



# Naturoplevelser

## 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.

## 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.

## Bankospil Kulsviergården.

Man. 1. jan. 2018 til fre. 31. dec. 2021 kl. 19  
Vi spiller bankospil på Kulsviergården 2 gange om ugen, mandage og fredage hele året rundt.  
Sted: Kulsviergården, Pibe Møllevvej 7, Alsønderup, Hillerød.

## Xjump København.

Lør. 10. mar. 2018 til tir. 31. dec. 2024 kl. 10-19  
Xjump er Danmarks største trampolinpark, beliggende i København i Skovlunde. Aktiviteter for børn og voksne i alle aldre. Book din tid nu og få en fantastisk oplevelse, spækket med timevis af sjov og leg.  
Pris: Fra 60 kr.  
Sted: Xjump Skovlunde, Mileparken 10, Skovlunde.

## Escape Copenhagen - live escape games i centrum af København.

Ons. 29. aug. 2018 til søn. 31. jan. 2021 kl. 10.30  
Escape Copenhagen er beliggende i indre København. Det er tale om et såkaldt escape room eller mystery room, hvor deltagerne lukkes ind i et lukket rum og skal samarbejde om at komme ud igen.  
Pris: Søndag til torsdag: 225 kr pr. person. Fredag og lørdag: 325 kr pr. person. Børn under 12 år: Gratis.  
Sted: Escape Copenhagen, Nørre Farimagsgade 7, København K.

## Teatermuseet.

Tor. 20. 2018 til tor. 31. dec. 2020  
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: 30-100 kr.  
Sted: Teatermuseet i Hofteatret, Christiansborg Ridebane 18, København K.

## Seo.

Tir. 22. 2019 til fre. 1. jan. 2021 kl. 16.15  
Lær alt om søgemaskineoptimering, og online marketing: <https://www.waimea.dk/seo>.  
Gratis.  
Sted: Waimea Digital, Gammel Vartov Vej 2, Hellerup.

## 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.

## Motionsgang - Træningsture tirsdage.

Lør. 8. jun. 2019 til søn. 31. jul. 2022 kl. 09.30  
Kom og gå med. Vi dyrker motionsgang på alle niveauer. Der er vandringer af forskellig længde og hastighed. Der er fire hold, så vælg det, der passer dig bedst. Længde: 5, 6, 10 eller 15 km. Hastighed 4, 5, 5½ og 5½ km i timen.  
Sted: Taastrup Medborgerhus, Taastrup Hovedgade 71, Taastrup.

## Motionsgang - træningsture onsdage.

Lør. 8. jun. 2019 til søn. 31. jul. 2022 kl. 18.30  
Kom og gå med på vores træningstur onsdag aften. Du kan vælge mellem at gå 6 eller 10 km.  
Sted: Taastrup Medborgerhus, Taastrup Hovedgade 71, Taastrup.

## Italiensk cafe.

Tir. 11. 2019 til tir. 11. jun. 2024 kl. 16.30  
Qui si parla solo italiano/italiensk konversation hver tirsdag.  
Gratis.  
Sted: Gentoftegade Bibliotek, Gentoftegade 45, Gentofte.

## 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.



# Naturoplevelser

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

## Er du ordblind?.

Tir. 6. aug. 2019 til tir. 1. dec. 2020 kl. 14-16  
Gratis.  
Sted: Taastrup Bibliotek, Taastrup Hovedgade 86, Taastrup.

## Vil du være med i en læsekreds?.

Fre. 25. okt. 2019 til fre. 25. sep. 2020 kl. 08  
Flere læsekredse der er tilknyttet Gilleleje Bibliotek søger nye medlemmer. Elsker du at læse bøger og vil du gerne dele det med andre.  
Gratis.  
Sted: Gilleleje Bibliotek, Kulturhavn Gilleleje, Peter Fjelstrups Vej 12, Gilleleje.

## Jonstrupsamlingen.

Fre. 1. nov. 2019 til søn. 3. jan. 2021 Åbningsdage i 2020: 16/08, 06/09, 04/10, 13/10-16/10, 1/11 og 6/12.  
Alle dage 14,00-16  
Udstilling om Kongeriget Danmarks ældste lærerseminarium, der havde til huse i Jonstrup 1809-1955.  
Gratis.  
Sted: Jonstrupsamlingen, Jonstrupvej 288, Indgang E, 1. sal, Værløse.

## 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.

## Besøg Åsen i Køge.

Tir. 12. 2019 til ons. 30. nov. 2022 kl. 13.15  
Køge Ås er en af de steder man bør opleve hvis man gerne vil opleve naturen.  
Gratis.  
Sted: Åsen, Åsen, Køge.

## Pangea Park.

Ons. 1. jan. til tor. 31. dec. 2020  
Er en oplevelse i sig selv, og den fås kun hos os. Vi er en hyggelig dyrepark, hvor du kan få oplevelsen af dyr helt tæt på.  
Pris: 50-80 kr.  
Sted: Pangea Park, Gummersmarkvej 7a, Bjæverskov.

## Ripley's.

Ons. 1. jan. til tor. 31. dec. 2020  
Guinness World Record Museum: Byder på mere end 1000 kvadratmeter fyldt med spændende rekorder fra sportens, kunstens, musikens, naturens og videnskabens verden.  
Pris: 85-220 kr.  
Sted: Guinness World of Records, Oplevelsesmuseum, Østergade 16, København K.

## Helsingørtapetet - Kulturer mødes ved Kronborg.

Ons. 1. jan. til tor. 31. dec. 2020 kl. 12-16 & 10-14  
Måske kender du til det berømte franske Bayeux-tapet, populært kaldet verdens første tegneserie. Men ved du, at Helsingør har sit helt eget unikke tapet syet med inspiration netop fra dette berømte gamle broderi?  
Pris: 45 kr.  
Sted: Helsingør Bymuseum, Museerne Helsingør, Sct. Annagade 36, Helsingør.

## I Vikingernes Kølvand.

Ons. 1. 2020 til fre. 1. jan. 2021 kl. 10-16  
Med udstillinger giver vi et kig bag kulissen. Og viser, hvordan det mangeårige arbejde med skibene har skabt et arbejdsmiljø, der bygger bro mellem forskere, håndværkere og sejlere.  
Pris: Vinter: 115 børn under 18 gratis. Sommer og ferier: 150 børn under 18 gratis.  
Sted: Vikingeskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

## Stig Ombord.

Ons. 1. 2020 til fre. 1. jan. 2021 kl. 10-16  
Kom ombord på et vikingeskib og få oplevelsen af at være på en foranderlig sørejse over åbent hav. Alt det man ser, hører, føler og mærker, når man står til søs i et vikingeskib, mens dagen går fra klar og lysende morgenstund til omsluttende nattemørke.  
Pris: Vinter: 115 kr, børn under 18 gratis. Sommer og ferier: 150 kr, børn under 18 gratis.  
Sted: Vikingeskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

## Musik.

Tor. 2. jan. til tor. 17. dec. 2020 48 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Tomas Ortved. På musikholdet bruger vi musikken til at formidle en fælles forståelse og oplevelse.  
Pris: 3500 kr.  
Sted: Lærkevej 3, Lærkevej 3, København NV.

## Madlavning.

Fre. 3. jan. til ons. 16. dec. 2020 43 kursusdage kl. 9.15  
Underviser: Line Nørgaard. Vi skræller, snitter, dufter og hygger os med, at fremtrylle et måltid vi kan lide. Den første undervisningsgang bruger vi på, at planlægge madplanen for årets gang, det er 100 % holddeltagerne der bestemmer menuen.  
Pris: 2250 kr.  
Sted: Lærkevej 3, Lærkevej 3, København NV.



# Naturoplevelser

## Musik.

Fre. 3. jan. til fre. 18. dec. 2020 43 kursusdage kl. 12.30

Underviser: Rasmus Arbirk Larsen. Hold 208516.

Pris: 2100 kr.

Sted: Sundbyvang, Løgstykkevej 66, København S.

## Musik.

Fre. 3. jan. til fre. 18. dec. 2020 44 kursusdage kl. 9

Underviser: Rasmus Arbirk Larsen. Hold 208015.

Pris: 2100 kr.

Sted: Sundbyvang, Løgstykkevej 66, København S.

## Sansehold.

Fre. 3. jan. til fre. 18. dec. 2020 46 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Helle Rise Kristensen.

Sansesløj-Billedværksted: Vi arbejder med forskellige metoder og materialer som stimulerer sanserne. I træværksted laver vi ting som kan bruges i huset af borgerne, blandt andet sansetavler.

Pris: 1950 kr.

Sted: Lærkevej 3, Lærkevej 3, København NV.

## Alsang.

Man. 6. jan. til man. 7. dec. 2020 kl. 14

Syng sammen og bliv glad i låget - den første mandag i alle måneder dog ikke juli og august Der synges efter Folkehøjskolens Sangbog og alle kan deltage. Vi synger fra kl. 14 - 15 og ved flyglet sidder tidligere musikskoleleder Per Johannesson.

Gratis.

Sted: Trommen, Bibliotekstorvet 1, Hørsholm.

## Musik.

Man. 6. jan. til man. 14. dec. 2020 48 kursusdage kl. 9

Underviser: Rasmus Arbirk Larsen. Hold 208010.

Pris: 2100 kr.

Sted: Sundbyvang, Løgstykkevej 66, København S.

## Musik.

Man. 6. jan. til man. 21. dec. 2020 48 kursusdage

Underviser: Nicolai Sørensen. Moderne musik

Musikholdet finder sted hver mandag. Her undervises i moderne musik.

Pris: 1750 kr.

Sted: Lærkevej 3, Lærkevej 3, København NV.

## Madlavning.

Man. 6. jan. til man. 21. dec. 2020 48 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Line Nørgaard. Vi skræller, snitter, dufter og hygger os med, at fremtrylle et måltid vi kan lide. Den første undervisningsgang bruger vi på, at planlægge madplanen for årets gang, det er 100 % holddeltagerne der bestemmer menuen.

Pris: 3250 kr.

Sted: Lærkevej 3, Lærkevej 3, København NV.

## Musik.

Man. 6. jan. til man. 21. dec. 2020 49 kursusdage kl. 12.30

Underviser: Rasmus Arbirk Larsen. Hold 208511.

Pris: 1080 kr.

Sted: Sundbyvang, Løgstykkevej 66, København S.

## Musik.

Man. 6. jan. til man. 21. dec. 2020 49 kursusdage kl. 13.15

Underviser: Rasmus Arbirk Larsen. Hold 208512.

Pris: 1080 kr.

Sted: Sundbyvang, Løgstykkevej 66, København S.

## Musik.

Tir. 7. jan. til tir. 22. dec. 2020 36 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Tomas Ortved. På musikholdet bruger vi musikken til at formidle en fælles forståelse og oplevelse.

Pris: 1750 kr.

Sted: Lærkevej 3, Lærkevej 3, København NV.

## Opgavehold.

Tir. 7. jan. til tir. 22. dec. 2020 49 kursusdage kl. 8.45

Underviser: Line Nørgaard. Hold 207019.

Pris: 4700 kr.

Sted: Lærkevej 3, Lærkevej 3, København NV.

## Akvarel medlemsklub.

Tir. 7. jan. 2020 til søn. 6. jun. 2021 kl. 00

Pris: 79 kr.

Sted: Uffe Boesen, Prinsesse charlottes gade 22, København N.

## Maling.

Ons. 8. jan. til ons. 23. dec. 2020 50 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Charlotte Lahn Pedersen. Hold 207012.

Pris: 1700 kr.

Sted: Lærkevej 3, Lærkevej 3, København NV.

## Loppemarked - alt spændede fra dødsboerne.

Søn. 12. 2020 til søn. 12. jan. 2021 kl. 10 -15

Vi afholder et kæmpe loppemarked i centrum af København. På marked vil der være spækket med spændende effekter som vi får ind gemmen de dødsboer som vi rydder. Der vil blive afholdt nogle forskellige temaer gang fra gang og priserne vil være gode.

Gratis.

Sted: Israels Plads, Israels Plads, København K.

## 200-RYS godkendt Yogalærer uddannelse.

Fre. 31. jan. til søn. 13. dec. 2020 kl. 09

200 timers Yogalærer uddannelse.

Pris: 28500 kr.

Sted: Kula Yoga Studio, Kirke Værløsevej, 26A, Værløse.



# Naturoplevelser

## Europæisk Kunst 1300-1800.

Ons. 5. feb. til tor. 31. dec. 2020 kl. 11  
Fast udstilling med værker fra SMK's samlinger.  
Pris: Almindelig entré til SMK eller gratis adgang med SMK Årskort (Børn og unge u. 18: Gratis).  
Sted: Statens Museum for Kunst, Sølvgade 48-50, København K.

## Magasin under Besættelsen.

Tor. 6. feb. til søn. 1. nov. 2020 kl. 13  
Særudstilling om stormagasinet Magasin under Besættelsen.  
Gratis.  
Sted: Magasin du Nord Museum, Vingårdstræde 6, København K.

## Udstilling: Kids' City på Dansk Arkitekturcenter.

Fre. 7. feb. til lør. 31. okt. 2020 kl. 10-18 & 10-21  
En sjov og sanselig oplevelse for hele familien, som på egen krop og med masser af spændende, konkrete eksempler kan mærke, se og lære, hvordan god arkitektur gør livet i byen sundere og sjovere for alle.  
Pris: 50-95 kr.  
Sted: DAC, Dansk Arkitektur Center, Bryghuspladsen 10, København K.

## Paul Fischer - Byen i det bedste lys.

Lør. 8. feb. til man. 30. nov. 2020 kl. 09-18  
Oplev det nye Københavns Museums første særudstilling om kunstneren Paul Fischer. Udstillingen er forlænget til 30. november 2020.  
Pris: 90 kr.  
Sted: Københavns Museum, Stormgade 18, København V.

## Ragna Braase: Tekstil, grafik, sandal.

Ons. 12. feb. til søn. 18. okt. 2020 Tirsdag-søndag: 10-18, onsdag: 10-20, mandag: Lukket  
Sidste år modtog Statens Museum for Kunst en stor donation af den danske kunstner Ragna Braases værker. Fra 12. februar præsenterer museet for første gang et udvalg af de arkitektoniske, orientalske og kosmiske drømebilleder.  
Pris: Voksen: 60 kr, unge u. 27 år: 47,50 kr, en voksen + et barn: 50 kr.  
Sted: Statens Museum for Kunst, Sølvgade 48-50, København K.

## Ny uddannelse til vedisk astrolog.

Tor. 20. 2020 til tor. 11. feb. 2021 kl. 17.30  
For første gang er det nu muligt at uddanne sig til vedisk astrolog i Danmark. Vil du udvikle din intuition og blive en dygtig astrolog, så meld dig til denne nye uddannelse. Vedisk astrologi er et helt unikt redskab til at tolke fremtidige hændelser.  
Pris: 19.900.  
Sted: Hos Norup, Roskildevej 46, Frederiksberg.

## Per Kirkeby på Louisiana - Bronze.

Fre. 21. feb. til søn. 13. dec. 2020 kl. 09-23 & 09-18  
Per Kirkebys store malerier er fremtrædende i Louisianas Samling, og han så sig selv først og fremmest som maler. Men han arbejdede også i andre genrer, bl.a. i bronzeskulpturer.  
Sted: Louisiana Museum of Modern Art, Gl. Strandvej 13, Humlebæk.

## Jesper Just: Circuits (Interpassivities).

Lør. 29. feb. til tor. 31. dec. 2020 Tirsdag-søndag: 10-18, onsdag: 10-20, mandag: Lukket  
På en fragmenteret, fritstående videoskærm ses nærbilleder og udsnit af en gruppe balletdanseres kroppe. Deres passive kroppe er forbundet med elektroder, der får deres muskler til at spjætte. Normalt udløses bevægelser af elektroniske impulser i kroppen.  
Pris: Voksen: 60 kr Unge u. 27 år: 47,50 kr En voksen + et barn: 50 kr Børn u. 18 år: Gratis Årskort: Fri entré.  
Sted: Statens Museum for Kunst, Sølvgade 48-50, København K.

## Med penslen i hånden.

Søn. 1. mar. til søn. 20. dec. 2020 I åbningstiden  
Den russiske prinsesse storfyrstinde Olga kom til Danmark i 1920 på flugt fra revolutionen i Rusland. Vi markerer 100 året for Olgas ankomst til Danmark med udstillingen, der sætter fokus på Olgas kunstneriske virke.  
Gratis.  
Sted: Ballerup Museum, Pederstrupvej 51-53, Ballerup.

## Fredensborg Petanque Klub.

Tir. 3. mar. til søn. 1. nov. 2020 kl. 10-12  
Der spilles petanque hver tirsdag og fredag. Velkommen til en gratis prøveperiode. Årskontingent kr. 300,00.  
Gratis.  
Sted: Fredensborg Petanque klub, Kastanievej 16, Fredensborg.

## 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.

## ACA møde.

Tor. 5. 2020 til ons. 5. mar. 2025 kl. 18.30-20  
Tolvtrinsprogram for voksne børn af alkoholikere eller andre dysfunktionelle familier Hver torsdag Kontakt Niels 25751029.  
Gratis.  
Sted: Stubben, Stubbedamsvej 10, Helsingør.



# Naturoplevelser

## Vejen til Genforeningen.

Fre. 13. mar. til tor. 31. dec. 2020 kl. 11  
Se plancheudstillingen "Vejen til Genforeningen" på Mosede Fort. Udstillingen viser, at vejen til Genforeningen 1920 var overraskende konfliktfyldt. Gratis.  
Sted: Mosede Fort, Danmark 1914-18, Mosede Strandvej 87A, Greve.

## En gratis afklaringsamtale.

Tor. 26. mar. til tor. 31. dec. 2020 kl. 11.45  
Overvejer du om en rådgivningssession med mig, kan hjælpe dig med opnå færre konflikter i familien? Så book en 100% uforpligtende og fortrolig afklaringsamtale i telefonen. Selvfølgelig helt uden beregning. Gratis.  
Sted: Naturligopdragelse.dk, Tinghøjvej 20, 1.th, Søborg.

## EDB - værksted.

Man. 30. mar. til man. 21. sep. 2020 19 kursusdage kl. 10.30  
Underviser: Michael Bohn. Undervisningi det meste. Fx video-redigering, Internet og hjemmesider, dansk og stavetræning på computer mv. Kontakt IOFNet og hør nærmere. På EDB-værkstedet kan du lære næsten alt det du ønsker at vide om EDB.  
Pris: 1100 kr.  
Sted: Hans Knudsens Plads 1 A, Hans Knudsens Plads 1 A, København Ø.

## EDB - værksted.

Man. 30. mar. til man. 21. sep. 2020 19 kursusdage kl. 13.30  
Underviser: Michael Bohn. Undervisningi det meste. Fx video-redigering, Internet og hjemmesider, dansk og stavetræning på computer mv. Kontakt IOFNet og hør nærmere. På EDB-værkstedet kan du lære næsten alt det du ønsker at vide om EDB.  
Pris: 1100 kr.  
Sted: Hans Knudsens Plads 1 A, Hans Knudsens Plads 1 A, København Ø.

## EDB - værksted.

Tir. 31. mar. til tir. 22. sep. 2020 21 kursusdage kl. 10.30  
Underviser: Michael Bohn. Undervisning i det meste. Fx video-redigering, Internet og hjemmesider, dansk og stavetræning på computer mv. Kontakt IOFNet og hør nærmere. På EDB-værkstedet kan du lære næsten alt det du ønsker at vide om EDB.  
Pris: 1100 kr.  
Sted: Hans Knudsens Plads 1 A, Hans Knudsens Plads 1 A, København Ø.

## EDB - værksted.

Ons. 1. apr. til ons. 23. sep. 2020 21 kursusdage kl. 10.30  
Underviser: Ib Pedersen. Undervisningi det meste. Fx video-redigering, Internet og hjemmesider, dansk og stavetræning på computer mv. Kontakt IOFNet og hør nærmere. På EDB-værkstedet kan du lære næsten alt det du ønsker at vide om EDB.  
Pris: 1100 kr.  
Sted: Hans Knudsens Plads 1 A, Hans Knudsens Plads 1 A, København Ø.

## EDB - værksted.

Ons. 1. apr. til ons. 23. sep. 2020 21 kursusdage kl. 10.30  
Underviser: Michael Bohn. Undervisningi det meste. Fx video-redigering, Internet og hjemmesider, dansk og stavetræning på computer mv. Kontakt IOFNet og hør nærmere. På EDB-værkstedet kan du lære næsten alt det du ønsker at vide om EDB.  
Pris: 1100 kr.  
Sted: Hans Knudsens Plads 1 A, Hans Knudsens Plads 1 A, København Ø.

## EDB - værksted.

Ons. 1. apr. til ons. 23. sep. 2020 21 kursusdage kl. 13.30  
Underviser: Michael Bohn. Undervisningi det meste. Fx video-redigering, Internet og hjemmesider, dansk og stavetræning på computer mv. Kontakt IOFNet og hør nærmere. På EDB-værkstedet kan du lære næsten alt det du ønsker at vide om EDB.  
Pris: 1100 kr.  
Sted: Hans Knudsens Plads 1 A, Hans Knudsens Plads 1 A, København Ø.

## Cykling med FIF Bike.

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

## EDB - værksted.

Tor. 2. apr. til tor. 24. sep. 2020 20 kursusdage kl. 10.30  
Underviser: Michael Bohn. Undervisningi det meste. Fx video-redigering, Internet og hjemmesider, dansk og stavetræning på computer mv. Kontakt IOFNet og hør nærmere. På EDB-værkstedet kan du lære næsten alt det du ønsker at vide om EDB.  
Pris: 1100 kr.  
Sted: Hans Knudsens Plads 1 A, Hans Knudsens Plads 1 A, København Ø.



# Naturoplevelser

## EDB - værksted.

Fre. 3. apr. til fre. 25. sep. 2020 20 kursusdage kl. 10.30  
Underviser: Michael Bohn. Undervisningi det meste. Fx video-redigering, Internet og hjemmesider, dansk og stavetræning på computer mv. Kontakt IOFNet og hør nærmere. På EDB-værkstedet kan du lære næsten alt det du ønsker at vide om EDB.

Pris: 1100 kr.

Sted: Hans Knudsens Plads 1 A, Hans Knudsens Plads 1 A, København Ø.

## EDB - værksted.

Fre. 3. apr. til fre. 25. sep. 2020 20 kursusdage kl. 13.30  
Underviser: Michael Bohn. Undervisningi det meste. Fx video-redigering, Internet og hjemmesider, dansk og stavetræning på computer mv. Kontakt IOFNet og hør nærmere. På EDB-værkstedet kan du lære næsten alt det du ønsker at vide om EDB.

Pris: 1100 kr.

Sted: Hans Knudsens Plads 1 A, Hans Knudsens Plads 1 A, København Ø.

## Loppelørdage i helsingø 2020.

Lør. 4. apr. til lør. 26. sep. 2020 kl. 8.30-15  
Almindeligt, - og godt, gammeldags loppemarked i Helsingø by hvor private sælgere rydder gemmerne. Se vor fb side.

Gratis.

Sted: Markedspladsen i Helsingø, Gadekærvej, Helsingø.

## Støttebillet til Tegners.

Tir. 7. apr. til man. 19. okt. 2020 kl. 12  
Vi kan ikke åbne museet på grund af Covid-19 men hvis du vil købe en billet for at støtte museet er du velkommen. Såfremt museet åbner i år vil du kunne medbringe billetten og få adgang til museet. Den er gældende til sæson 2020.

Pris: Alm. entré 70 kr, Reduceret entré 55 kr.

Sted: Rudolph Tegners Museum og Statuepark, Museumsvej 19, Villingørød, Dronningmølle.

## Dødsbo.dk afholder loppemarked.

Ons. 15. apr. 2020 til tor. 17. nov. 2022 kl. 10  
Dødsbo.dk afholder løbende loppemarkeder og sælger ud af de effekter de finder i dødsboer de rydder. Der er mange forskellige ting som sættes til salg og den nysgerrige kan være heldig at finde nogle helt unikke ting.

Gratis.

Sted: Godthåbsvej ved Nordea, Godthåbsvej 254, Vanløse.

## YDO Atelier og Galleri.

Ons. 22. apr. til tor. 31. dec. 2020 Efter aftale  
Atelier og Galleri Oliemalerier og Bronze skulpturer. Abstrakt kunst. Gratis parkering i gaden. Bus 5C til døren. For virksomheder, private og kunstforeninger. Det anbefales at ringe og aftale besøg, så man ikke går forgæves.

Gratis.

Sted: YDO Atelier og Galleri, Tycho Brahes Allé 3, kld., København S.

## Naturtræning På Kongelundsfortet 2020.

Lør. 2. maj til tor. 31. dec. 2020 kl.  
Kom og vær en del af holdet Naturtræning hos Kongelundens Outdoorforening (KOF). Vi træner hver søndag kl. 10.00 - 11.00 på og omkring Kongelundsfortet. Vi træner hver søndag året rundt. OBS - Deltagelse på holdet kræver medlemskab af KOF.  
Sted: Kongelundsfortet, Kalvebodvej 265, Dragør.

## Besøgshave med udstilling.

Lør. 9. maj til søn. 20. sep. 2020 lør-søn kl. 13-17  
Besøgshave med runer og figurer fra den gamle nordiske religion og figurer fra østens religioner. Oplev en gammel visdom om naturen og menneskelivet.  
Gratis.  
Sted: Runehaven, Klithøjvej 1, Nødebohuse, Hundested.

## Lille udstilling af Lena Nikolajsen.

Ons. 20. maj til søn. 4. okt. 2020 kl. 12  
Kom og se illustrator Lene Nikolajsens dejlige tegninger - for både børn og voksne. De hænger på caféens vægge hele sommersæsonen, frem til d. 04.10.  
Gratis.  
Sted: Ninas Natur Cafe, Kirkeltevej 101, Kirkelte, Allerød.

## Bevaring af lokalhistoriske tv udsendelser gennem 40 år.

Lør. 23. maj 2020 til tir. 23. dec. 2025 kl. 8  
Støt op om ny forening, der vil sikre en guldgrube før den forfalder for bestandigt.  
Pris: 100 kr.  
Sted: Roskilde By, Roskilde By, Roskilde.

## Den Klassiske Musikkonkurrence.

Lør. 30. maj til tor. 1. okt. 2020 kl. 09  
Den klassiske musikkonkurrence for unge mellem 8 og 16 år er en konkurrence for de yngste talenter, som får mulighed for at demonstrere deres færdigheder på instrumentet.  
Pris: 100 kr.  
Sted: Det Kongelige Danske Musikkonservatorium (DKDM), Rosenørns Allé 22, Frederiksberg C.

## L.A. Rings Atelier åbner med Sigrids glæde ved blomster.

Lør. 30. maj til søn. 18. okt. 2020 Lø-sønd. kl. 12-16  
Besøgscentret åbner pinselørdag kl. 12. I atelieret fortælles i film og billeder om L.A. Rings tid på Sankt Jørgensbjerg. I galleriet på første sal er der denne sommer fokus på L.A. Rings hustru, Sigrid Ring (1874-1923), som var en dygtig blomstermaler.  
Pris: Voksne 25 kr, børn gratis.  
Sted: L.A. Rings Atelier, Brøndgade 1, Sankt Jørgensbjerg, Roskilde.



# Naturoplevelser

## Genforeningen 1920.

Lør. 30. maj til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-17  
Hundredåret for Genforeningen markeres i hele Danmark i 2020. Se historiske fotografier på Frederiksborg Nationalhistorisk Museum, som optakt til sommerens udstilling om Genforeningen 1920.  
Sted: Frederiksborg Slot, Frederiksborg Slot 10, Hillerød.

## Stjerneløb i Søllerød eller Birkerød - for hele familien.

Ons. 3. jun. til søn. 18. okt. 2020 Til og med efterårsferien på egen hånd  
"Stjerneløbet" er en gratis aktivitet udendørs med poster, man skal finde. Det er udviklet af Rudersdal Historiske arkiv. Det var oprindeligt målrettet skoleklasser, men kan sagtens bruges af familier på egen hånd. Materialet kan downloades nedenfor.  
Gratis.  
Sted: Birkerød Hovedgade, Hovedgaden, Birkerød.

## Tetsumi Kudo | Cultivation.

Fre. 5. jun. 2020 til søn. 10. jan. 2021 kl. 09-23 & 09-18  
Japanske Tetsumi Kudo var en radikal, visionær outsider, som indtil for nylig var næsten glemte.  
Sted: Louisiana Museum of Modern Art, Gl. Strandvej 13, Humlebæk.

## Heltemod & hamskiftere.

Lør. 6. jun. til lør. 26. sep. 2020 kl. 00  
Er du vild med vikinger? Så kom og se udstillingen inspireret af bogen Vikingsagn af Josefine Ottesen.  
Sted: Hovedbiblioteket i Birkerød, Stationsvej 38, Birkerød.

## Udstilling: Hello Denmark på Dansk Arkitektur Center.

Man. 8. jun. til søn. 18. okt. 2020 kl. 10-18 & 10-21  
Hvad har livreddertårnet, ladcyklen og maks. 300 metet til nærmeste grønne områder til fælles? Det, og meget mere, kan man blive klogere på i Dansk Arkitektur Centers (DAC) nye sommerudstilling Hello Denmark.  
Pris: 50-95 kr.  
Sted: DAC, Dansk Arkitektur Center, Bryghuspladsen 10, København K.

## Thorvaldsens religiøse relieffer.

Man. 8. jun. til lør. 19. dec. 2020 mandag-tor kl. 11-16-fre og søn kl. 12-16  
Om Thorvaldsens arbejder i Vor Frue kirke. I anledning af 250 året for hans fødsel.  
Gratis.  
Sted: Domkirken Museum, Nørregade 8, København K.

## Kids' City.

Man. 8. jun. 2020 til søn. 3. jan. 2021 kl. 10-18  
Pris: Voksen: 95 kr Børn (0-17 år): Gratis. Unge (18-25): 50 kr Studerende: 70 kr.  
Sted: DAC, Dansk Arkitektur Center, Bryghuspladsen 10, København K.

## Hello Denmark.

Man. 8. jun. 2020 til søn. 3. jan. 2021 kl. 10-18  
Pris: Voksen: 95 kr Unge: 50 kr Studerende: 70 kr.  
Sted: DAC, Dansk Arkitektur Center, Bryghuspladsen 10, København K.

## Cykelture for alle hver tirsdag.

Tir. 9. jun. til tir. 29. sep. 2020 kl. 18.30  
Hver tirsdag cykler vi en spændende tur i et tempo, hvor alle kan være med. Tilmelding er ikke nødvendig, du skal bare møde op med din cykel. Turene er tilrettelagt med henblik på deltagere på 50+. Vi cykler 1½ til 2 timer med indlagte pauser.  
Gratis.  
Sted: Ishøj Idræts- & Fritidscenter, Vejledalen 17, Ishøj.

## Småt er godt.

Tir. 9. jun. til søn. 18. okt. 2020 I åbningstiden  
Oplev Tove Palms historiske dukkehuse. Tove, der er erfaren miniatyrbegynder, udstiller to dukkehuse og to børneværrelser i miniformat.  
Gratis.  
Sted: Ballerup Museum, Pederstrupvej 51-53, Ballerup.

## Særudstilling - Grev Moltke - Polarmaleren.

Tir. 9. jun. til søn. 18. okt. 2020 kl. 11-16 & 11-20  
Særudstillingen i Knud Rasmussens Hus i Hundested viser et portræt af Kunstneren Harald Moltke der i 1902-04 deltog i Den litterære Grønlandsekspedition, hvor også Knud Rasmussen var med.  
Pris: 60 kr.  
Sted: Knud Rasmussens Hus, Knud Rasmussensvej 9, Hundested.

## 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.



# Naturoplevelser

**Folkets tid | Jacob Brostrups historiemalerier.**  
Tor. 11. jun. til søn. 27. sep. 2020 kl. 10-17  
Historiemalerier kan godt være moderne, og det er netop hvad Jacob Brostrups 7 malerier om arbejderbevægelsens, Danmarks og Socialdemokratiets historie er. Se dem på Frederiksborg Nationalhistorisk Museum hele sommeren.  
Sted: Frederiksborg Slot, Frederiksborg Slot 10, Hillerød.

**Oplev en lydinstallation.**  
Man. 15. jun. til tor. 31. dec. 2020 hele døgnet på Rejsestaldens gårdsplads  
Vi hylder genåbningen af Rejsestalden med lydinstallationen LYDVÆRK af Anders Vestergaard & Kåre Elers.  
Gratis.  
Sted: Kulturhuset Rejsestalden, Hovedgaden 29 A, Jægerspris.

**Dronningens Ansigter | H.M. Dronning Margrethe II 1940-2020.**  
Ons. 17. jun. til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-17  
H. M. Dronning Margrethe havde 80-års fødselsdag d. 16. april 2020.  
Sted: Frederiksborg Slot, Frederiksborg Slot 10, Hillerød.

**"Nærum på lærredet" på Nærum Bibliotek.**  
Fre. 19. jun. til tor. 1. okt. 2020 kl. 00  
"Nærum på lærredet" - Det gamle Nærum set gennem kunstnernes øjne! Rudersdal Museer udstiller en række malerier af kendte steder og bygninger i det gamle Nærum i mødelokalet på Nærum Bibliotek. Udstillingen kan ses i Biblioteks almindelige åbningstid.  
Gratis.  
Sted: Nærum Bibliotek, Biblioteksalleen 3, Nærum.

**Carsten Ravn - Scenekunstner og billedkunstner.**  
Tor. 25. jun. til tor. 31. dec. 2020 kl. 12  
Er museets nye særudstilling om skuespilleren, plakatkunstneren og kostumetegneren Carsten Ravn (1859-1914).  
Pris: Oksne 40 kr, pensionister og studerende 30 kr.  
Sted: Teatermuseet i Hofteatret, Christiansborg Ridebane 18, København K.

**Oplev den nye udstilling 'Data Data Data'.**  
Fre. 26. jun. til fre. 18. dec. 2020 kl. 10-18  
Udstillingen DATA DATA DATA undersøger, hvordan vi kan skabe en ny bevidsthed om brug af data og konsekvenser deraf.  
Sted: Kulturværftet, Allegade 2, Helsingør.

**H.C. Ørsted på ny - skønheden i naturen.**  
Ons. 1. jul. til søn. 27. sep. 2020 kl. 10-20  
I anledning af 200-året for opdagelsen af elektromagnetismen viser Rundetaarn en udstilling om naturvidenskabsmanden og kulturpersonligheden H.C. Ørsted.

Pris: 40 kr/10 kr.  
Sted: Rundetaarn - Bibliotekssalen, Rundetaarn - Bibliotekssalen, København K.

**Fernisering på Sundhedscenter Espens Vænge.**  
Ons. 1. jul. til ons. 30. sep. 2020 kl. 00  
Ny spændende udstilling på Sundhedscentret med den lokale kunstner Helge Voldbjerg med fernisering på Espens Vænge onsdag d. 1. juli Kl. 16.00.  
Sted: Sundhedscenter Espens Vænge, Espens Vænge 44, Taastrup.

**Samme sted en anden tid.**  
Ons. 1. jul. til søn. 8. nov. 2020 hele døgnet  
Tag med på vores lille fototidsrejse gennem byen i forandring. I en udendørs udstilling Viser før og nu billeder fra Ballerup, Måløv og Skovlunde.  
Gratis.  
Sted: Ballerup Museum, Pederstrupvej 51-53, Ballerup.

**Danh Vo præsenterer | Nivaagaards Malerisamling.**  
Ons. 1. jul. til søn. 6. dec. 2020 kl. 11-20 & 11-17  
Hvad har den verdenskendte kunstner Danh Vo og Nivaagaards Malerisamling tilfælles? Find ud af det på udstillingen "Danh Vo præsenterer" som er den første af en udstillingsrække over flere år på Nivaagaards Malerisamling.  
Sted: Nivaagaards Malerisamling, Gammel Strandvej 2, Nivå.

**Psykolog Ingvild Borch.**  
Tor. 2. jul. 2020 til tor. 1. apr. 2021 kl. 12  
Psykolog, der er ekspert ift. børn, unge, voksne og familier: <http://psykologingvild.dk>.  
Pris: 1100 kr.  
Sted: Birkerød Gl. Præstegård, Stationsvej 32, Birkerød.

**Promenadetur hver lørdag.**  
Lør. 4. jul. til lør. 31. okt. 2020 kl. 14  
Dansk Vandrelaug Roskilde afdeling tilbyder hver lørdag fra 14-16 promenadetur for alle i og omkring Roskilde. Vi mødes ved krukkerne på Hestetorvet.  
Gratis.  
Sted: Hestetorvet, Hestetorvet, Roskilde.

**Papircollager.**  
Man. 6. jul. til fre. 25. sep. 2020 kl. 09  
Anette østerlin udstiller papir, - og tekstilcollager.  
Gratis.  
Sted: Mergeltoften Pleje- og Aktivitetscenter, Mergeltoften 8, Nivå.

**Udstilling: 1500 meter lang digtsamling på Helsingør Havn.**  
Fre. 10. jul. til søn. 27. sep. 2020 kl. 07  
Oplev digte fra 15 nyere danske forfattere - fra Helsingør Station i syd til Gummistranden nord for Kronborg. #følgpoesien er er en offentlig poesiudstilling sat på krydsfiner.  
Gratis.





# Naturoplevelser

Sted: Pladsen foran Kulturværftet, Allégade 2, Helsingør.

## Løbende supervisionsgrupper i Lyngby.

Man. 13. jul. til tor. 1. okt. 2020 kl. 12  
Hvis du arbejder i et fag, hvor du arbejder med mennesker, så kan supervision være guld værd. Og det har du nu muligheden for hos Buch People, som tilbyder enkel supervision og gruppesupervision.  
Pris: Kontakt for pris.  
Sted: Buch People, Lyngby Hovedgade 96 st., Kongens Lyngby.

## Fantastiske Kvinder | Surrelle verdener fra Meret Oppenheim til Frida Kahlo.

Lør. 25. jul. til søn. 8. nov. 2020 kl. 09-23 & 09-18  
Kvinderne sætter dagsordenen på Louisiana med sommerens store udstilling, der sætter fokus på surrealismens kvindelige kunstnere.  
Sted: Louisiana Museum of Modern Art, Gl. Strandvej 13, Humlebæk.

## Galleri.

Tor. 30. jul. til tor. 1. okt. 2020 kl. 14  
Hyggeligt galleri på gammel gård. Mange malerier og også lidt brugskunst. Ring gerne for åbningstider: 28699685.  
Gratis.  
Sted: Galleri Louise T, Hammersholt Byevej 43, Hillerød.

## Christianshavns Torvs Loppemarked.

Lør. 1. aug. til lør. 24. okt. 2020 kl. 09-17  
Private borgeres handelsplads. Åben 09:00-17:00, hver lørdag til og med den 24. Oktober 2020. Slå dig ned med din stude og slip lopperne løs - gratis - ingen stude afgift. Sørg for at der er uhindret adgang til de etablerede butikker.  
Gratis.  
Sted: Christianshavns Torv, Christianshavns Torv, København K.

## Scandinavianlux.

Lør. 1. aug. til tor. 31. dec. 2020 kl. 11  
Vore butik har alt i Joha og Cashmere.  
Gratis.  
Sted: Mioletto Art & Music, Gammel Kongevej 113, 1.tv., Frederiksberg.

## Fødselsforberedelse for solomødre.

Man. 3. aug. til man. 21. sep. 2020 8 kursusdage kl. 15.45  
Underviser: Rikke Venøbo. Til dig, der skal være solomor OBS.  
Pris: 1820 kr.  
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

## Efterfødsel.

Man. 3. aug. til man. 28. sep. 2020 9 kursusdage kl. 13.15  
Underviser: Rikke Mejlhede-Cranø.  
Pris: 1895 kr.  
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

## Mad med farve og glæde.

Man. 3. aug. til man. 2. nov. 2020 14 kursusdage kl. 10  
Underviser: Ann-Louise Uhlmann. Vi laver traditionelle retter fra hele verden. Bruger gode råvarer og som udgangspunkt økologiske. Vi laver ofte grøn mad uden kød. Vælger sunde alternativer og får det til at se lækkert og farverigt ud.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborgen 17, Vanløse.

## Tegning og Maling.

Man. 3. aug. til man. 2. nov. 2020 14 kursusdage kl. 10  
Underviser: Ingebjørg Sordal.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborgen 17, Vanløse.

## Indre ro - gennem din krop.

Man. 3. aug. til man. 2. nov. 2020 14 kursusdage kl. 10  
Underviser: Lotte Hartmeyer. Vi arbejder med øvelser, der styrker kropsholdningen og øger fleksibiliteten.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborgen 17, Vanløse.

## Bevægelse og afspænding.

Man. 3. aug. til man. 2. nov. 2020 14 kursusdage kl. 12.45  
Underviser: Lotte Hartmeyer. På holdet holdes din krop i form ved kredsløbstræning og styrketræning af muskulaturen. Vi arbejder med smidighed og styrker kropsholdningen og har fokus på at gennemarbejde muskler og led.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborgen 17, Vanløse.

## Tegning og maling.

Man. 3. aug. til man. 2. nov. 2020 14 kursusdage kl. 12.45  
Underviser: Ingebjørg Sordal.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborgen 17, Vanløse.

## Kunstforståelse og kunsthistorie.

Man. 3. aug. til man. 2. nov. 2020 14 kursusdage kl. 15  
Underviser: Ingebjørg Sordal. Hvad laver kunstnerne lige nu? Med udgangspunkt i aktuelle udstillinger vil vi fokusere på væsentlige strømninger i samtidskunsten og grænserne mellem billedkunst og performance.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborgen 17, Vanløse.



# Naturoplevelser

## Personlig udvikling.

Man. 3. aug. til ons. 4. nov. 2020 14 kursusdage kl. 10  
Underviser: Lotte Hartmeyer. Hvad er et godt liv? Hvordan forholder du dig til dit eget liv i forhold til frihed, ansvar, grænser og valg? Hvad betyder tætte relationer for dig?  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17, Vanløse.

## Flamencodans - begyndere - Tiitta.

Man. 3. aug. til man. 30. nov. 2020 17 kursusdage kl. 17.15  
Begynder teknik og koreografi - mandagshold: Dette hold er for helt begyndere og dem, som ønsker at bruge lidt mere tid på indlæring af trin og bevægelser, og den rette flamencodans. Vi går rask frem med hyppige gentagelser af det indlærte. Fokus i.  
Pris: 1450 kr.  
Sted: El Duende - Flamenco Foreningen i København, Glentevej 51, København NV.

## Yoga.

Man. 3. aug. til man. 21. dec. 2020 20 kursusdage kl. 11.45  
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2020154.  
Pris: 450 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

## More Music.

Man. 3. aug. 2020 til man. 4. jan. 2021 20 kursusdage kl. 19  
Underviser: Merete Sørensen. Kor (niveau: øvede) 18 alm. mødegange + kordag på 6 lektioner Kontakt underviseren før du tilmelder dig More Music er et blandet kor, der består af 16-20 sangere i alle aldre.  
Pris: 2067 kr.  
Sted: Rytmisk Center København, Vesterbrogade 107 E, København V.

## Førstegangsfødende.

Tir. 4. aug. til man. 28. sep. 2020 9 kursusdage kl. 16  
Underviser: Stine Panduro Vinding. Til dig, der skal være mor for første gang OBS! Sidste undervisningsgang ligger mandag den 28.9. kl. 12.45 - 15.10 Du bliver forberedt til fødslen og den første tid som forælder.  
Pris: 2295 kr.  
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

## IT-værksted for alle - på PC, tablet og smartphone.

Tir. 4. aug. til tir. 3. nov. 2020 14 kursusdage kl. 10  
Underviser: Martin Ladegaard-Mortensen. Vi tilbyder dig individuel undervisning i IT, og her kan du starte både som helt nybegynder og som øvet. Undervisningen tilrettelægges efter, hvad du ønsker, og vi underviser i lidt af hvert.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17,

Vanløse.

## Kreativt værksted/syning.

Tir. 4. aug. til tir. 3. nov. 2020 14 kursusdage kl. 10  
Underviser: Ann-Louise Uhlmann. Til dig, der har lyst til at skabe og forme med nål og tråd, så er muligheden her.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17, Vanløse.

## Litteratur.

Tir. 4. aug. til tir. 3. nov. 2020 14 kursusdage kl. 10  
Underviser: Anita Risager. Vi går ind i litteraturens verden med åbent sind og åbne sanser! Vi læser, lytter og analyserer - måske ser vi en filmatisering. Vi beskæftiger os med forskellige genrer, perioder og verdensdele.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17, Vanløse.

## Kreativt værksted/syning.

Tir. 4. aug. til tir. 3. nov. 2020 14 kursusdage kl. 12.45  
Underviser: Ann-Louise Uhlmann. Til dig, der har lyst til at skabe og forme med nål og tråd, så er muligheden her.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17, Vanløse.

## Skriveværksted.

Tir. 4. aug. til tir. 3. nov. 2020 14 kursusdage kl. 12.45  
Underviser: Anita Risager. Her vil vi beskæftige os med alle former for tekst - f.eks. digte, noveller, artikler. Vi skriver en masse, og inspirerer og udfordrer hinanden, så vi hver især kan udvikle vores skriftlige form.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17, Vanløse.

## Video.

Tir. 4. aug. til tir. 3. nov. 2020 14 kursusdage kl. 12.45  
Underviser: Martin Ladegaard-Mortensen. Få styr på hele processen fra idéudvikling til videoproduktion. Vi arbejder med visual storytelling. Klipper og redigerer din video. Du filmer på din mobil eller dit spejlreflekskamera - eller hvad du nu har.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17, Vanløse.

## Kreativt værksted/syning.

Tir. 4. aug. til tir. 3. nov. 2020 14 kursusdage kl. 15  
Underviser: Ann-Louise Uhlmann. Til dig, der har lyst til at skabe og forme med nål og tråd, så er muligheden her.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17, Vanløse.



# Naturoplevelser

## Gør det Selv! Handyman.

Tir. 4. aug. til tir. 3. nov. 2020 14 kursusdage kl. 15  
Underviser: Martin Ladegaard-Mortensen. Både for kvinder og mænd. Småreparationer og vedligeholdelse. Om forbedringer i hjemmet. Om værktøj og vvs. Praktiske øvelser og anvisninger til perfektion. Vi skal bore, skrue og save.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17, Vanløse.

## Qi Gong.

Tir. 4. aug. til tir. 15. dec. 2020 18 kursusdage kl. 11.30  
Underviser: Lars Henrik Rasmussen. Hold 2020129.  
Pris: 515 kr.  
Sted: Foreningen Birkedommervej, Præstelængen 1, København NV.

## Førstegangsfødende.

Ons. 5. aug. til ons. 30. sep. 2020 9 kursusdage kl. 18.45  
Underviser: Anja Gadfelt. Til dig, der skal være mor for første gang Du bliver forberedt til fødslen og den første tid som forælder.  
Pris: 2295 kr.  
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

## Efterfødsel fl.g.

Ons. 5. aug. til tor. 8. okt. 2020 9 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Rikke-Lise Andersson. Efterfødselskursus for flergangsfødende OBS! Første fireundervisningsgange er onsdage, herefter bliver undervisningsdagen mandag.  
Pris: 1895 kr.  
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

## Mad med glæde og farve.

Ons. 5. aug. til ons. 4. nov. 2020 14 kursusdage kl. 10  
Underviser: Anita Risager. Vi laver traditionelle retter fra hele verden. Bruger gode råvarer og som udgangspunkt økologiske. Vi laver ofte grøn mad uden kød. Vælger sunde alternativer og får det til at se lækkert og farverigt ud.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17, Vanløse.

## Tegning og maling.

Ons. 5. aug. til ons. 4. nov. 2020 14 kursusdage kl. 10  
Underviser: Ingebjørg Sordal.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17, Vanløse.

## IT-værksted for alle - på PC, tablet og smartphone.

Ons. 5. aug. til ons. 4. nov. 2020 14 kursusdage kl. 12.45  
Underviser: Annette Wejnold. Vi tilbyder dig individuel undervisning i IT, og her kan du starte både som helt nybegynder og som øvet. Undervisningen tilrettelægges efter, hvad du ønsker, og vi underviser i lidt af hvert.

Pris: 600 kr.

Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17, Vanløse.

## Tegning og maling.

Ons. 5. aug. til ons. 4. nov. 2020 14 kursusdage kl. 12.45  
Underviser: Ingebjørg Sordal.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17, Vanløse.

## Tegning og maling.

Ons. 5. aug. til ons. 4. nov. 2020 14 kursusdage kl. 15  
Underviser: Ingebjørg Sordal.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17, Vanløse.

## Den klassiske musiks historie.

Ons. 5. aug. til ons. 4. nov. 2020 14 kursusdage kl. 15  
Underviser: Finn William Larsen. Den klassiske musiks historie er omfangsrig og spænder over mange vidt forskellige stilarter. Den klassiske musik kræver noget af os som lyttere, men giver så uendeligt meget igen.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17, Vanløse.

## Varmtvandsbassin.

Ons. 5. aug. til ons. 16. dec. 2020 19 kursusdage kl. 10.30  
Underviser: Mette Christensen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gig og andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.  
Pris: 2375 kr.  
Sted: Vandspejlet, Vesselvej 2, Helsingør.

## Varmtvandsbassin.

Ons. 5. aug. til ons. 16. dec. 2020 19 kursusdage kl. 11.15  
Underviser: Mette Christensen. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.  
Pris: 2375 kr.  
Sted: Vandspejlet, Vesselvej 2, Helsingør.

## Varmtvandsbassin.

Ons. 5. aug. til ons. 16. dec. 2020 19 kursusdage kl. 12  
Underviser: Mette Christensen. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for deltagere med smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Her styrkes bevægelighed, muskelstyrke og koordinationsevne uden at overbelaste kroppen.  
Pris: 2375 kr.  
Sted: Vandspejlet, Vesselvej 2, Helsingør.



# Naturoplevelser

## Varmtvandsbassin.

Ons. 5. aug. til ons. 16. dec. 2020 19 kursusdage kl. 12.45

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

Pris: 2375 kr.

Sted: Vandspejlet, Vesselvej 2, Helsingør.

## Varmtvandsbassin.

Ons. 5. aug. til ons. 16. dec. 2020 19 kursusdage kl. 9

Underviser: Mette Christensen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 2375 kr.

Sted: Vandspejlet, Vesselvej 2, Helsingør.

## Varmtvandsbassin.

Ons. 5. aug. til ons. 16. dec. 2020 19 kursusdage kl. 9.45

Underviser: Mette Christensen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 2375 kr.

Sted: Vandspejlet, Vesselvej 2, Helsingør.

## Efterfødsel.

Tor. 6. aug. til tor. 1. okt. 2020 9 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Rikke Venøbo. Efterfødselskursus for førstegangsfødende OBS.

Pris: 1895 kr.

Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

## Ny udstilling Egedal. Byens Hus.

Tor. 6. aug. til ons. 7. okt. 2020 Hele dagen

Kunstneren Anna-Lise Kragh, medlem af Karlebo Kunstnerforening, udstiller i hele huset. Anna-Lise Kragh finder ofte inspiration i det spirituelle, som ubevidst kommer til hende, når hun starter på et maleri.

Udstillingen kan ses, når der er arrangementer.

Gratis.

Sted: Egedal Medborgerhus, Byens Hus, Egedalsvej 2, Egedal, Kokkedal.

## Engelsk for begyndere.

Tor. 6. aug. til tor. 5. nov. 2020 14 kursusdage kl. 10

Underviser: Anita Risager. På dette hold lærer vi engelsk på et basalt niveau, både i skrift og tale. Vi laver forskellige øvelser, for at opbygge et ordforråd.

Pris: 600 kr.

Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborgen 17, Vanløse.

## Mad med farve og glæde.

Tor. 6. aug. til tor. 5. nov. 2020 14 kursusdage kl. 10

Underviser: Ann-Louise Uhlmann. Vi laver traditionelle retter fra hele verden. Bruger gode råvarer og som udgangspunkt økologiske. Vi laver ofte grøn mad uden kød. Vælger sunde alternativer og får det til at se lækkert og farverigt ud.

Pris: 600 kr.

Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborgen 17, Vanløse.

## Danmarkshistorie.

Tor. 6. aug. til tor. 5. nov. 2020 14 kursusdage kl. 10

Underviser: Finn William Larsen. Kunne du tænke dig at forstå det samfund, som du er en del af lidt bedre? På dette hold vælger vi sammen de emner, vi vil beskæftige os med. Hvordan var det nu lige med reformationen, besættelsen eller ungdomsoprøret?

Pris: 600 kr.

Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborgen 17, Vanløse.

## Dansk.

Tor. 6. aug. til tor. 5. nov. 2020 14 kursusdage kl. 12.45

Underviser: Anita Risager. På danskholdet tager vi fat i de områder, hvor du har interesse og brug for at udvikle dit sprog.

Pris: 600 kr.

Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborgen 17, Vanløse.

## Kultur og historie.

Tor. 6. aug. til tor. 5. nov. 2020 14 kursusdage kl. 12.45

Underviser: Finn William Larsen. Dette hold er for dig, der har interesse for andre kulturer og synes det er spændende at fordybe sig i forskellige historiske perioder.

Pris: 600 kr.

Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborgen 17, Vanløse.

## Tysk for fortsættende.

Tor. 6. aug. til tor. 5. nov. 2020 14 kursusdage kl. 12.45

Underviser: Achim Müller. Har du lyst til at få opfrisket dine tyskkundskaber? Vi arbejder med grammatik, læser tekster og samtaler på tysk. Vi taler om Tyskland samt store tyske personligheder. Desuden vil vi se tyske filmklip, som vi taler om.

Pris: 600 kr.

Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborgen 17, Vanløse.

## Videnskabens historie.

Tor. 6. aug. til tor. 5. nov. 2020 14 kursusdage kl. 15

Underviser: Finn William Larsen. Mennesket har fra tidernes morgen forsøgt at trænge ind i naturens hemmeligheder.

Pris: 600 kr.

Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborgen 17, Vanløse.



# Naturoplevelser

**Flamencodans - begynder/let øvede (tor) - Tiitta.**  
Tor. 6. aug. til tor. 3. dec. 2020 17 kursusdage kl. 17.15  
Torsdags holdet: kl.17:15-18:45 Begyndere/letøvede  
Hvis du har holdtpause fra dansen i nogle år, eller har gået på begynderhold i nogle sæsoner, og ønsker at gå videre med det, du kan, er dette hold for dig.  
Pris: 1400 kr.  
Sted: El Duende - Flamenco Foreningen i København, Glentevej 51, København NV.

**Yoga.**  
Tor. 6. aug. til tor. 17. dec. 2020 19 kursusdage kl. 11.45  
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2020158.  
Pris: 445 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

**The Bee Choir't.**  
Tor. 6. aug. til tor. 17. dec. 2020 19 kursusdage kl. 18.30  
Underviser: Merete Sørensen. Kor (niveau: øvede)  
Kontakt underviseren inden tilmelding. Det lille kor med den store lyd.  
Pris: 2024 kr.  
Sted: Rytmisk Center København, Vesterbrogade 107 E, København V.

**Keramik Ibos.**  
Tor. 6. aug. 2020 til tor. 1. jul. 2021 42 kursusdage kl. 10  
Underviser: Helle Øster Steffensen. Keramik er et taktilt materiale og kun fantasien sætter grænser.  
Pris: 2926 kr.  
Sted: Institutet for Blinde og Svagsynede, Rymarksvej 1, Hellerup.

**Keramik Ibos.**  
Tor. 6. aug. 2020 til tor. 1. jul. 2021 42 kursusdage kl. 13  
Underviser: Helle Øster Steffensen. Keramik er et taktilt materiale og kun fantasien sætter grænser.  
Pris: 4790,50 kr.  
Sted: Institutet for Blinde og Svagsynede, Rymarksvej 1, Hellerup.

**Tema/Babymotorik 3 - 6 mdr.**  
Fre. 7. aug. til fre. 25. sep. 2020 8 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Anja Gadfelt.  
Pris: 1195 kr.  
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

**Min mormors Gebis.**  
Fre. 7. aug. til søn. 27. sep. 2020 kl. 10  
Jakob Martin Strids højtelskede børnebog, Min mormors Gebis, visualiseres i et poetisk, fantasifuldt og sjovt univers, som børn og deres voksne kan gå på opdagelse i på Frederiksberg Hovedbibliotek.  
Sted: Frederiksberg Hovedbibliotek, Falkoner Plads 3,

Frederiksberg.

**Tema/babymotorik 6 - 9 Mdr./islands Brygge.**  
Fre. 7. aug. til fre. 9. okt. 2020 8 kursusdage kl. 11.30  
Underviser: Stine Panduro Vinding. Tema - kropstræning/babymotorik -6 -9 mdr. Til dig, der gerne vil have inspiration til at stimulere dit barns motoriske udvikling og samtidig fortsætte træningen efter fødslen du fortsætter træningen efter fødslen, nu.  
Pris: 1195 kr.  
Sted: Kulturhuset Islands Brygge, Islands Brygge 18, København S.

**Tema/babymotorik 3 - 6 Mdr./ Islands Brygge.**  
Fre. 7. aug. til fre. 9. okt. 2020 8 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Stine Panduro Vinding. Tema - kropstræning/babymotorik - 3-6 mdr. Til dig, der gerne vil have inspiration til at stimulere dit barns motoriske udvikling og samtidig fortsætte træningen efter fødslen du fortsætter træningen efter fødslen, nu.  
Pris: 1195 kr.  
Sted: Kulturhuset Islands Brygge, Islands Brygge 18, København S.

**Fransk for begyndere.**  
Fre. 7. aug. til fre. 6. nov. 2020 14 kursusdage kl. 10  
Underviser: Mary Anne Ingsholt. Her vil du lære at kunne tale lidt 'hverdags-fransk'. Vi vil øve nogle enkle dialoger og lære noget af den basale grammatik.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17, Vanløse.

**Filosofi.**  
Fre. 7. aug. til fre. 6. nov. 2020 14 kursusdage kl. 10  
Underviser: Finn William Larsen. Vi gennemgår klassiske filosoffer og arbejder bl.a. med begreber som tid, valg, frihed, bevidsthed, fritid, fanatisme og etik.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17, Vanløse.

**Fransk for fortsættere.**  
Fre. 7. aug. til fre. 6. nov. 2020 14 kursusdage kl. 12.45  
Underviser: Mary Anne Ingsholt. For dig, der allerede kan noget fransk, er her mulighed for at genopfriske og lære mere. Vi træner dialoger, læser og øver grammatik.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17, Vanløse.

**Film.**  
Fre. 7. aug. til fre. 6. nov. 2020 14 kursusdage kl. 12.45  
Underviser: Finn William Larsen. Hvis du vil udvide dit kendskab til film, kan du melde dig her. Vi vælger et tema hvert semester, det være en bestemt instruktør, film efter en bestemt forfatters bøger, en bestemt genre. Mulighederne er mange.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Lille Skole for Voksne - København, Skalborg 17,



# Naturoplevelser

Vanløse.

## Go'morgen-gymnastik.

Fre. 7. aug. til fre. 20. nov. 2020 15 kursusdage kl. 7.15  
Underviser: Sus Leth. Vi starter stille og roligt med stræk- og styrkeøvelser på gulvet. Herfra bevæger vi os op fra gulvet og arbejder os hen mod ethøjt energiniveau til at starte dagen på. Hold 202073.

Pris: 450 kr.

Sted: DOF Kronborg Motion, Bakkegade 16, Hillerød.

## Pilates med stor bold.

Fre. 7. aug. til fre. 18. dec. 2020 19 kursusdage kl. 10  
Underviser: Vibeke Worsøe. Hold 2020099.

Pris: 445 kr.

Sted: VOC Aktivitetscenter, Gammel Jernbanevej 25, Valby.

## J. V. Martin, kurateret af Anne Neimann Clement: Situationisten fra Øster Tørslev.

Lør. 8. aug. til søn. 20. sep. 2020 kl. 11.16  
Retrospektiv udstilling bestående af maleri, collage og skulptur der udfolder historien om en i samtiden oversat dansk kunstner, J. V. Martin, der nød stor anerkendelse på den europæiske kunstscene.

Gratis.

Sted: Møstings Hus, Andebakkesti 5, Frederiksberg.

## Tag med Arresø Sejladsen M/S "Frederikke" på sejltur.

Lør. 8. aug. til lør. 26. sep. 2020 kl. 14-15  
Kom med på sejltur med træskibet M/S Frederikke på Arresø.

Pris: 75 kr.

Sted: Arresødal Skov og Park, Arresødalvej 103, Frederiksværk.

## We talk Art.

Lør. 8. aug. til fre. 2. okt. 2020 kl. 14  
Kunstudstilling med Hjerterum og Frederiksberg Kunstnerlaug.

Gratis.

Sted: Den Gule Villa, Dirch Passers Allé 2, Frederiksberg.

## Henrik Schütze - "Mellem verdener".

Lør. 8. aug. til søn. 4. okt. 2020 kl. 12-17  
Udstillingen i Fuglsanghus er med billedkunstner Henrik Schütze. Hans motivverden er naturen, arkitekturen, rejsens synsindtryk, figuren og det ikke forståelige sprog, abstraktionen og dens mystik.

Gratis.

Sted: Fuglsanghus, Gl. Hovedgade 2, Hørsholm.

## Will you feel comfortable in my corner?.

Lør. 8. aug. til søn. 4. okt. 2020 kl. 15  
ARIEL - Feminisms in The Aesthetics inviterer til åbningen af Will you feel comfortable in my corner?; en udstilling med performance af den Paris-baserede forfatter og performancekunstner Ndayé Kouagou. Offentlige arrangementer med læsegruppe og workshop.

Gratis.

Sted: Kvindernes Bygning, Niels Hemmingsens Gade 10, København K.

## Familierytmik 2 & 3 år med musik og motorikleg.

Lør. 8. aug. til lør. 24. okt. 2020 6 kursusdage kl. 10.40  
Underviser: Rikke Mejlhede-Cranø. Til dig, der gerne vil have det sjovt med dit barn, mens du understøtter dit barns musikalitet og kreativitet Tilmeld først dig selv og dernæst dit barn.

Pris: 675 kr.

Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

## Familierytmik 3 & 4 år med musik og motorikleg.

Lør. 8. aug. til lør. 24. okt. 2020 6 kursusdage kl. 11.50  
Underviser: Rikke Mejlhede-Cranø. Til dig, der gerne vil have det sjovt med dit barn, mens du understøtter dit barns musikalitet, motorik og bevægelsesglæde. Tilmeld først dig selv og dernæst dit barn.

Pris: 675 kr.

Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

## Familierytmik 1 & 2 år med musik og motorikleg.

Lør. 8. aug. til lør. 24. okt. 2020 6 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Rikke Mejlhede-Cranø. Til dig, der gerne vil have det sjovt med dit barn, mens du understøtter dit barns musikalitet og kreativitet Tilmeld først dig selv og dernæst dit barn.

Pris: 675 kr.

Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

## Kom Videre Mand.

Man. 10. aug. til man. 28. sep. 2020 kl. 17-19  
Er du blevet skilt, har mistet jobbet eller er blevet syg eller stresset? Eller har du måske oplevelsen af at have mistet fodfæstet? Så er mandegruppen nok noget for dig. Gratis.

Sted: Frivilligcenter Rudersdal, Øverødvej 246B, Holte.

## Yoga og Meditation - Mlm - Forts - også online.

Man. 10. aug. til man. 5. okt. 2020 9 kursusdage kl. 17  
Underviser: Swami Bhawana Murti Saraswati. Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation for dig som har gået grundkursus og let mellemtrin. Kurset er opbygget som et forløb, hvor du oplever en udvikling gennem hele kurset.

Pris: 1420 kr.

Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationskole, Købmagergade 65, København K.

## Efterfødsel.

Man. 10. aug. til man. 5. okt. 2020 9 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Gitte Pedersen.

Pris: 1895 kr.

Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.



# Naturoplevelser

## Varmtvandsbassin.

Man. 10. aug. til man. 30. nov. 2020 17 kursusdage kl. 14

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1273 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

## Varmtvandsbassin.

Man. 10. aug. til man. 30. nov. 2020 17 kursusdage kl. 14.40

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1273 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

## Varmtvandsbassin.

Man. 10. aug. til man. 30. nov. 2020 17 kursusdage kl. 15.20

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1273 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

## Varmtvandsbassin.

Man. 10. aug. til man. 30. nov. 2020 17 kursusdage kl. 16

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1273 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

## Varmtvandsbassin.

Man. 10. aug. til man. 30. nov. 2020 17 kursusdage kl. 16.40

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1273 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

## Varmtvandsbassin.

Man. 10. aug. til man. 30. nov. 2020 17 kursusdage kl. 17.20

Underviser: Marianne Pedersen. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1273 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

## Reformer træning - Begynder/Let øvet.

Man. 10. aug. til man. 30. nov. 2020 17 kursusdage kl. 8.30

Underviser: Bettina Rasmussen. OBS: Særlig tilmelding til reformerhold. Vil du deltage på et hold i Reformer pilates bedes du henvende dig til Gilleleje Fysioterapi på telefon 48301017 eller mail :fys@gilleleje-fysioterapi.dk.

Pris: 1240 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

## Varmtvandsbassin.

Man. 10. aug. til man. 14. dec. 2020 17 kursusdage kl. 10

Underviser: Marianne Søndergaard. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1273 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

## Varmtvandsbassin.

Man. 10. aug. til man. 14. dec. 2020 17 kursusdage kl. 10.40

Underviser: Marianne Søndergaard. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1273 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

## Varmtvandsbassin.

Man. 10. aug. til man. 14. dec. 2020 17 kursusdage kl. 11.20

Underviser: Marianne Søndergaard. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1273 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

## Vægttab i varmtvandsbassin.

Man. 10. aug. til man. 14. dec. 2020 17 kursusdage kl. 18

Underviser: Marianne Søndergaard. Bassintræning er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.

Pris: 1698 kr.

Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen, Fiskerbakken 19, Gilleleje.

## 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, Hvidkildevvej 64, lokale 42, København NV.



# Naturoplevelser

## Tema - Marte Meo.

Tir. 11. aug. til tir. 29. sep. 2020 8 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Else Buhl.  
Pris: 1430 kr.  
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole,  
Borgervænget 7 A, København Ø.

## Ung&ud.

Tir. 11. aug. til tir. 29. sep. 2020 kl. 17  
Kom med på CPH Outdoors helt nyt UNG&UD hver  
tirsdag fra 17.00-19.00 fra d. 11 august til d. 29  
september (uge 33-40). Vi afslutter forløbet med en  
overnatningstur i uge 41.  
Pris: 400 kr.  
Sted: CPH Outdoor, Ved Mønten 10, dør 19, København  
S.

## Tema/Babymotorik 6 - 9 mdr.

Tir. 11. aug. til tir. 6. okt. 2020 8 kursusdage kl. 12.45  
Underviser: Marie Tøt Nielsen.  
Pris: 1195 kr.  
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole,  
Borgervænget 7 A, København Ø.

## Kropstræning - den lange opvarmning.

Tir. 11. aug. til tir. 20. okt. 2020 9 kursusdage kl. 18.45  
Underviser: Eva Bernhardt. Kropstræning - den lange  
opvarmning Lang og effektiv opvarmning med moderat  
udfordring til koordinationen.  
Pris: 1695 kr.  
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole,  
Borgervænget 7 A, København Ø.

## 10-ugers grundkursus i keramik for begyndere v. Stine Jespersen.

Tir. 11. aug. til tir. 20. okt. 2020 kl. 17.30-20  
Lær at lave keramik i det store keramikværksted hos  
Vesterbro Bibliotek og Kulturhus. Prøv blandt andet  
plade- og pølseteknik.  
Pris: 1700 kr inkl. 5. kg ler.  
Sted: Kulturanstalten - Vesterbro Bibliotek, Lyrskovgade  
4, København V.

## Yoga og pilates med bold.

Tir. 11. aug. til tir. 24. nov. 2020 15 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Heidi Nielsen Young. Undervisningen  
kombinerer øvelser fra yoga og pilates, som udføres ved  
hjælp af en terapibold. Der er fokus på at træne  
balancen samt mave- og rygmuskulaturen.  
Pris: 1161 kr.  
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen,  
Fiskerbakken 19, Gilleleje.

## Varmtvandsbassin.

Tir. 11. aug. til tir. 1. dec. 2020 17 kursusdage kl. 16.40  
Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en  
skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller  
andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.  
Pris: 1273 kr.  
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen,

Fiskerbakken 19, Gilleleje.

## Varmtvandsbassin.

Tir. 11. aug. til tir. 1. dec. 2020 17 kursusdage kl. 17.20  
Underviser: Vibeke Fagerberg. Bassintræning er en  
skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller  
andre problemer i ryg, hofter, led og muskler.  
Pris: 1273 kr.  
Sted: Gilleleje Fysioterapi, v/ Bettina Keller Rasmussen,  
Fiskerbakken 19, Gilleleje.

## Efterfødselstræning.

Tir. 11. aug. til tir. 1. dec. 2020 kl. 09.50-11.20  
V/ Marie-Ann W. Pålsson.  
Pris: 1985 kr.  
Sted: FOF Nord, Ordrupvej 60, Charlottenlund.

## Kropstræning i moderat tempo.

Ons. 12. aug. til ons. 23. sep. 2020 6 kursusdage kl. 18.40  
Underviser: Jannie Schlaikjær Simonsen. Fra 14.  
graviditetsuge For dig der ønsker lidt fart på, men gerne  
vil undgå hop og løb. Der er plads til dig med lettere  
graviditetsgener. Træningen sigter mod større velvære og  
mere energi i hverdagen.  
Pris: 890 kr.  
Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole,  
Borgervænget 7 A, København Ø.

## Mindfulness Yoga.

Ons. 12. aug. til ons. 23. sep. 2020 7 kursusdage kl. 16.45  
Mindfulness - Yoga Kurset henvender sig til alle som  
ønsker at opnå bevidst nærvær, stress reduktion og højere  
livskvalitet. Undervisningen vil være tilrettelagt med  
praktiske øvelser og teori med udgangspunkt i bogen  
"Bevidst Nærvær".  
Pris: 575 kr.  
Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.