kursusdage kl. 10  
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2120030.  
Pris: 490 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

## Glasmaling.

Man. 4. jan. til man. 28. jun. 2021 24 kursusdage kl. 10  
Underviser: Kitty Suchdev. Hold 2120074.  
Pris: 850 kr.  
Sted: Strødammen Dagcenter, Strødamvej 50 C, København Ø.

## Yoga.

Man. 4. jan. til man. 28. jun. 2021 24 kursusdage kl. 11.45  
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2120031.  
Pris: 490 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

## Jazz, Swing og populær musik.

Man. 4. jan. til man. 28. jun. 2021 24 kursusdage kl. 15  
Underviser: Marianne Kragh. Hold 2122304.  
Pris: 610 kr.  
Sted: OK Centret Prinsesse Benedikte, Sankt Nikolai Vej 4, Frederiksberg C.

## Hjertemotion.

Man. 4. jan. til lør. 11. dec. 2021 kl. 16-17 alle onsdage  
Kom og vær med i Hjerteforeningens Hjertemotion, som består af et motionsforløb, der strækker sig over 32 uger, hvor undervisningen varetages af dygtige fysioterapeuter.  
Pris: 480 kr for 16 gange.  
Sted: Sundhedscenter Vojens, Rådhuscentret 7, Vojens.

## Tara Yoga.

Man. 4. jan. 2021 til man. 25. apr. 2022 28 kursusdage kl. 15  
Underviser: Anni Mathiesen. Få reduceret smerterne med Tara Yoga, så du får mere bevægelsesfrihed i kroppen og dermed et gladere liv med mere overskud i hverdagen.  
Yoga for dig med udfordringer så som gig, osteoporose, kroniske smerter eller andet.  
Pris: 1075 kr.  
Sted: Kulturhuset Fredensborg Gl. Biograf, Jernbanegade 4, Fredensborg.



# Aktivitetsoversigt

---

## Yoga.

Tir. 5. jan. til tir. 29. jun. 2021 26 kursusdage kl. 10  
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2120032.  
Pris: 510 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

## Musik.

Tir. 5. jan. til tir. 29. jun. 2021 26 kursusdage kl. 10  
Underviser: Katharina Baetz Rubin. Hold 2120070.  
Pris: 510 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

## Yoga.

Tir. 5. jan. til tir. 29. jun. 2021 26 kursusdage kl. 11.45  
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2120033.  
Pris: 510 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

## Musik og bevægelse.

Tir. 5. jan. til tir. 29. jun. 2021 26 kursusdage kl. 13  
Underviser: Marianne Kragh. Hold 2120050.  
Pris: 510 kr.  
Sted: Strødammen Dagcenter, Strødamvej 50 C, København Ø.

## Klassisk, operette og populærmusik.

Tir. 5. jan. til tir. 29. jun. 2021 26 kursusdage kl. 15  
Underviser: Marianne Kragh. Hold 2122303.  
Pris: 640 kr.  
Sted: OK Centret Prinsesse Benedikte, Sankt Nikolai Vej 4, Frederiksberg C.

## Hold fast i livsgnisten.

Tir. 5. jan. til tir. 29. jun. 2021 kl. 15  
Fysisk træning for demente ifølge ledsager. Primært stolegymnastik. Vi træner balance, bevægelighed og styrker kroppens muskler. Vi lytter til kendt musik og slutter som regel af med et par danse. Instruktør Gerda Feddern.  
Gratis.  
Sted: Gram Fritidscenter, Stadionvej 15, Gram.

## Morgenbasserne.

Ons. 6. jan. til ons. 30. jun. 2021 24 kursusdage kl. 10.10  
Underviser: Gertrud Lei. "Morgenbasserne" er en lille sanggruppe i Randers for mænd omkring eller over de 80 år. Vi synger for at træne lunger og lattermuskler, og vi synger primært gamle kendte sange, i et tempo der

passer deltagerne.

Pris: 378 kr.  
Sted: Sognegården ved Dronningborg Kirke, Egholmsvej 8A, Randers NØ.

## Wellness for damer.

Ons. 6. jan. til ons. 30. jun. 2021 26 kursusdage kl. 10  
Underviser: Søs Leth Mathiasen. Hold 2122307.  
Pris: 505 kr.  
Sted: Søndervang Plejehjem, Nyelandsvej 87, Frederiksberg.

## Fysisk Træning m/k v/Dorte With.

Tor. 7. jan. til tor. 2. dec. 2021 34 kursusdage kl. 17.30  
På disse hold arbejdes hele kroppen igennem. Træningen er rettet mod dig, som trænger til at forbedre kondition, udholdenhed og styrke med særlig fokus på ryggen, men også andre områder vil få opmærksomhed.  
Pris: 1300 kr.  
Sted: Ry Aftenskole, kontoret, Købmandsgården 18, Ry.

## Glasmaling.

Fre. 8. jan. til fre. 25. jun. 2021 23 kursusdage kl. 10  
Underviser: Kitty Suchdev. Hold 2120067.  
Pris: 825 kr.  
Sted: Sundparken Fælleshus, Sundparken 16, København S.

## Fællessang/kor.

Fre. 8. jan. til fre. 25. jun. 2021 23 kursusdage kl. 13  
Underviser: Marianne Kragh. Hold 2122306.  
Pris: 595 kr.  
Sted: OK Centret Prinsesse Benedikte, Sankt Nikolai Vej 4, Frederiksberg C.

## Overvægt iFællesskabet Fri Fredags motion.

Fre. 8. jan. til fre. 25. jun. 2021 kl. 13.30  
AFLYST på ubestemt tid Her laver vi motion med bevægelse, sjov og hygge. Alle med en overvægt kan deltage. Mød op i dansesalen.  
Pris: 450 kr.  
Sted: Præstø Multicenter, Rosagervej 37, Præstø.

## Fri fredagsgaming.

Fre. 8. jan. til fre. 25. jun. 2021 kl. 16  
Hygge og gaming kl. 16:00 - 21:30 hver fredag på Store Heddinge skole. Der bliver serveret aftensmad og saftevand. Mindre mængder af sodavand og slik kan medbringes.  
Pris: 75 kr.  
Sted: Store Heddinge Skole, Erikstrupafdelingen, Kronhøjvej 4, Store Heddinge.



# Aktivitetsoversigt

---

## Naturtræning.

Fre. 8. jan. til fre. 10. dec. 2021 kl. 10

Motion under åben himmel.

Pris: 25 kr pr. måned.

Sted: Spejderhytten, Ydesvej 9, Grenaa.

## Sjov rytmik.

Man. 11. jan. til man. 28. jun. 2021 21 kursusdage kl. 14.45

Underviser: Susanne Jensen. Vi sidder i rundkreds med dansesnor, synger og klapper til folkemusik.

Bevæger kroppen det vi kan, på forskellig vis.

Efterfølgende synger vi sange lige fra de små synger til højskolesangbogen. Mange sange med forskellige fagter.

Pris: 1428 kr.

Sted: Bramdrupdam, Centervej 17, Kolding.

## Sjov rytmik.

Man. 11. jan. til man. 28. jun. 2021 21 kursusdage kl. 16.30

Underviser: Susanne Jensen. Vores formål er livsglæde og bevægelse. Vi sidder i rundkreds med en dansesnor, synger og klapper til folkemusik samt bevæger os på forskelligvis, der passer til musikken. På den måde får vi brugt både krop og lattermusklerne.

Pris: 1428 kr.

Sted: Bramdrupdam, Centervej 17, Kolding.

## Sjov rytmik.

Man. 11. jan. til man. 28. jun. 2021 21 kursusdage kl. 16.30

Underviser: Helle Schmidt Timmermann. Vores formål er livsglæde og bevægelse. Vi sidder i rundkreds med en dansesnor, synger og klapper til folkemusik samt bevæger os på forskelligvis, der passer til musikken.

Pris: 1428 kr.

Sted: Bramdrupdam, Centervej 17, Kolding.

## Pilates for øvede.

Man. 11. jan. til man. 22. nov. 2021 32 kursusdage kl. 10

Underviser: Nina Krogh Bertelsen. BEMÆRK: Holdet er et helårshold, men prisen gælder ved start d. 31/5. Pilates er en træningsmetode, som styrker og smidiggør musklerne.

Pris: 570 kr.

Sted: Snedsted Hallen, Øster allé 10, Snedsted.

## Sjov rytmik.

Tir. 12. jan. til tir. 29. jun. 2021 23 kursusdage kl. 16

Underviser: Susanne Jensen. Vi sidder i rundkreds med en dansesnor, vi synger og klapper til folkemusik.

Bevæger kroppen på forskellig vis som vi nu

kan. Efterfølgende synger vi snage, lige fra højskolesangbogen, Kim Larsen og de små synger.

Pris: 1564 kr.

Sted: Trindvold, Rytterskolevej 15, Kolding.

## Sjov rytmik.

Tir. 12. jan. til tir. 29. jun. 2021 23 kursusdage kl. 16

Underviser: Helle Schmidt Timmermann. Vi sidder i rundkreds med en dansesnor, vi synger og klapper til folkemusik.

Bevæger kroppen på forskellig vis som vi nu

kan. Efterfølgende synger vi snage, lige fra højskolesangbogen, Kim Larsen og de små synger.

Pris: 1564 kr.

Sted: Trindvold, Rytterskolevej 15, Kolding.

## Sjov rytmik.

Tir. 12. jan. til tir. 29. jun. 2021 23 kursusdage kl. 18

Underviser: Susanne Jensen. Vi sidder i rundkreds med en dansesnor, vi synger og klapper til folkemusik.

Bevæger kroppen på forskellig vis som vi nu

kan. Efterfølgende synger vi snage, lige fra højskolesangbogen, Kim Larsen og de små synger.

Pris: 1564 kr.

Sted: Trindvold, Rytterskolevej 15, Kolding.

## Sjov rytmik.

Tir. 12. jan. til tir. 29. jun. 2021 23 kursusdage kl. 18

Underviser: Helle Schmidt Timmermann. Vi sidder i rundkreds med en dansesnor, vi synger og klapper til folkemusik.

Bevæger kroppen på forskellig vis som vi nu

kan. Efterfølgende synger vi snage, lige fra højskolesangbogen, Kim Larsen og de små synger.

Pris: 1564 kr.

Sted: Trindvold, Rytterskolevej 15, Kolding.

## IT - begynder/øvede.

Ons. 13. jan. til ons. 30. jun. 2021 25 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Magnus Christiansen. Hold 2120040.

Pris: 625 kr.

Sted: Guldbergs Have, Guldbergs Have 19, 1 th,

København N.

## Hold kroppen i gang.

Tor. 14. jan. til tor. 2. sep. 2021 24 kursusdage kl. 14.15

Underviser: Anne Jakobsen. Der er mulighed for løbende start. Læs om sen start her Kursetforegårkurset ude i naturen, mødested Lailas Fys, Villavej 6, Østerild.

Pris: 900 kr.

Sted: Lailas Fys, Villavej 6, Østerild, Thisted.



# Aktivitetsoversigt

## Bevægelse i varmt vand.

Tor. 14. jan. til tor. 9. dec. 2021 32 kursusdage kl. 18.45

Underviser: Jette Pedersen. BEMÆRK: Holdet er et helårshold - men prisen gælder for 14 gange i perioden august - december. Bevægelseskursus i 34 grader varmt vand med frisk tempo og dog hensyntagende.

Underviseren er fysioterapeut.

Pris: 1070 kr.

Sted: Snedsted Hallen, Øster allé 10, Snedsted.

## Lungekoret.

Ons. 20. jan. til ons. 30. jun. 2021 22 kursusdage kl. 12.30

Underviser: Gertrud Lei. Prøv et sangfællesskab - og styrk din vejrtrækning samtidig. Dette tilbud henvender sig til alle med lungerelaterede lidelser. Sangtræning er god gymnastik for lungerne.

Pris: 378 kr.

Sted: Sognegården ved Dronningborg Kirke, Egholmsvej 8A, Randers NØ.

## Fredagscaféen Forår 2021.

Fre. 22. jan. til fre. 25. jun. 2021 kl. 10-12

V/ Mari-Ann Blok.

Pris: 1315 kr.

Sted: FOF Nord, Ordrupvej 60, Charlottenlund.

## Jacob Kirkegaard: Mellem Rum.

Fre. 22. jan. til søn. 19. sep. 2021 Mandag-søn kl. 10-17  
Oplev lyden af grænsehegn, smeltende iskapper og døde kroppe.

Pris: 95 kr.

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

## Øre Akupunktur Uddannelsen/auriculoterapi.

Fre. 22. jan. 2021 til fre. 22. apr. 2022 kl. 09

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.

Pris: 33795 kr.

Sted: AkupunkturAkademiet, Industriområdet 15, Hovedgård.

## Kunst & KaffeBaren.

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

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

glæder os vildt meget til at se dig og jer. Vi spritter & har visir.

Gratis.

Sted: Kunst & KaffeBaren, Gentoftegade 33, Gentofte.

## Hatha Yoga.

Man. 25. jan. til man. 28. jun. 2021 kl. 15.55-17.25

V/ Anne Marie Kobbarnagel.

Pris: 1665 kr.

Sted: FOF Nord, Ordrupvej 60, Charlottenlund.

## Fortælleruten.

Man. 1. feb. til lør. 31. jul. 2021

Gå på opdagelse efter nogle af de

Frederiksberg-fortællinger der ligger gemt i gader, bygninger og parker med dit fortællekort i hånden.

Gratis.

Sted: Kiosken i Lorrys Have, Allégade 7-9, Frederiksberg.

## Minen og Genbrugsbyen.

Man. 1. feb. til tir. 30. nov. 2021 kl. 10-16

I Minen kan du se hvorledes vi henter råstoffer op af jorden til at producere nye ting. I Genbrugsbyen ses hvordan det er muligt at genanvende vores ressourcer igen og igen og dermed forurene mindre.

Gratis.

Sted: Økolariet, Dæmningen 11, Vejle.

## Verdensrummet.

Man. 1. feb. til tir. 30. nov. 2021 kl. 10-16

I Verdensrummet er der fokus på FN's 17 Verdensmål for bæredygtig udvikling. Se også udstillingerne om "Sund Fjord Vejle" og besøg lokalbefolkningen i den bolivianske regnskov gennem en 360 grader panoramafilm med VR-briller.

Gratis.

Sted: Økolariet, Dæmningen 11, Vejle.

## Kostbar Klode.

Man. 1. feb. til tir. 30. nov. 2021 kl. 10-16

Bliv klog på hvordan kosten påvirker vores klode. Få et indblik i de forskellige fødevarers klimaaftryk, tips til at spise mindre kød samt en masse gode, konkrete råd til hvad du skal gøre, hvis du vil spise mere bæredygtigt og gøre noget godt for klimaet.

Gratis.

Sted: Økolariet, Dæmningen 11, Vejle.

## Plast i havet.

Man. 1. feb. til tir. 30. nov. 2021 kl. 10-16

Se, hvordan havene mange steder flyder med plast til skade for de dyr, der lever der. Nogle dyr bliver kvalt i plasten mens andre spiser de små stumper plast. Gå på opdagelse i vraket af en gammel båd.



# Aktivitetsoversigt

Gratis.

Sted: Økolariet, Dæmningen 11, Vejle.

## Grundvand og Drikkevand.

Man. 1. feb. til tir. 30. nov. 2021 kl. 10-16

Følg vandets rejse gennem den danske undergrund og find ud af, hvor meget vand I bruger i hjemmet. Bliv klogere på forurening og hvad du selv kan gøre.

Gratis.

Sted: Økolariet, Dæmningen 11, Vejle.

## Kloakken.

Man. 1. feb. til tir. 30. nov. 2021 kl. 10-16

Prøv en tur i kloak-simulatoren, hvor du bliver "skyllet ud" i toiletet og møder rotter, lort og andre ting på din vej! Følg spildevandets vej gennem rensningsanlægget og se alle de processer, som vandet skal igennem inden det ledes tilbage til naturen.

Gratis.

Sted: Økolariet, Dæmningen 11, Vejle.

## Fjord & Hav.

Man. 1. feb. til tir. 30. nov. 2021 kl. 10-16

Gå på opdagelse under vandoverfladen og oplev forskellen på en ren fjord og en fjord, som mangler næringsstoffer og er iltfattig. Smag forskel på brakvand fra Østersøen, Vejle Fjord, Nordsøen og det Røde Hav.

Gratis.

Sted: Økolariet, Dæmningen 11, Vejle.

## Skoven.

Man. 1. feb. til tir. 30. nov. 2021 kl. 10-16

Gå på opdagelse under jordens overflade og se, hvor meget liv der faktisk findes under vores fødder. Der er muldvarpe, regnorme, grævlingens hule og flagermus - dyr, vi normalt ikke ser. Hør naturvejlederen fortælle om naturen ved skovhytten.

Gratis.

Sted: Økolariet, Dæmningen 11, Vejle.

## Go Go Bananas.

Tor. 4. feb. til fre. 25. jun. 2021 18 kursusdage kl. 14

Underviser: Henrik Fevre Nørgaard. Med udgangspunkt i kursisternes ressourcer og erfaringer laver vi musikalske aktiviteter, der sigter mod at udvikle os musikalsk.

Måske skriver vi et nummer selv.

Pris: 1620 kr.

Sted: Nordkraft, Kjellerups Torv 1-5, Aalborg.

## Skattejagt.

Fre. 5. feb. til søn. 15. aug. 2021 Hele døgnet

Vi har her i foråret 2021 igen sat den populære skattejagt op ved alle Museum Midtjyllands fem besøgssteder.

Gratis.

Sted: Museum Midtjylland, Vestergade 20, Herning.

## Franciska Clausen og det evige eksperiment.

Lør. 6. feb. til søn. 24. okt. 2021 Tirsdag-søn kl. 11-17

Gå på opdagelse i eller gense værker fra hele Franciska Clausens karriere.

Pris: 75 kr.

Sted: Museum Sønderjylland - Kunstmuseet Brundlund Slot, Brundlund Slot 1, Aabenraa.

## VIMOROZ - Vestafrikansk Trommehold.

Søn. 7. feb. til søn. 27. jun. 2021 14 kursusdage kl. 14

Underviser: Anthony Jesse Gor Quardi. VIMOROZ - VESTAFRIKANSK DANSEGRUPPE Nyhed Bliv en del af den vestafrikanske inspirerede danse og trommegruppe Vimoroz og oplev energien.

Pris: 790 kr.

Sted: Nordkraft, Kjellerups Torv 1-5, Aalborg.

## VIMOROZ - Vestafrikansk Dansehold \*.

Søn. 7. feb. til søn. 27. jun. 2021 14 kursusdage kl. 15.30

Underviser: Anthony Jesse Gor Quardi. VIMOROZ - Bliv en del af den vestafrikanske inspirerede danse og trommegruppe Vimoroz og oplev energien! Sæsonene begynder i efteråret, hvor de fleste kan være med og herefter går det stærkt.

Pris: 790 kr.

Sted: Nordkraft, Kjellerups Torv 1-5, Aalborg.

## Natur, Kreativitet & Kvindelighed.

Søn. 7. feb. til søn. 5. dec. 2021 kl. 15-18

Dette forløb er for kvinder, vi mødes 8 gange over hele året og følger naturens cyklus. Vi inddrager naturen i den kreative proces. Ligesom naturen har vi kvinder også en cyklus både biologisk og psykologisk. Vil du med?.

Pris: 275 kr.

Sted: Kitkursus, Lange Løng 29, Sorø.

## Forsvars- og Garnisonsmuseum.

Man. 15. feb. til søn. 31. okt. 2021

Det danske Totalforsvars historie samlet på et sted.

Pris: 35-125 kr.

Sted: Aalborg Forsvars- og Garnisonsmuseum, Skydebanevej 22, Aalborg.



# Aktivitetsoversigt

## Kystcentret Thyborøn.

Man. 15. feb. til søn. 31. okt. 2021  
Vestkystens største oplevelsescenter - over 5000 m<sup>2</sup>  
fyldt med aktiviteter! Væk dine sanser i vores  
sansenetunnel fyldt med gys og sjove grin.  
Pris: 105-300 kr.  
Sted: Kystcentret, Sprogøvej 49, Thyborøn.

## Skovsgaard Gods.

Man. 15. feb. til søn. 19. dec. 2021  
Pris: 60-200 kr.  
Sted: Skovsgaard Gods, Kågårdsvej 12, Rudkøbing.

## Stemmetræning Med Per Bach Nissen.

Ons. 24. feb. til ons. 30. jun. 2021 kl. 16-17  
Tidspunkt aftales direkte med Per Bach Nissen tlf 5269  
2727. v/ Per Bach Nissen.  
Pris: 1025 kr.  
Sted: Sønderborg Kommune, Rådhuset, Rådhusstorvet 10,  
Sønderborg.

## Danmarks Fugle Zoo.

Man. 1. mar. til tir. 30. nov. 2021  
Danmarks Fugle Zoo, er fynsk bondegårdssydyl når det er  
skønnest .  
Pris: 100-150 kr.  
Sted: Danmarks Fugle Zoo, Skovvej 50, Nårup Skov,  
Tommerup.

## Fysisk udendørs træning for seniorer Bevæg dig for Livet Senior.

Tir. 2. mar. til tir. 29. jun. 2021 kl. 09.30-10.30  
Vi mødes i Aktivitetsparken og laver gymnastik på  
græsarealet. Medbring kosterkaft og liggeunderlag.  
Tilmelding til bevægelseskonsulent, Gerda Feddern, tlf.  
26313306.  
Gratis.  
Sted: Aktivitetsparken, Varbergvej 65, Haderslev.

## Keramik.

Tir. 2. 2021 til man. 30. mar. 2026 kl. det booker du  
selv  
Lav din egen keramik fra bunden, glaser og få det  
brændt. Du booker din værkstedstid på timebasis, når  
det passer ind i din kalender.  
Pris: 100-125 kr/t.  
Sted: Studio R54/Dit keramikværksted på Østerbro,  
Rymsgade 54 st., København Ø.

## Moderne kunst i Kolding.

Ons. 3. mar. til søn. 25. jul. 2021 ons 11-17 søn 11-15  
Moderne kunst af Rie Brødsgaard. Malerier, collage og  
kunsttryk. Abstrakte og figurative motiver. Kig forbi mit  
kunstnerhjem og lån evt. kunst med hjem. Jeg fortæller  
gerne om mine arbejdsprocesser og min tilgang til  
kunsten. [www.rieskunstgalleri.dk](http://www.rieskunstgalleri.dk).  
Gratis.  
Sted: Ries Kunstgalleri, Lundsmindedevej 16, Harte,  
Kolding.

## Brændesgårdshaven.

Ons. 3. mar. til lør. 30. okt. 2021  
Grupperabat - 20% ( min. 20 personer ) Rabatten  
fratrækkes automatisk ved bestilling af 20 billetter eller  
derover.\* Alle forlystelser inkl. vandland og dyrepark er  
gratis når entreen er betalt Gæster med handicap  
betaler entre på lige fod med.  
Pris: 399 kr.  
Sted: Brændegaardshaven, Højevejen 4, Svaneke.

## Svømning.

Tor. 4. 2021 til fre. 4. mar. 2022 kl. 14  
Motionssvømning.  
Pris: 200 pr. halve år.  
Sted: Vojens Svømmehal, Stadionallé 7, Vojens.

## Keramik maling.

Lør. 6. mar. til søn. 31. okt. 2021 kl. 10  
Mik og Mak, Nordjyllands nye keramik malerværksted.  
Mal din egen kaffekop, frugtskål eller vase. Mere end 150  
forskellige valgmuligheder. Se mere og Reserver tid på  
[www.mikogmak.dk](http://www.mikogmak.dk) eller på tlf. 30426746. En del af  
Nordjysk Fodboldgolf og kan kombineres.  
Pris: 50-500 kr.  
Sted: Nordjysk Fodboldgolf, Engvej 39, Nørhalne,  
Vadum.

## Løb og gang i Kongelunden - KOF.

Søn. 7. mar. til søn. 27. jun. 2021 kl. 10  
Kom og vær aktiv sammen med andre medlemmer af  
KOF. Til januar kommer der et ny hold på programmet.  
Første gang vil være d. 10. januar. Hvis du har lyst til at  
komme ud og løbe eller gå hver søndag kl. 10, har du nu  
muligheden for det.  
Sted: Kongelundsfortet, Kalvebodvej 265, Dragør.

## Velkommen til krocket i Arnborg.

Man. 8. mar. til man. 13. dec. 2021 kl. 09 -12  
Krocket er et taktisk spil med masser af sjov, strategi,  
udfordring, spænding & fællesskab i det fri og er kendt  
som et havespil for børn og voksne- ofte synonym med  
dansk hygge. Men DGI krocket er MEGET mere. Det er en  
seriøs sport og et makkerspil.



# Aktivitetsoversigt

Pris: 250 kr for 2021.

Sted: Arnborg Hallen, Sportsvej 18, Herning.

## Tirsdagsholdet "Allround Outdoor" - KOF.

Tir. 9. mar. til tir. 14. dec. 2021 kl. 17

Hos KOF kan du være aktiv hele vinteren!

Foreningshold, gå- og løbeture, foreningsweekender med overnatning og meget mere :-). Alle er velkomne og der er optag for nye medlemmer.

Sted: Kongelundsfortet, Kalvebodvej 265, Dragør.

## Gå-Fællesskab for seniorer Bevæg dig for Livet Senior

Ons. 10. mar. til ons. 30. jun. 2021 kl. 13

Gå fællesskab, hvor vi tager hensyn til gangtempo. Benyt gerne rollator, stik eller vandrestave. Der er to gå-værter med, så der er mulighed for både at gå hurtigt og gå langsomt. Tilmelding til Ove Bugge, tlf. 24628749.

Gratis.

Sted: Gram Fritidscenter, Stadionvej 15, Gram.

## Værestedet Borgercafeens petanque.

Ons. 10. mar. til tir. 14. dec. 2021 kl. 13.30 mandage Petanque kl. 13.45 - 15.00 mandage. På Ældresagens baner på Christiansfeldvej. Vi mødes deroppe eller følges ad fra Borgercafeen kl. 13.30.

Gratis.

Sted: Borgercafeen, Jomfrustien 5, Haderslev.

## Senior Gymnastik Bevæg dig for Livet Senior.

Tor. 11. mar. til tir. 29. jun. 2021 kl. 09.30

I sommertiden kombinerer vi fysiske øvelser ude i det fri - vi starter på multibanen - med en efterfølgende gåtur. Tilmelding til bevægelseskonsulent, Gerda Feddern, tlf. 26313306. Holdet har valgt at holde pause i juli måned. Begynder igen i uge 32.

Gratis.

Sted: Gram Fritidscenter, Stadionvej 15, Gram.

## Folk Collective.

Man. 15. mar. til man. 28. jun. 2021 13 kursusdage kl. 18.10

Underviser: Veronika Voetmann.

Pris: 941 kr.

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

## Pop/Rock/Soul.

Man. 15. mar. til man. 28. jun. 2021 13 kursusdage kl. 18.10

Underviser: Carsten Pedersen. Sammenspil (Let øvet) Kontakt underviseren inden tilmelding. Ledigt på: bas, percussion og blæsere Har du erfaring med bandsammenspil?.

Gratis.

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

## Bachata sensual (letøvet/fortsætter).

Man. 15. mar. til man. 28. jun. 2021 13 kursusdage kl. 20.10

Underviser: Pavel Galibarov. Bachata sensual (letøvet/fortsætter) Sensuel bachata er en særlig fortolkning af bachata musikgenre. Stilen er kendt for sin flydende energi, forbindelse mellem partnerne, cirkulære/bølgende bevægelser og føre/følge teknik. Pris: 980 kr.

Sted: Nordkraft, Kjellerups Torv 1-5, Aalborg.

## Jazz and all That.

Man. 15. mar. til man. 28. jun. 2021 14 kursusdage kl. 17.45

Underviser: Stian Swensson. Sammenspil (Øvet) Kontakt underviseren inden tilmelding. Ledigt på: blæsere Dette sammenspilshold skal hyldes jassen i al sin mangfoldighed. Vi spiller blues, swing, bossa og meget mere. Her er sammenspillet i fokus.

Pris: 1158 kr.

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

## Blues Behind Bars.

Man. 15. mar. til man. 28. jun. 2021 14 kursusdage kl. 20.10

Underviser: Stian Swensson. Sammenspil (Øvet) Kontakt underviseren inden tilmelding. Ledigt på: Sang, blæsere og mundharpe Her er der blues derud af! Drømmer du om at mødes med andre blues-entusiaster en gang om ugen, er dette holdet for dig.

Gratis.

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

## Den mindste fortælling om Ballerups historie.

Tir. 16. mar. til søn. 22. aug. 2021 Hele døgnet

Kig gennem vinduerne i Skomagerhuset, og oplev Ballerups historie fortalt gennem få, små, underlige og skæve genstande. Måske kan du selv gætte eller se, hvad genstandene er eller har været brugt til. Husk mobilen hvis du vil læse historien bag dem.

Gratis.





# Aktivitetsoversigt

Sted: Ballerup Museum, Pederstrupvej 51-53, Ballerup.

## Body SDS Grundtræning.

Ons. 17. mar. til ons. 7. jul. 2021 16 kursusdage kl. 15-16.40

Underviser: Janne E. Christensen. Body SDS står for Body Self Development's System - et Dansk behandlings- og træningssystem,.

Pris: 1010 kr.

Sted: Bevægelseslokalerne, Bagergade 67 D, Svendborg.

## Socialt samvær i Krolf klubben Odin.

Ons. 17. mar. til fre. 31. dec. 2021 kl. 14

Krolf er en blanding af golf og krockert. En bane består af 12 huller, som man ved hjælp af en speciel kølle skal slå en kugle hen i på færrest slag. Det er en meget handicapvenlig aktivitet.

Pris: For året 2021 er det 150 kr.

Sted: Krolfklubben Odin, Overgårdsvej 1 C, Vojens.

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

Ons. 17. 2021 til tor. 20. mar. 2025 kl. 10

Du er også meget velkommen og det er GRATIS! Lisbeth og Poul er tovholdere for denne klub. Det eneste der kræves for at medvirke er, at du har lyst til traveture rundt i den dejlige natur omkring Esbjerg.

Sted: Vognsbølparken, Gl. Vardevej, Esbjerg.

## Soul Connection.

Tor. 18. mar. til tor. 1. jul. 2021 13 kursusdage kl. 19

Underviser: Niels H. Pedersen. Sammenspil (Øvet) Kontakt underviseren inden tilmelding Ledigt på: Blæsere Soul Connection er et øvet og selvstændigt hold, der til tider spiller jobs "ude af huset". Stilen er soul, blandet med et strejf af pop og rock.

Pris: 1158 kr.

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

## Music Lab.

Tor. 18. mar. til tor. 1. jul. 2021 14 kursusdage kl. 19.30

Underviser: Kaare Bjerke. Sammenspil (Let øvet) Kontakt underviseren inden tilmelding. Ledigt på: Sang, bas og percussion Music Lab. spiller sange indenfor primært Rock, Pop og Soul genrerne.

Pris: 1158 kr.

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

## Iyengar Yoga.

Tor. 18. mar. til tor. 8. jul. 2021 15 kursusdage kl. 11-12.50

Underviser: Hans Peter Ernst. Stående øvelser, som strækker, styrker og smidiggør musklerne. Fødderne og benene trænes til at bære kroppen. Ankelled, knæled og hoftelæder lærer at samarbejde - til gavn for hele ryggen.

Pris: 1200 kr.

Sted: Bevægelseslokalerne, Bagergade 67 D, Svendborg.

## Tipspromenade - en gåtur med poster rundt om Nordby.

Fre. 19. mar. til fre. 31. dec. 2021 Hent hæftet hos Smagen af Øen fra 10-17

Nordsamsø Borgerforening har lavet en hyggelig tur på 1.4 km rundt om byen som en tipspromenade. Gætter du alle 10 spørgsmål rigtigt, deltager du i lodtrækningen om præmier. Alt er forklaret i hæftet. Køb den sjove quiz hos Smagen af Øen for en flad 20'er.

Pris: 20 kr pr. hæfte.

Sted: Nordby, Nordby, Samsø.

## Gå-Fællesskab Senior i Gram Bevæg dig for Livet Senior.

Man. 22. mar. til lør. 26. jun. 2021 kl. 15

Gå-Fællesskab i samarbejde med Bevæg dig for Livet Senior og Gram Motionscenter. Vi går ca. 1 time. Vi mødes ved Gram Motionscenter. Tilmelding til bevægelseskonsulent, Gerda Feddern, tlf. 26313306.

Gratis.

Sted: Gram Motionscenter, Højmarken 33, Gram.

## Billedkunst på Gammelgård.

Man. 22. mar. til man. 28. jun. 2021 12 kursusdage kl. 09.45-13

Underviser: Ulla Mørch Jensen. Har du lyst til at prøve kræfter med blyant og farver - akryl, pastel eller akvarel - så gør alvor af det og deltag i fællesskabet på Gammelgård omkring en spændende og engagerende hobby.

Pris: 1610 kr.

Sted: Gammelgaard Kunst- og Kulturcenter, Gammel Klausdalsbrovej 436, Herlev.

## Bevæg dig for Livet 65+ Gram Alle byens Gader.

Man. 22. mar. til man. 28. jun. 2021 kl. 10

Gå-fællesskab for 65+. Vi vil gå ad alle byens gader i Gram, Når vi har fuldført modtages et diplom.

Gå-fællesskabet fortsætter efter fuldførelse af alle gader. Tilmelding til bevægelseskonsulent, Gerda Feddern, tlf. 26313306.

Gratis.

Sted: Gram Apotek, Torvet 4, Gram.



# Aktivitetsoversigt

## **Skovfulness - vilde urter og udstræk.**

Man. 22. mar. til man. 18. okt. 2021 kl. 11  
Stræk ud/stress ned. Læren om vilde urter med bevægelse, balance og nærvær. Mental styrke i skovens dybe stille ro. Fast hold hver mandag skovfit.dk Skodsborg station.  
Pris: 275 kr pr. mdr.  
Sted: Skodsborg Station, Bøllemosevej 6, Skodsborg.

## **Mænd 65+ Gå-tur i Gram Alle byens Gader.**

Man. 22. mar. til fre. 31. dec. 2021 kl. 10  
Mænd 65+ inviteres på gåtur i Gram. Tempo og længde aftales med deltagerne. Planen er at gå Alle gader i Gram og få en god snak om Grams historie og udvikling undervejs.  
Gratis.  
Sted: Gram Apotek, Torvet 4, Gram.

## **Iyengar Yoga.**

Tir. 23. mar. til tir. 6. jul. 2021 15 kursusdage kl. 11-12.40  
Underviser: Hans Peter Ernst. Stående øvelser, som strækker, styrker og smidiggør musklerne. Fødderne og benene trænes til at bære kroppen. Ankelled, knæled og hoftelæder lærer at samarbejde - til gavn for hele ryggen.  
Pris: 1200 kr.  
Sted: Bevægelseslokalerne, Bagergade 67 D, Svendborg.

## **Yoga for alle.**

Ons. 24. mar. til ons. 14. jul. 2021 16 kursusdage kl. 19-21.15  
Underviser: Gill Edelveig. Giver glæde, velvære og energi. Der undervises i meget fysiske øvelser, hvor strækkene udføres med ryggen i balance. Alle muskler bliver smidige og stærke.  
Pris: 1522 kr.  
Sted: Bevægelseslokalerne, Bagergade 67 D, Svendborg.

## **Akustisk Guitar begynder/let øvede/øvede.**

Fre. 26. mar. til fre. 25. jun. 2021 12 kursusdage kl. 10-11.40  
Underviser: Michael Graae. Er du nybegynder, underviser Michael i de mest grundlæggende akkorder og rytmer, så, guitareleven kan spille sine favoritnumre og akkompagnere til kendte pop- og rocksange. Her får.  
Pris: 1275 kr.  
Sted: Herlev Byskole Afd. ELV, Ederlandsvej 23, Herlev.

## **Akustisk Guitar begynder/let øvede/øvede.**

Fre. 26. mar. til fre. 25. jun. 2021 12 kursusdage kl. 12-13.40  
Underviser: Michael Graae. Er du nybegynder, underviser Michael i de mest grundlæggende akkorder og rytmer, så, guitareleven kan spille sine favoritnumre og akkompagnere til kendte pop- og rocksange. Her får.  
Pris: 1275 kr.  
Sted: Herlev Byskole Afd. ELV, Ederlandsvej 23, Herlev.

## **Hanne Behrens: Så enkelt er det.**

Fre. 26. mar. til lør. 23. okt. 2021 Mandag-fre kl. 11-17, lør kl. 10-14 (juni-august). Tirsdag-fre kl. 11-17, lør kl. 10-14 (september-maj)  
Udstillingen med guldsmed Hanne Behrens' arbejder viser først og fremmest hendes nyeste arbejder fra de seneste fem år. Der er tale om unika smykker i tekstile teknikker i guld og sølv.  
Pris: 50 kr.  
Sted: Museum Sønderjylland - Drøshes Hus, Storegade 14, Tønder.

## **Udstilling på Københavns museum: Byen på tegnebordet.**

Fre. 26. mar. til søn. 14. nov. 2021 kl. 09-18 & 09-21  
Udstilling på Københavns museum: Byen på tegnebordet. Bag det København vi kender i dag, ligger utallige timers tegnearbejde i Stadsarkitektens Tegnestue.  
Pris: 90 kr.  
Sted: Københavns Museum, Stormgade 18, København V.

## **Billedkunstner Rikke Darling.**

Lør. 27. mar. til ons. 30. jun. 2021 kl. 10  
Ny billedkunstner Rikke Darling i Bruuns Atelier  
Billederne er i skønne farvenuance sammensætning, giver øjet en fryd og glæde samt en indre ro til sjælen.  
Gratis.  
Sted: Bruuns Atelier og Galleri, Havnegade 2, Hals.

## **Små skulptur i genbrugsjern.**

Lør. 27. mar. til ons. 30. jun. 2021 kl. 10  
Ny kunstner i Bruuns Atelier Michael Astrup The Fat Blacksmith Udstiller sine små skulpturer lavet af genbrugsjern.  
Gratis.  
Sted: Bruuns Atelier og Galleri, Havnegade 2, Hals.

## **Billedkunstner BAKAOS, Barbara Kaad Ostenfeld.**

Lør. 27. mar. til ons. 30. jun. 2021 kl. 10  
Tegner og billede kunstner BAKAOS, Barbara Kaad Ostenfeld udstiller med sine farverige og håndtegnede vaser og tegninger.  
Gratis.  
Sted: Bruuns Atelier og Galleri, Havnegade 2, Hals.



# Aktivitetsoversigt

---