



Aktivitetsoversigt

Forårsåbning.

Fre. 10. mar. til lør. 16. dec. 2023 10:00-14.00
Nu åbner vi den kommende sæson, med åben alle fredage og lørdage mellem 10 og 14. Kom og se de 1400 forskellige stole, mange borde og nye typer af møbler lavet af genbrugstræ. Herudover er der almindelig loppemarked i Mimis og Elses loppebutik.
Gratis.
Sted: Errindlev Mejeri, Errindlevvej 34B, Errindlev.

Særudstilling: Mig og min by.

Tir. 13. jun. 2023 til søn. 25. feb. 2024 kl. 10-16
Mig og min by er en særudstilling for de mindste. Udstillingen er interaktiv, og der er rig mulighed for at gå på opdagelse i byen. Man kan bl.a. kravle gennem kloakken, servere pølser eller blive en statue for en dag.
Pris: 75 kr.
Sted: Stiftsmuseet, Banegårdspladsen 11, Maribo.

Mandags Yoga For mænd.

Man. 4. sep. til man. 18. dec. 2023 16 mødegange kl. 17.15-18.45
Dette hold er for mænd, der har lyst til at prøve kræfter med yoga. Her er ingen røgelsespinde, lotusstillinger og vi skal ikke slå knude på os selv, eller smide benene over nakken. Vi skal have løsnet kroppen, finde styrke og udholdenhed.
Sted: Branderslev gl. Skole, Kysevej 33, Nakskov.

Yoga med Anette.

Tir. 5. sep. til tir. 12. dec. 2023 13 mødegange kl. 09-10.30
Det kræver. ingen forudsætninger, blot lyst til at røre sig. Du behøver ikke være smidig. Min yoga foregår i et roligt tempo, med grundig instruktion, hvor du kommer igennem en lang række yoga øvelser.
Sted: Aof Træningssal, Vestergade 38, Maribo.

Skavanka Yoga.

Tir. 5. sep. til tir. 12. dec. 2023 13 mødegange kl. 10.45-12.30
Blid yoga, hvor vi arbejder med åndedræts øvelser og blide yogastræk, der er mulighed for. at tage individuelle hensyn. Det eneste det kræver at du kan komme op og ned. fra en måtte på gulvet.
Sted: Aof Træningssal, Vestergade 38, Maribo.

Tirsdags Yoga i Horslunde.

Tir. 5. sep. til tir. 19. dec. 2023 16 mødegange kl. 09-10.30
Yoga med brug af åndedrættet, gode stræk og masser af forskellige dynamiske øvelser, samt afslutning med en afspænding. Kombinationen indvirker på hele kroppen og skaber balance mellem krop og sind.
Sted: Ravensborg Hallen, Pederstrupvej 30, Horslunde.

Tirsdags Yoga i Branderslev.

Tir. 5. sep. til tir. 19. dec. 2023 16 mødegange kl. 15.30-17
Yoga med brug af åndedrættet, gode stræk og masser af forskellige dynamiske øvelser, samt afslutning med en afspænding. Kombinationen indvirker på hele kroppen og skaber balance mellem krop og sind.
Sted: Branderslev gl. Skole, Kysevej 33, Nakskov.

Tirsdags Yoga For mænd.

Tir. 5. sep. til tir. 19. dec. 2023 16 mødegange kl. 17.15-18.45
Dette hold er for mænd, der har lyst til at prøve kræfter med yoga. Her er ingen røgelsespinde, lotusstillinger og vi skal ikke slå knude på os selv, eller smide benene over nakken. Vi skal have løsnet kroppen, finde styrke og udholdenhed.
Sted: Branderslev gl. Skole, Kysevej 33, Nakskov.

Bevægelse i Vand.

Tir. 5. sep. 2023 til tir. 9. jan. 2024
Sjov og hyggelig træning. og afspænding i vand, der tilpasses deltagerens behov. Vandgymnastik er særlig godt for dig som har gener i led og muskler, men alle er velkomne. Vi opvarmer.
Sted: Maribo Skole, Blæsenborgafdelingen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Yoga med Anette.

Ons. 6. sep. til man. 11. dec. 2023
Det kræver. ingen forudsætninger, blot lyst til at røre sig. Du behøver ikke være smidig. Min yoga foregår i et roligt tempo, med grundig instruktion, hvor du kommer igennem en lang række yoga øvelser.
Sted: Aof Træningssal, Vestergade 38, Maribo.

Bevægelse i Vand.

Ons. 6. sep. til ons. 20. dec. 2023
Træning i vand for dig med smerter eller bevægeindskrænkning i kroppen pga. knogleskørhed, gigt eller andre led problemer, følger efter sygdom/operation. eller det kan være gener i nerver og muskler, der hindrer dig i at bevæge dig.
Sted: Maribo Skole, Blæsenborgafdelingen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.



Aktivitetsoversigt

Onsdags Yoga i Maribo.

Ons. 6. sep. til ons. 20. dec. 2023 16 mødegange kl. 10.30-12

Yoga med brug af åndedrættet, gode stræk og masser af forskellige dynamiske øvelser, samt afslutning med en afspænding. Kombinationen indvirker på hele kroppen og skaber balance mellem krop og sind.

Sted: Aof Træningssal, Vestergade 38, Maribo.

Torsdags Yoga i Branderslev.

Tor. 7. sep. til tor. 21. dec. 2023

Yoga med brug af åndedrættet, gode stræk og masser af forskellige dynamiske øvelser, samt afslutning med en afspænding. Kombinationen indvirker på hele kroppen og skaber balance mellem krop og sind.

Sted: Branderslev gl. Skole, Kysevej 33, Nakskov.

Torsdags Yoga i Horslunde.

Tor. 7. sep. til tor. 21. dec. 2023 16 mødegange kl. 09-10.30

Yoga med brug af åndedrættet, gode stræk og masser af forskellige dynamiske øvelser, samt afslutning med en afspænding. Kombinationen indvirker på hele kroppen og skaber balance mellem krop og sind.

Sted: Ravensborg Hallen, Pederstrupvej 30, Horslunde.

Fredags Yoga i Maribo.

Fre. 8. sep. til fre. 22. dec. 2023 16 mødegange kl. 09-10.30

Yoga med brug af åndedrættet, gode stræk og masser af forskellige dynamiske øvelser, samt afslutning med en afspænding. Kombinationen indvirker på hele kroppen og skaber balance mellem krop og sind.

Sted: Aof Træningssal, Vestergade 38, Maribo.

Yin og genopbyggende yoga med Anette.

Man. 11. sep. til man. 11. dec. 2023 12 mødegange kl. 18.15-20

Yin yoga er stille og indadvendt praksis. Der især fokuserer på kroppens bindevæv og meridian flow. Alle timer begynder med små opvarmnings øvelser, før vi begynder os ud i de længere. varende stræk. I Yin yoga er.

Sted: Aof Træningssal, Vestergade 38, Maribo.

Ryst dig i balance.

Ons. 25. okt. til ons. 13. dec. 2023 8 mødegange kl. 17.30-18.30

Ryste dig fri og slippe overspænding i kroppen. Du får så af sige rystet kroppen på plads. Indholdet består af en vekselvirkning af en aktiv del og en mere passiv del.

Ryst din overspænding af dig i muskler, nerver og

energisystem.

Sted: Maribo Hallerne og Maribo Stadion, Ved Stadion 4, Maribo.

Nænsom Yoga i Branderslev.

Man. 30. okt. til man. 18. dec. 2023 8 mødegange kl. 15.30-16.45

Blid yoga med henblik på træning af ryg, hvor vi arbejder med åndedræts øvelser, balancen og blide yogastræk, der er mulighed for at tage individuelle hensyn. Det eneste det kræver, at du kan komme op og ned fra en måtte på gulvet.

Sted: Branderslev gl. Skole, Kysevej 33, Nakskov.

Tirsted Skørringe Vejleby Foredragsforening.

Ons. 1. nov. 2023 til ons. 6. mar. 2024 19:30 - 21:30 Foredragsrække med varierende emner.

Pris: 35 kr Pr.aften eller 200 kr / sæson.

Sted: Foreningshuset Brandstrup, Brandstrupvej 42, Rødby.

Nænsom Yoga i Maribo.

Fre. 3. nov. til fre. 15. dec. 2023 7 mødegange kl. 11-12.15

Blid yoga med henblik på træning af ryg, hvor vi arbejder med åndedræts øvelser, balancen og blide yogastræk, der er mulighed for at tage individuelle hensyn. Det eneste det kræver, at du kan komme op og ned fra en måtte på gulvet.

Sted: Aof Træningssal, Vestergade 38, Maribo.

Peter Pan - et eventyr for hele familien.

Tor. 23. nov. til søn. 10. dec. 2023 15:00 & 19:00

I år opfører NørregadeTeatret i Maribo en nyskrevet "Peter Pan" uden Disney-elementer, og præsenterer en dybere og mere nuanceret historie om drengen, der nægter at blive voksen. En spændende og underholdende forestilling for hele familien.

Pris: 135-275 kr.

Sted: Banegårdspladsen, Banegårdspladsen, Maribo.

Særarrangement: Jul på Reventlow-Museet Pederstrup.

Lør. 9. og søn. 10. dec. 2023 kl. 11-16

Kom i den helt rigtige julestemning med et besøg på Reventlow-Museet, Pederstrup. Træd indenfor i Herregården og oplev julen, som den var i 1800-tallet.

Sted: Reventlow-Museet Pederstrup, Pederstrupvej 124, Torrig L.



Aktivitetsoversigt

Jul på torvet.

Søn. 10. dec. 2023 10:00 - 15.00

Kom og oplev en fantastisk julestemning i Nakskov, den smukkeste Juleby set i mange år. En by i nye klæder, hvor Kronen på værket er julemarkedet jul på Torvet. Gratis.

Sted: Axeltory, Axeltorv, Nakskov.

Julemarked på Hotel Søpark i Maribo.

Søn. 10. dec. 2023 kl. 10-15

LOPPEMARKED MED JULESTEMNING Hotel Søpark i Maribo
Julemarked d.10 december 2023 Kl: 10.00-15.00 Entre:
Gratis entré.

Gratis.

Sted: Milling Hotel Søpark, Vestergade 29, Maribo.

Juletræ for børn.

Søn. 10. dec. 2023 kl. 14

Julenissen Teddy Ring besøger Harmonien, hvor han synger julesange, tryller og laver ballondyr. Vi danser om det store juletræ og alle børn får slikposer. Der kan købes æbleskiver og gløgg. Gratis men kræver billet.

Gratis.

Sted: Hotel Harmonien, Nybrogade 2, Nakskov.

Christmas Carols.

Søn. 10. dec. 2023 kl. 15-16

Vi synger engelske julesange, og hygger os med julekager, kaffe og gløgg. Tilmelding til Danielle på mobil: 52942005. Medbring evt. lidt julebag til deling.

Sted: Fejø Kirke, Kirkevej 44, Fejø.

Jeg drømmer om en hvid jul.

Man. 11. dec. 2023 kl. 11 & 14

En musikalsk forestilling af Limfjordsteatret med skønne sange og salmer fra gamle dage.

Pris: 60 kr.

Sted: Skovcentret, Helgenæsvej 1, Nakskov.

Varmtvandsgymnastik.

Man. 11. dec. 2023 kl. 15.50-16.35

Man skal være tilmeldt inden start ! Vandgymnastik.

Vandgymnastik er skånsomt og effektiv træning.

Træning i vand er skånsom mod dine led og styrker musklerne. I vandet arbejder du med vandmodstand og opdrift.

Gratis.

Sted: Maribo Skole, Blæsenborgafdelingen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Bytteaften og hyggeligt samvær.

Man. 11. dec. 2023 kl. 19:30

Bankospil. Efterårets sidste mødeaften hvor vi hygger med bankospil uden frimærkerne. 20 gode præmier. Gratis.

Sted: FrivilligCenter Lolland, Hoskiærvej 17, Nakskov.

Banko tirsdage i lige uger.

Tir. 12. dec. 2023 18:30-21:00

Kom glad til en aften i godt selskab. Vi spiller om lækre, spiselige præmier på tirsdage i lige uger i Kernehuset i Brandstrup. Dørene åbner kl. 17 og spillet går i gang kl. 18.30.

Gratis.

Sted: Kernehuset i Brandstrup, Brandstrupvej 69A, Rødby.

Jeg drømmer om en hvid jul.

Tir. 12. dec. 2023 kl. 11 & 14

En musikalsk forestilling af Limfjordsteatret med skønne sange og salmer fra gamle dage.

Pris: 60 kr.

Sted: Bangshavecentret, Bangshavevej 23, Maribo.

Sogn-spise-sammen.

Tir. 12. dec. 2023 kl. 16

Sted: Birket Præstegård, Lyngmosevej 8, Birket, Torrig L.

Sogne-spise-sammen.

Tir. 12. dec. 2023 kl. 16

Gløg og æbleskiver og let aftensmad.

Sted: Birket Præstegård, Lyngmosevej 8, Birket, Torrig L.

Forældre barn gymnastik fra 9 md. ca. 2 år.

Tir. 12. dec. 2023 kl. 16.15-17.15

Vigtigt: Det er barnet, som skal tilmeldes dette hold.

Samtidig skal den deltagende forældre tilmeldes hold 1A, som er gratis. Dette er holdet for dig mellem 9 md - 2 år og en voksen, det kan både være en forældre bedsteforældre, moster, onkel mm.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Springlopperne- (Helte-Yoga).

Tir. 12. dec. 2023 kl. 17.15-18.15

Holdet Springlopperne- Helte-Yoga henvender sig til alle friske drenge og piger i alderen 5 - 7 år. (skal være fyldt 5 år inden sæsonstart). Der er fuld fart på fra starten og sved på panden er en garanti.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.



Aktivitetsoversigt

Musik for børn og deres voksne.

Ons. 13. dec. 2023 kl. 10-10.45

Musik for børn 2-4 år.

Gratis.

Sted: Maribo Bibliotek, Østre Landevej 33, Maribo.

Strikkeklub i præstegården.

Ons. 13. dec. 2023 kl. 13.30-15.30

Sted: Fejø Præstegård, Storemosevej 109, Fejø.

Online-rejse til Irland.

Ons. 13. dec. 2023 kl. 14-17

Gratis.

Sted: Nakskov Bibliotek, Søvej 8, Nakskov.

Julehygge.

Ons. 13. dec. 2023 kl. 14.30-16.30

Kom og vær med til en hyggelig juleoplevelse på Nakskov Bibliotek.

Gratis.

Sted: Nakskov Bibliotek, Søvej 8, Nakskov.

Rødby skole går Lucia.

Ons. 13. dec. 2023 kl. 17-18

Sted: Rødbyhavn Kirke, Havnegade 99B, Rødbyhavn, Rødby.

Fitnessdans og Styrke.

Ons. 13. dec. 2023 kl. 17.30-18.30

Du kan max. prøve 1 gang gratis. Walk-in. pr gang kr. 35,00 som betales på mobil nr. 70681. Fitnessdans og Styrke. Kom og dans til mange forskellige rytmer - uden hop og vrid, men vi skal nok få rørt os.

Gratis.

Sted: Maribo Byskole, Skimminge 19 A, Maribo.

Menighedsrådsmøde.

Ons. 13. dec. 2023 kl. 18

Sted: Østofte Præstegård, Østofte Gade 36, Nørreballe.

Midi Spring mix.

Ons. 13. dec. 2023 kl. 18.15-20

Elsker - brænder du for at bruge kroppen, stå på hænder, springe på airtrack og trampolin - men også lave lidt serie - opvarmning til fed musik, og er fyldt 11 år inden sæsonstart, er det her holdet for dig, men holdet er også for dig som vil videre.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Sang i Pastoratet.

Ons. 13. dec. 2023 kl. 19-19.30

Vi mødes i kirken og synger fra salme- og højskolesangbogen. Fem personer fra Vesterborg og fem fra Landet-Ryde præsenterer hver deres yndlingssang eller -salme, derefter er der plads til flere ønsker. Efter sangen er der god plads til kaffe, kage og snak.

Sted: Vesterborg Kirke, Rosningevej 2, Vesterborg.

Ropeskipping unge/voksne Begynder, let øvede, .

Ons. 13. dec. 2023 kl. 20-20.45

Ropeskipping er for dig der synes det er sjovt at sjippe, og godt kunne tænke dig at blive endnu bedre. Vi hopper i enkelt tov (single rope) hvor vi laver forskellige hop og sving med tovet - også kaldet tricks.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

DGI Sundhedsidræt - Bevæg og styrk din krop og ryg.

Tor. 14. dec. 2023 kl. 10.30-11.50

Her er holder for dig der vil styrke din krop. Træningen starter med opvarmning, og timen afslutter med afspænding/udspænding og socialt samvær til glad og god musik.

Gratis.

Sted: Maribo Hallerne og Maribo Stadion, Ved Stadion 4, Maribo.

Varmtvandsgymnastik.

Tor. 14. dec. 2023 kl. 15-15.45

Man skal være tilmeldt inden start ! Vandgymnastik. Vandgymnastik er skånsomt og effektiv træning. Træning i vand er skånsom mod dine led og styrker musklerne. I vandet arbejder du med vandmodstand og opdrift.

Gratis.

Sted: Maribo Skole, Blæsenborgafdelingen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Infomøde om fælles Bygningskirkevæрге.

Tor. 14. dec. 2023 kl. 16

Infomøde for nye deltagere i samarbejdet om fælles bygningskirkevæрге i Maribo Domprovsti.

Sted: Sognets Hus, Kirkestræde 6, Maribo.

Spilopperne og aktive forældre 2 - 4 år.

Tor. 14. dec. 2023 kl. 16-17

Du kan max. prøve 2 gange gratis. Spilopperne er holdet for de 2 - 4 årige og deres forældre, Vi skal lave bevægelser der styrker det motoriske og det sociale.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.



Aktivitetsoversigt

Julekoncert på Frederiksdal.

Tor. 14. dec. 2023 kl. 16:00

Igen i år er vi glade for, at Ensemble Storstrøm har valgt at spille julekoncert i Vineriet på Frederiksdal. Vineriet slår dørene op kl 16, hvor vi byder på en drink med kirsebær. Koncerten starter kl 17. Der vil være mulighed for at købe julevine.

Pris: 200 kr.

Sted: Frederiksdal Kirsebærvin, Frederiksdalvej 30, Harpelunde.

Zumba®.

Tor. 14. dec. 2023 kl. 18-19

Du kan max. prøve 1 gang gratis. Walk-in. pr gang kr. 35,00 som betales på mobil nr. 70681.

Gratis.

Sted: Maribo Byskole, Skimminge 19 A, Maribo.

Mænd.

Tor. 14. dec. 2023 kl. 19-20

Dette er et af vore klassiske hold. Udgangspunktet er glad gymnastik med krop og puls i bevægelse. Det hele foregår i en kammeratlig atmosfære, hvor det sociale spiller en væsentlig rolle. Der er stolte traditioner med juleafslutning.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Händels Messias.

Tor. 14. dec. 2023 kl. 19.30-21

Copenhagen Phil og Musica Ficta Billetter: Copenhagenphil.dk: 200 kr./50 kr. for børn og unge under 25.

Sted: Maribo Domkirke, Klostergade 33, Maribo.

Syng-sammen Femø.

Fre. 15. dec. 2023 kl. 13.30

Femø præstegård i samarbejde med Pensionistforeningen.

Sted: Femø, Femø, Femø.

Syng-sammen.

Fre. 15. dec. 2023 kl. 13.30-16.45

Sted: Femø Præstegård, Kirkehældevej 29, Femø.

"Jul på Slottet" med Ensemble Storstrøm.

Fre. 15. dec. 2023 kl. 16

Julekoncert i Fejø Kirke med Ensemble Storstrøm og den purunge sopran Anna Gerda Sylvest. Efterfølgende middag på "Ny Kro", Herredsvej 95, 4944 Fejø. Der vil være kendte melodier fra Jul på Slottet samt klassiske værker, der tindrer og slår gnister.

Pris: Medl. 2023 eller 2024 med mad. 125 kr, Ikke medlem med mad. 275 kr, Billet uden mad. 100 kr.
Sted: Fejø Kirke, Kirkevej 44, Fejø.

Jazz.

Fre. 15. dec. 2023 kl. 19-20

Sted: Fejø Kirke, Kirkevej 44, Fejø.

Fredagsholdet.

Fre. 15. dec. 2023 kl. 19-20.30

Fredagsholdet er for de gymnaster fra Lolland og Falster, der har lyst til lidt ekstra træning samt socialt samvær på tværs af lokalforeningerne. Holdet er et m/k hold, og der er ingen aldersbegrænsning.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Jul på torvet.

Lør. 16. dec. 2023 10:00 - 15.00

Kom og oplev en fantastisk julestemning i Nakskov, den smukkeste Juleby set i mange år. En by i nye klæder, hvor Kronen på værket er julemarkedet jul på Torvet.

Gratis.

Sted: Axeltorv, Axeltorv, Nakskov.

Ud i det blå - Maribo.

Lør. 16. dec. 2023 13:00 - 15.00

Kom til en frisk vintertur i Bangshave og Lysemose Skov. turen er 8 km. Turlleder Peter Terman Petersen tlf.: 40184744.

Pris: 30 kr ikkemedlemmer af DVL.

Sted: P-pladsen, Bangshavevej 23, Maribo.

Sigurds Jul.

Lør. 16. dec. 2023 kl. 16:00

For hele familien! Med Sigurd Barrett & Lisbeth Kjærulff.

Pris: 115-225 kr.

Sted: Banegårdspladsen, Banegårdspladsen, Maribo.

Male efter billeder.

Lør. 16. og søn. 17. dec. 2023 2 mødegange kl. 10-15

Har du et eller flere billeder på hjertet, som du gerne vil male efter? Et portræt, landskab, foto eller værk af din yndlingskunstner?.

Sted: Frivilligcentret Maribo, Søndre Boulevard 82A, Maribo.

Jul på torvet.

Søn. 17. dec. 2023 10:00 - 15.00

Kom og oplev en fantastisk julestemning i Nakskov, den smukkeste Juleby set i mange år. En by i nye klæder, hvor Kronen på værket er julemarkedet jul på Torvet.

Gratis.

Sted: Axeltorv, Axeltorv, Nakskov.



Aktivitetsoversigt

Juleoptog.

Søn. 17. dec. 2023 kl. 13:00

Byens butikker laver et smukt juleoptog igennem byen. oplev julestemningen og få serveret risengrød! se mere her: <https://maribo.dk/events-i-maribo/>.

Gratis.

Sted: Maribo, Maribo, Maribo.

Julekoncert på Hotel Harmonien i den store sal.

Søn. 17. dec. 2023 kl. 15-16

Kom og oplev en uforglemmelig julekoncert med Pavlo og Mariia på den charmerende Surt & Sødt-restaurant! Kl. 14.30 Dørene åbner. Pavlo og Mariia er talentfuld musiker, byde dig velkommen til en eftermiddag fyldt med alternativ julemusik.

Pris: 100 kr.

Sted: Hotel Harmonien, Nybrogade 2, Nakskov.

Krybbespil.

Søn. 17. dec. 2023 kl. 15.30

Sted: Tirsted Kirke, Tirsted Kirkevej 2, Rødby.

Julekoncert med Karsten Holm.

Søn. 17. dec. 2023 kl. 19-20

Karsten Holm og band synger julen ind med Elvis og Frank Sinatra. 50 kr i entre. Mobilpay og kontant betaling ved ankomst.

Sted: Hunseby Kirke, Hunseby Kirkevej 12, Hunseby, Maribo.

Varmtvandsgymnastik.

Man. 18. dec. 2023 kl. 15.50-16.35

Man skal være tilmeldt inden start ! Vandgymnastik.

Vandgymnastik er skånsomt og effektiv træning.

Træning i vand er skånsomt mod dine led og styrker musklerne. I vandet arbejder du med vandmodstand og opdrift.

Gratis.

Sted: Maribo Skole, Blæsenborgafdelingen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Julekoncert med Trine Gadeberg.

Man. 18. dec. 2023 kl. 19-20

Kom indenfor i varmen til en hyggelig julekoncert i en hjertevarm og stemningsfyldt atmosfære. Der er som altid gratis adgang, men tag alligevel gerne penge med: Vi vil samle ind til fordel for Frelsens Hærs julehjælp.

Sted: Vesterborg Kirke, Rosningevej 2, Vesterborg.

Forældre barn gymnastik fra 9 md. ca. 2 år.

Tir. 19. dec. 2023 kl. 16.15-17.15

Vigtigt: Det er barnet, som skal tilmeldes dette hold.

Samtidig skal den deltagende forældre tilmeldes hold 1A, som er gratis. Dette er holdet for dig mellem 9 md - 2 år og en voksen, det kan både være en forældre bedsteforældre, moster, onkel mm.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Springlopperne- (Helte-Yoga).

Tir. 19. dec. 2023 kl. 17.15-18.15

Holdet Springlopperne- Helte-Yoga henvender sig til alle friske drenge og piger i alderen 5 - 7 år. (skal være fyldt 5 år inden sæsonstart). Der er fuld fart på fra starten og sved på panden er en garanti.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

"De ni læsninger".

Tir. 19. dec. 2023 kl. 19-20

Kom og syng med på de dejlige julesalmer undervejs i "De ni læsninger" kl. 19.00 i Hunseby kirke.

Sted: Hunseby Kirke, Hunseby Kirkevej 12, Hunseby, Maribo.

Strikkeklub i præstegården.

Ons. 20. dec. 2023 kl. 13.30-15.30

Sted: Fejø Præstegård, Storemosevej 109, Fejø.

Julehygge.

Ons. 20. dec. 2023 kl. 14.30-16.30

Kom og vær med til en hyggelig juleoplevelse på Nakskov Bibliotek.

Gratis.

Sted: Nakskov Bibliotek, Søvej 8, Nakskov.

Fitnessdans og Styrke.

Ons. 20. dec. 2023 kl. 17.30-18.30

Du kan max. prøve 1 gang gratis. Walk-in. pr gang kr. 35,00 som betales på mobil nr. 70681. Fitnessdans og Styrke. Kom og dans til mange forskellige rytmer - uden hop og vrid, men vi skal nok få rørt os.

Gratis.

Sted: Maribo Byskole, Skimminge 19 A, Maribo.

Midi Spring mix.

Ons. 20. dec. 2023 kl. 18.15-20

Elsker - brænder du for at bruge kroppen, stå på hænder, springe på airtrack og trampolin - men også lave lidt serie - opvarmning til fed musik, og er fyldt 11 år inden sæsonstart, er det her holdet for dig, men holdet er også for dig som vil videre.

Gratis.



Aktivitetsoversigt

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Ropeskipping unge/voksne Begynder, let øvede, .

Ons. 20. dec. 2023 kl. 20-20.45

Ropeskipping er for dig der synes det er sjovt at sjippe, og godt kunne tænke dig at blive endnu bedre. Vi hopper i enkelt tov (single rope) hvor vi laver forskellige hop og sving med tovet - også kaldet tricks.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

DGI Sundhedsidræt - Bevæg og styrk din krop og ryg.

Tor. 21. dec. 2023 kl. 10.30-11.50

Her er holder for dig der vil styrke din krop. Træningen starter med opvarmning, og timen afslutter med afspænding/udspænding og socialt samvær til glad og god musik.

Gratis.

Sted: Maribo Hallerne og Maribo Stadion, Ved Stadion 4, Maribo.

Varmtvandsgymnastik.

Tor. 21. dec. 2023 kl. 15-15.45

Man skal være tilmeldt inden start ! Vandgymnastik.

Vandgymnastik er skånsomt og effektiv træning.

Træning i vand er skånsom mod dine led og styrker musklerne. I vandet arbejder du med vandmodstand og opdrift.

Gratis.

Sted: Maribo Skole, Blæsenborgafdelingen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Spilopperne og aktive forældre 2 - 4 år.

Tor. 21. dec. 2023 kl. 16-17

Du kan max. prøve 2 gange gratis. Spilopperne er holdet for de 2 - 4 årige og deres forældre, Vi skal lave bevægelser der styrker det motoriske og det sociale.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Zumba®.

Tor. 21. dec. 2023 kl. 18-19

Du kan max. prøve 1 gange gratis. Walk-in. pr gang kr. 35,00 som betales på mobil nr. 70681.

Gratis.

Sted: Maribo Byskole, Skimminge 19 A, Maribo.

Mænd.

Tor. 21. dec. 2023 kl. 19-20

Dette er et af vore klassiske hold. Udgangspunktet er glad gymnastik med krop og puls i bevægelse. Det hele foregår i en kammeratlig atmosfære, hvor det sociale spiller en væsentlig rolle. Der er stolte traditioner med juleafslutning.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Fredagsholdet.

Fre. 22. dec. 2023 kl. 19-20.30

Fredagsholdet er for de gymnaster fra Lolland og Falster, der har lyst til lidt ekstra træning samt socialt samvær på tværs af lokalforeningerne. Holdet er et m/k hold, og der er ingen aldersbegrænsning.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Julebal for 18+.

Man. 25. dec. 2023 kl. 21:00

Førstejuledag er det tid til at mødes med alle de andre, der er hjemme i Nakskov på juleferie. Der skal festes i Hotel Harmoniens balsal som før i tiden.

Pris: 50 kr.

Sted: Hotel Harmonien, Nybrogade 2, Nakskov.

Forældre barn gymnastik fra 9 md. ca. 2 år.

Tir. 26. dec. 2023 kl. 16.15-17.15

Vigtigt: Det er barnet, som skal tilmeldes dette hold. Samtidig skal den deltagende forældre tilmeldes hold 1A, som er gratis. Dette er holdet for dig mellem 9 md - 2 år og en voksen, det kan både være en forældre bedsteforældre, moster, onkel mm.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Springlopperne- (Helte-Yoga).

Tir. 26. dec. 2023 kl. 17.15-18.15

Holdet Springlopperne- Helte-Yoga henvender sig til alle friske drenge og piger i alderen 5 - 7 år. (skal være fyldt 5 år inden sæsonstart). Der er fuld fart på fra starten og sved på panden er en garanti.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Fitnessdans og Styrke.

Ons. 27. dec. 2023 kl. 17.30-18.30

Du kan max. prøve 1 gange gratis. Walk-in. pr gang kr. 35,00 som betales på mobil nr. 70681. Fitnessdans og Styrke. Kom og dans til mange forskellige rytmer - uden hop og vrid, men vi skal nok få rørt os.

Gratis.

Sted: Maribo Byskole, Skimminge 19 A, Maribo.



Aktivitetsoversigt

Midi Spring mix.

Ons. 27. dec. 2023 kl. 18.15-20

Elsker - brænder du for at bruge kroppen, stå på hænder, springe på airtrack og trampolin - men også lave lidt serie - opvarmning til fed musik, og er fyldt 11 år inden sæsonstart, er det her holdet for dig, men holdet er også for dig som vil videre.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Ropeskipping unge/voksne Begynder, let øvede, .

Ons. 27. dec. 2023 kl. 20-20.45

Ropeskipping er for dig der synes det er sjovt at sjippe, og godt kunne tænke dig at blive endnu bedre. Vi hopper i enkelt tov (single rope) hvor vi laver forskellige hop og sving med tovet - også kaldet tricks.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

DGI Sundhedsidræt - Bevæg og styrk din krop og ryg.

Tor. 28. dec. 2023 kl. 10.30-11.50

Her er holder for dig der vil styrke din krop. Træningen starter med opvarmning, og timen afslutter med afspænding/udspænding og socialt samvær til glad og god musik.

Gratis.

Sted: Maribo Hallerne og Maribo Stadion, Ved Stadion 4, Maribo.

Spilopperne og aktive forældre 2 - 4 år.

Tor. 28. dec. 2023 kl. 16-17

Du kan max. prøve 2 gange gratis. Spilopperne er holdet for de 2 - 4 årige og deres forældre, Vi skal lave bevægelser der styrker det motoriske og det sociale.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Zumba®.

Tor. 28. dec. 2023 kl. 18-19

Du kan max. prøve 1 gange gratis. Walk-in. pr gang kr. 35,00 som betales på mobil nr. 70681.

Gratis.

Sted: Maribo Byskole, Skimminge 19 A, Maribo.

Mænd.

Tor. 28. dec. 2023 kl. 19-20

Dette er et af vore klassiske hold. Udgangspunktet er. glad gymnastik med krop og puls i bevægelse. Det hele foregår i en kammeratlig atmosfære, hvor det sociale. spiller en væsentlig rolle. Der er stolte traditioner med juleafslutning.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Nytårs Yin Yoga med Anette.

Fre. 29. dec. 2023 kl. 14-17

Forkæl dig selv med 3 timers Yin yoga og Yoga nidra, her i juletiden. Hvor tempoet er nede og velværen i top. Yin Yoga er en stille og indadvendt praksis.

Sted: Aof Træningssal, Vestergade 38, Maribo.

Fredagsholdet.

Fre. 29. dec. 2023 kl. 19-20.30

Fredagsholdet er for de gymnaster fra Lolland og Falster, der har lyst til lidt ekstra træning samt socialt samvær på tværs af lokalforeningerne. Holdet er et m/k hold, og der er ingen aldersbegrænsning.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Nytårsmarch.

Man. 1. jan. 2024 kl. 13:00-15:00

Hjerteforeningen Lolland står bag Nytårsmarchen i Knuthenborg Safaripark, hvor alle får mulighed for at strække benene og begynde det nye år med sund motion sammen med andre. Gåturen begynder fra Bandholmporten 1. januar kl. 13:00. Hunde INGEN adgang.

Pris: 40,00. kr Børn under 12 år - gratis.

Sted: Knuthenborg Safaripark, Knuthenborg Allé, Bandholm.

Forældre barn gymnastik fra 9 md. ca. 2 år.

Tir. 2. jan. 2024 kl. 16.15-17.15

Vigtigt: Det er barnet, som skal tilmeldes dette hold. Samtidig skal den deltagende forældre tilmeldes hold 1A, som er gratis. Dette er holdet for dig mellem 9 md - 2 år og en voksen, det kan både være en forældre bedsteforældre, moster, onkel mm.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Springlopperne- (Helte-Yoga).

Tir. 2. jan. 2024 kl. 17.15-18.15

Holdet Springlopperne- Helte-Yoga henvender sig til alle friske drenge og piger i alderen 5 - 7 år. (skal være fyldt 5 år inden sæsonstart). Der er fuld fart på fra starten og sved på panden er en garanti.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Tirsdags Yoga i Horslunde.

Tir. 2. jan. til tir. 30. apr. 2024 18 mødegange kl. 09-10.30

Yoga med brug af åndedrættet, gode stræk og masser af forskellige dynamiske øvelser, samt afslutning med en



Aktivitetsoversigt

afspænding. Kombinationen indvirker på hele kroppen og skaber balance mellem krop og sind.
Sted: Ravensborg Hallen, Pederstrupvej 30, Horslunde.

Tirsdags Yoga i Branderslev.

Tir. 2. jan. til tir. 30. apr. 2024 18 mødegange kl. 15.30-17

Yoga med brug af åndedrættet, gode stræk og masser af forskellige dynamiske øvelser, samt afslutning med en afspænding. Kombinationen indvirker på hele kroppen og skaber balance mellem krop og sind.

Sted: Branderslev gl. Skole, Kysevej 33, Nakskov.

Tirsdags Yoga For mænd.

Tir. 2. jan. til tir. 30. apr. 2024 18 mødegange kl. 17.15-18.45

Dette hold er for mænd, der har lyst til at prøve kræfter med yoga. Her er ingen røgelsespinde, lotusstillinger og vi skal ikke slå knude på os selv, eller smide benene over nakken. Vi skal have løsnet kroppen, finde styrke og udholdenhed.

Sted: Branderslev gl. Skole, Kysevej 33, Nakskov.

Morgensang.

Ons. 3. jan. 2024 kl. 09-09.30

Sted: Maribo Domkirke, Klostergade 33, Maribo.

Strikkeklub i præstegården.

Ons. 3. jan. 2024 kl. 13.30-15.30

Sted: Fejøl Præstegård, Storemosevej 109, Fejøl.

Fitnessdans og Styrke.

Ons. 3. jan. 2024 kl. 17.30-18.30

Du kan max. prøve 1 gang gratis. Walk-in. pr gang kr. 35,00 som betales på mobil nr. 70681. Fitnessdans og Styrke. Kom og dans til mange forskellige rytmer - uden hop og vrid, men vi skal nok få rørt os.

Gratis.

Sted: Maribo Byskole, Skimminge 19 A, Maribo.

Midi Spring mix.

Ons. 3. jan. 2024 kl. 18.15-20

Elsker - brænder du for at bruge kroppen, stå på hænder, springe på airtrack og trampolin - men også lave lidt serie - opvarmning til fed musik, og er fyldt 11 år inden sæsonstart, er det her holdet for dig, men holdet er også for dig som vil videre.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Ropeskipping unge/voksne Begynder, let øvede,.

Ons. 3. jan. 2024 kl. 20-20.45

Ropeskipping er for dig der synes det er sjovt at sjippe, og godt kunne tænke dig at blive endnu bedre. Vi hopper i enkelt tov (single rope) hvor vi laver forskellige hop og sving med tovet - også kaldet tricks.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Træn dine Fødder.

Ons. 3. til ons. 10. jan. 2024 2 mødegange kl. 16.30-18

Stærke og bevægelige fødder er et vigtigt fundamentet for balancen, sundhed og holdningen i hele kroppen. Vi skal arbejde med træningsøvelser for fødder og ben.

Sted: Maribo Hallerne og Maribo Stadion, Ved Stadion 4, Maribo.

Onsdags Yoga i Maribo.

Ons. 3. jan. til ons. 1. maj 2024 18 mødegange kl. 10.30-12

Yoga med brug af åndedrættet, gode stræk og masser af forskellige dynamiske øvelser, samt afslutning med en afspænding. Kombinationen indvirker på hele kroppen og skaber balance mellem krop og sind.

Sted: Aof Træningssal, Vestergade 38, Maribo.

Torsdagklub med banko.

Tor. 4. jan. 2024 kl. 10-11

Sted: Rødbyhavn Kirke, Havnegade 99B, Rødbyhavn, Rødby.

DGI Sundhedsidræt - Bevæg og styrk din krop og ryg.

Tor. 4. jan. 2024 kl. 10.30-11.50

Her er holder for dig der vil styrke din krop. Træningen starter med opvarmning, og timen afslutter med afspænding/udspænding og socialt samvær til glad og god musik.

Gratis.

Sted: Maribo Hallerne og Maribo Stadion, Ved Stadion 4, Maribo.

Spilopperne og aktive forældre 2 - 4 år.

Tor. 4. jan. 2024 kl. 16-17

Du kan max. prøve 2 gange gratis. Spilopperne er holdet for de 2 - 4 årige og deres forældre, Vi skal lave bevægelser der styrker det motoriske og det sociale.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Zumba®.

Tor. 4. jan. 2024 kl. 18-19

Du kan max. prøve 1 gang gratis. Walk-in. pr gang kr. 35,00 som betales på mobil nr. 70681.

Gratis.



Aktivitetsoversigt

Sted: Maribo Byskole, Skimminge 19 A, Maribo.

Mænd.

Tor. 4. jan. 2024 kl. 19-20

Dette er et af vore klassiske hold. Udgangspunktet er glad gymnastik med krop og puls i bevægelse. Det hele foregår i en kammeratlig atmosfære, hvor det sociale spiller en væsentlig rolle. Der er stolte traditioner med juleafslutning.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Torsdags Yoga i Branderslev.

Tor. 4. jan. til tor. 2. maj 2024

Yoga med brug af åndedrættet, gode stræk og masser af forskellige dynamiske øvelser, samt afslutning med en afspænding. Kombinationen indvirker på hele kroppen og skaber balance mellem krop og sind.

Sted: Branderslev gl. Skole, Kysevej 33, Nakskov.

Torsdags Yoga i Horslunde.

Tor. 4. jan. til tor. 2. maj 2024 17 mødegange kl. 09-10.30

Yoga med brug af åndedrættet, gode stræk og masser af forskellige dynamiske øvelser, samt afslutning med en afspænding. Kombinationen indvirker på hele kroppen og skaber balance mellem krop og sind.

Sted: Ravnsborg Hallen, Pederstrupvej 30, Horslunde.

Yin og yoga i hvile.

Fre. 5. jan. 2024 kl. 15-18

Trænger du til at komme ned i gear? Føler du dig stresset? Lider du af søvnproblemer? Vil du gerne lære teknikker til at slappe bedre af? Har du brug for at lytte indad? Er du ved at rekreere efter sygdom eller operation?

Sted: Aof Træningssal, Vestergade 38, Maribo.

Fredagsholdet.

Fre. 5. jan. 2024 kl. 19-20.30

Fredagsholdet er for de gymnaster fra Lolland og Falster, der har lyst til lidt ekstra træning samt socialt samvær på tværs af lokalforeningerne. Holdet er et m/k hold, og der er ingen aldersbegrænsning.

Gratis.

Sted: Blæsenborghallen, Blæsenborg Allé 10, Maribo.

Nænsom Yoga i Maribo.

Fre. 5. jan. til fre. 23. feb. 2024 8 mødegange kl. 11-12.15

Blid yoga med henblik på træning af ryg, hvor vi arbejder med åndedræts øvelser, balancen og blide yogastræk, der er mulighed for at tage individuelle hensyn. Det eneste det kræver, at du kan komme op og ned fra en måtte på gulvet.

Sted: Aof Træningssal, Vestergade 38, Maribo.

Fredags Yoga i Maribo.

Fre. 5. jan. til fre. 3. maj 2024 17 mødegange kl. 09-10.30

Yoga med brug af åndedrættet, gode stræk og masser af forskellige dynamiske øvelser, samt afslutning med en afspænding. Kombinationen indvirker på hele kroppen og skaber balance mellem krop og sind.

Sted: Aof Træningssal, Vestergade 38, Maribo.

Samvirkemøde for alle menighedsråd og sognepræster.

Lør. 6. jan. 2024 kl. 09-15

Samvirkemødet er for alle menighedsråd og sognepræster. Tilmelding til provstisekretær Helga Foged på mail hfr@km.dk senest søndag den 3. december 2023.

Sted: Dannemare Forsamlingshus, v/ Heintje Grænge Sørensen, Bygaden 53, Dannemare.

Male efter billeder.

Lør. 6. og søn. 7. jan. 2024 2 mødegange kl. 10-15

Har du et eller flere billeder på hjertet, som du gerne vil male efter? Et portræt, landskab, foto eller værk af din yndlingskunstner?

Sted: Stokkemark Kulturhus, Tjennemarkvej 4A, Stokkemark.

Festlig Nytårskoncert.

Søn. 7. jan. 2024 kl. 15:00

Gratis.

Sted: Stormarkskirken, Ringvejen 64, Nakskov.

Nænsom Yoga i Branderslev.

Man. 8. jan. til man. 26. feb. 2024 8 mødegange kl. 15.30-16.45

Blid yoga med henblik på træning af ryg, hvor vi arbejder med åndedræts øvelser, balancen og blide yogastræk, der er mulighed for at tage individuelle hensyn. Det eneste det kræver, at du kan komme op og ned fra en måtte på gulvet.

Sted: Branderslev gl. Skole, Kysevej 33, Nakskov.



Aktivitetsoversigt

Pilates.

Man. 8. jan. til man. 18. mar. 2024

Er en kombination af styrketræning og strækøvelser, som koordineres med. vejtrækningen. Øvelserne tager udgangspunkt i kroppens center (de dybe mave- og rygmuskler). Pilates er for.

Sted: Maribo Hallerne og Maribo Stadion, Ved Stadion 4, Maribo.

Yoga med Anette.

Man. 8. jan. til man. 18. mar. 2024

Undervisningen består af en kombination af klassiske yoga øvelser (Hatha yoga) mobilitets og funktionstræning. Kroppen bliver arbejdet godt igennem hver gang med styrkeøvelser, blide stræk og statiske træk (yin yoga).

Sted: Aof Træningssal, Vestergade 38, Maribo.

Qigong.

Man. 8. jan. til man. 18. mar. 2024 10 mødegange kl. 10-11

Er meditation i bevægelse, hvor man med rolige bevægelser, blide stræk, åndedrætsøvelser og visualisering, bevæger Qi (vores livsenergi) rundt i kroppen.

Sted: Ravensborg Hallen, Pederstrupvej 30, Horslunde.

Qigong.

Man. 8. jan. til man. 18. mar. 2024 10 mødegange kl. 12-13

Er meditation i bevægelse, hvor man med rolige bevægelser, blide stræk, åndedrætsøvelser og visualisering, bevæger Qi (vores livsenergi) rundt i kroppen.

Sted: Aof Træningssal, Vestergade 38, Maribo.

Guitar for begyndere.

Man. 8. jan. til man. 18. mar. 2024 10 mødegange kl. 16-16.45

Guitar spil for Begyndere.

Sted: Frivilligcentret Maribo, Søndre Boulevard 82A, Maribo.

Spansk for øvede.

Man. 8. jan. til man. 18. mar. 2024 10 mødegange kl. 16.30-18

Kursus er for alle der har haft Spansk før. Vi arbejder videre med det spanske.

Sted: Borgerskolen, Skimminge 19 A, Maribo.

Spansk for let øvede.

Man. 8. jan. til man. 18. mar. 2024 10 mødegange kl. 18-19.30

Kurset er for dem, der har haft lidt spansk før. Vi starter fra bunden med enkle sætninger, ud fra artikler, billeder, varierede lytteøvelser.

Sted: Borgerskolen, Skimminge 19 A, Maribo.

Yin og genopbyggende yoga med Anette.

Man. 8. jan. til man. 18. mar. 2024 10 mødegange kl. 18.15-20

Yin yoga er. stille og indadvendt praksis. Der især fokusere på kroppens bindevæv og. meridian flow. Alle timer. begynder med små opvarmnings øvelser, før vi begiver os ud i de længere. varende stræk. I Yin yoga er.

Sted: Aof Træningssal, Vestergade 38, Maribo.

Mandags Yoga For mænd.

Man. 8. jan. til man. 29. apr. 2024 16 mødegange kl. 17.15-18.45

Dette hold er for mænd, der har lyst til at prøve kræfter med yoga. Her er ingen røgelsespinde, lotusstillinger og vi skal ikke slå knude på os selv, eller smide benene over nakken. Vi skal have løst kroppen, finde styrke og udholdenhed.

Sted: Branderslev gl. Skole, Kysevej 33, Nakskov.