

"Den bedste bid af din tid"

 **Yoga**

 **Sang**

 **Musik**

 **Sprog**

 **Debat**

 **Træning**

 **Udflugter**

 **Madlavning**

 **Koncerter**

 **kreativitet**

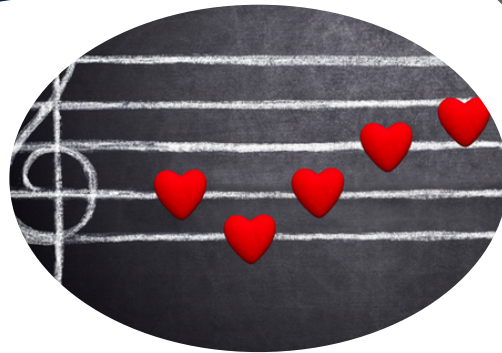
 **Højskoler**

 **Foredrag**

 **Sundhed**

 **Kultur**

 **IT/EDB**



Se alle kurser her

www.afo-naestved.dk
Tlf. 2040 4210
post@afo-naestved.dk



AFO Næstved & Susålandet – den bedste bid af din tid.

AFO Næstved & Susålandet er din lokale aftenskole i Næstved. Vi tilbyder kurser, foredrag, ekskursioner, sommerhøjskoler, busture, debatskabende arrangementer og meget mere. Alle kan gøre brug af vores tilbud om viden, læring og fornyelse, og indgå i et levende fællesskab med andre mennesker. Vi håber, at du vil finde netop den aktivitet som du kunne tænke dig at deltage i.

Hvis du ikke lige finder det du søger, eller du brænder inde med forslag eller ideer til en ny aktivitet, er du altid velkommen til at kontakte os.

Vi glæder os til at se dig til et af vores mange arrangementer.

På glædeligt gensyn.

AFO Næstved & Susålandet

Connie Skov Hansen



Giv et gavekort til et kursus, en bustur eller et foredrag - ring og hør nærmere...

Indhold:

Praktiske oplysninger	Side 2
Kor & Højskoler	Side 3
Busture	Side 4
Foredrag & Rækker	Side 7
IT & Computer	Side 14
Dans & Slankehold	Side 15
Mad & Lækkerier	Side 16
Kreativ Fritid	Side 17
Sprog	Side 20
Motion & Bevægelse	Side 22
Yoga	Side 26
Sang	Side 29
Instrumental	Side 30
PC Klippekort	Side 32
Lidt af hvert	Side 32



Tilmelding:

Klik ind på: www.afo-naestved.dk

Ring til: 2040 4210

Mød op: AFO Næstved & Susålandet
Riddergade 16
4700 Næstved

Eller send en mail til:

post@afo-naestved.dk

Telefontid:

Telefonerne er åbne mellem kl. 9-16

Træffetid:

Mandag kl. 12-14

Onsdag kl. 10-15

AFO Huset, Riddergade 16, 4700 Næstved

Her sidder Bodil klar til at tage imod tilmeldinger og betalinger. Bodil har altid en kop kaffe på kanden.

Ret til ændringer forbeholdes

Der tages forbehold for fejl og mangler i det udsendte program, lærerskit, kommunale lokalers standard og udstyr. samt ændring af undervisningssted og tid.

Vores årlige sommerhøjskoler finder sted i uge 29 & 31. Hvis du vil sikre dig et eksemplar af programmet er du velkommen til at give os et ring eller en mail og vi vil sende det til dig, lige så snart det er færdigt. Du er også velkommen til at reservere en plads i god tid.

Pensionister, arbejdsledige og efterlønsmodtagere, som har bopæl i Næstved kommune, kan få nedsat deltagerbetaling. Ved kurserne er der angivet 2 priser. Den sidste i parentes er for deltagere der er berettiget til nedsat betaling. Der udsendes indbetalingskort før kursusstart.



Bliv sanger i NÆSTVED-KORET

Både forskere og musikpædagoger er enige: Sang er godt for krop og sjæl. Man bliver simpelthen glad af at synge og får det samtidig fysisk bedre!

Som sanger i NÆSTVED-KORET får du tilmed et godt netværk, da vi ud over korprøverne tilbyder sangerne at deltage i koncerter, korstævner og selskabelige sammenkomster.

Hvis du har lyst til at prøve NÆSTVED-KORET inden du melder dig ind, tilbyder vi, at du kan komme 4 torsdage i træk uden at betale kontingent.

Alt, du behøver at gøre er at ringe til formanden, Lisbeth Asmund på tlf. 22 64 91 07 eller skrive en mail til naestvedkoret@stofanet.dk. Så aftaler vi, hvornår vi mødes på Kasernevej 17. Du kan læse mere om NÆSTVED-KORET på www.naestved-koret.dk.



Musikforeningen Urania

Bliv medlem af Musikforeningen Urania.

Har du interesse i blæsemusik, er her en rigtig god mulighed for et supergodt fællesskab.

Vi består af Næstved Byorkester, Urania Tyrolerne, Urania Big Band samt Glasorkester. Vi holder til på Kasernevej 17.

Vi er lige for tiden 46 medlemmer fordelt over de nævnte grupper. Byorkestret, som er et harmoniorkester, spiller onsdage kl. 19.00 - 21.30, Tyrolerorkestret mandage i ulige uger fra kl. 19.00 til 21.30 og Big Bandet på samme tid blot mandage i lige uger.

Vores sæson går fra start august til og med juni måned og du betaler kontingent x 2 årlig. Dette ligger i øjeblikket på kr. 1030 pr. halvår.

Har ovenstående fanget din interesse kan du spille med gratis de første tre måneder og derefter melde dig ind hos formand Henrik B. Mortensen tlf. 20168605 eller skriv til formand@uraniamusik.dk, så aftaler vi hvornår vi kan mødes. Kontakt os endelig, hvis der er spørgsmål.

Du kan læse mere om Musikforeningen Urania på www.uraniamusik.dk



Tilmeld dig vores nyhedsbrev ...

Hver gang vi har noget på hjertet, udsender vi en mail, hvor vi præsenterer forskellige nyheder indenfor kurser, foredrag, udflugter, rejser og meget mere. Der vil også være videoklip fra vore undervisere, trænings videoer, samt spændende opskrifter, præsenteret af vores Kost og ernærings rådgiver.

Send en mail til post@afo-naestved.dk

Hvis du skriver at du gerne vil tilmeldes vores nyhedsbrev, så kommer det fremover helt automatisk i din mail postkasse.

**Dyrk dig selv og bliv en del
af fællesskabet**

Velkommen til en ny spændende sæson

Velkommen til en ny spændende sæson

Spændende nyheder og gamle kendinge i vores nye program!

Vi er glade for at præsentere vores nye program, fyldt med både spændende nye og klassiske kurser, inspirerende foredrag og interessante busture.

Uanset om du ønsker at lære noget nyt, dykke dybere ned i et kendt emne, eller tage med på en hyggelig udflugt, har vi noget for dig.

Tag et kig i programmet og find lige det, der fanger din interesse!

Vi glæder os til at se dig til en sæson fyldt med oplevelser og læring.



Kultur og Sundheds Højskole 2026

En inspirerende uge med hyggeligt samvær, kulturelle oplevelser, udflugter, motion og bevægelse, samt sundhedsfremmende indslag. Kultur og sundhedshøjskolens idé, er at du deltager i en uges aktiviteter, som på en højskole og samtidig bor hjemme. Programmet er baseret på at du får en oplevelsesrig uge, hvor der er fokus på såvel fysisk som mental sundhed med foredrag, oplæg og spændende udflugter. Du får næsten hver dag mulighed for at prøve forskellige træningsformer, og der vil blive taget særlige hensyn til den enkelte.

Prisen inkluderer: Kaffe/ te, morgenbrød, frokost inkl. drikkevarer, eftermiddagskaffe med kage, undervisningsmaterialer, foredrag, rundvisninger, busture og foredragsholdere...

Mandag – fredag	uge 29	fra d. 13.07.2026 - 17.07.2026
Sted:	Musikstalden, Grønnegade Kaserne	
Hold nr. 26120998	Pris kr. programmet er under udarbejdelse	



Sommerhøjskole 2026

Temaet for årets sommerhøjskole er under forberedelse. Men vi kan allerede nu godt love at det bliver en helt igennem fantastisk og oplevelsesrig uge! Vi starter hver dag med morgenmad og fællessang. Foredrag, byvandring, rundvisninger, oplevelser, kaffe/te, morgenbrød, frokost inkl. drikkevarer, eftermiddagskaffe med kage, undervisningsmaterialer, heldags bustur, entreer m.m.

Mandag – fredag	uge 31	fra d. 27.07.2026 - 31.07.2026
Sted:	Musikstalden, Grønnegade Kaserne	
Hold nr. 26120999	Pris kr. programmet er under udarbejdelse	



**Specialbrochure for Sundhedshøjskole & Sommerhøjskole forventes færdig i løbet af efteråret og kan rekvireres ved henvendelse til:
AFO på tlf.: 2040 4210**



Sprogø med rundvisning og spising

Efter endt opsamling kører vi til Korsør, hvor vi mødes med vores guide og kører via Storebælt-forbindelsens betalingsanlæg ad Europas næst længste hængebro ud til Sprogø, hvor vi på denne tur har speciel adgangstilladelse. På turen får vi fortalt historien om Pigejhemmet. Vi besøger ikke bygningerne, men får fortalt de gode og grumme historier, der går tilbage til længe før pigejhemmet blev oprettet, blandt andet får vi fortalt om Valdemar den Stores Borg, som vi stadig kan se ruin-resterne af. Vi går rundt på Gammel Sprogø og kører rundt på Ny Sprogø. Undervejs får vi fortalt om øens natur og historie samt om Storebæltsforbindelsen. Sprogø byder på et fantastisk dyreliv og der bliver mulighed for at komme helt tæt på – og ind under – Storebæltsbroen. Efter at have samlet appetit på Sprogø kører vi til Restaurant Laguna i Korsør, hvor de ventor os med frokostbuffet inklusive kaffe og kage. Efter frokost kører vi retur til opsamlingsstederne.

TUREN ER IKKE EGNET FOR GANGBESVÆREDE

Prisen inkluderer: Transport, 3 timers guidet tur på Sprogø, Frokost på Restaurant Laguna (ekskl. drikkevarer), Morgenkaffe i bussen.

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag den 6. september 2025

Vælg opsamlingssted:

A: Rådmandshaven p-plads kl. 08.25-16.15

B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 08.15-16.25

Tur nr. 25117990 Pris kr. 950,-



Udflugt til Omø

Udflugt til Omø – Lørdag den 6. september 2025 Tag med AFO Næstved & Susålandet på en stemningsfuld dagstur til den idylliske ø Omø, hvor naturoplevelser, lokale smagsprøver og ø-livets charme venter. Program for dagen: Afgang fra Næstved: Vi starter med fælles bustur fra Næstved til Stigsnæs Færgehavn og sejler derefter med færgen til Omø, sejliden er 50 minutter. Ankomst til Omø – to hold, to oplevelser: Ved ankomsten deles deltagerne i to hold: • Hold 1 besøger Omø Bryghus, hvor der venter en spændende ølsmagning og introduktion til Omø Tang. • Hold 2 køres med traktorbussen ud på en guidet rundtur, hvor vi ser øens smukke natur, idylliske bindingsværkshuse og kører forbi den nye Omø Vingård, som er under etablering. Efterfølgende bytter holdene, så alle får samme oplevelser. Frokost i Omø Forsamlingshus: Efter rundtur og bryggeribesøg kører traktorbussen i to hold til Omø Forsamlingshus, hvor vi får serveret smørrebrød. Øl og vand kan købes under frokosten. Kaffe, kage og fortællinger: Mens vi nyder kaffe og kage, får vi et engagerende foredrag om øens historie, udvikling og livet som fastboende. Oplægget leveres af lokale ildsjæle fra Omø Tang og Omø Bryghus samt

Gitte Lunding Antropolog, mag.scient. Historiens Hus. Tid på egen hånd: Herefter bliver der mulighed for at besøge Historiens Hus i små hold og tage på opdagelse i den hyggelige by – måske en tur til gadekæret eller en gåtur til stranden. Afgang: Vi afslutter dagen med fælles transport tilbage til havnen, hvor færgen sejler retur kl. 16.00. Glæd dig til en dag fyldt med: • Lokale smagsoplevelser • Naturskøn rundtur med traktorbussen • Historier og hygge i forsamlingshuset • Tid til at udforske øen på egen hånd Vi glæder os til at opleve Omø sammen med dig! Prisen inkluderer: Bus fra Næstved til Stigsnæs Havn t/r, færgebiletter, diverse guider, foredrag, ølsmagning, besøg hos Omø Tang, traktorbus, Smørrebrød i Omø Forsamlingshus (ekskl. drikkevarer), Eftermiddagskaffe og kage. OBS Tilmelding er bindende

Lørdag den 6. september 2025

Vælg opsamlingssted:

A: Rådmandshaven p-plads kl. 08.00-17.40

B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 08.10-17.30

Tur nr. 25217991 Pris kr. 875,-



Samsø og Rovfugleshow

Ø-besøg med Rovfugleshow På denne tur skal vi besøge hyggelige Samsø, der i 2007 blev verdens første CO2-neutrale samfund. Vi starter tidligt fra Næstved, så vi er sikre på at nå Samsø-færgen fra Kalundborg. På Samsø kører vi direkte til Falkcenter Samsø. Her er der først en kort introduktion til arbejdet med de store fugle. Derefter får vi et imponerende show med nogle af de store rovfugle, så vi kan se hvilke teknikker, de hver især bruger, når de flyver, jager og lander. Efter showet kører vi den korte vej hen til Flinchs Hotel i Samsøs "hovedstad". Her venter de os med en lækker frokostbuffet. Efter frokost skal vi på guidet rundtur på øen. Vi skal se på noget af Syddøen og det meste af Nordøen, hvor der venter os en helt usædvanlig naturoplevelse, både i området omkring Stavns Fjord med den hyggelige havneby Langø og senere i det bakkede morænelandskab på Samsøs nordspids. Der bliver tid til et kort besøg i den idylliske by Nordby, hvor der kan opleves gadekær, klokketårn og bindingsværkshuse. Efter en spændende dag på én af Danmarks mange øer tager vi færgen tilbage til Kalundborg og kører derfra hjem til Næstved. Prisen inkluderer: Bustransport, Kalundborg-Ballen, t/r, Rovfugleshow, Frokost (ekskl. drikkevarer), Guidet tur på Samsø, Kaffe i bussen OBS Tilmelding er bindende

Lørdag den 20. september 2025

Vælg opsamlingssted:

A: Rådmandshaven p-plads kl. 07.10-19.05

B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 07.00-19.15

Tur nr. 25217992 Pris kr. 1195,-



3-dagestur til Sønderjylland og Sydslesvig

Fredag 26. – søndag 28. september 2025

I samarbejde mellem Grænseforeningen og AFO

Næstved & Susålandet

Rejse, kunst og kultur – en uforglemmelig weekend

Program:

Fredag 26. september

Vi kører fra Sjælland mod Sønderjylland og nyder formiddagskaffe undervejs.

I Tønder besøger vi kunstmuseet og Wegner-udstillingen i Vandtårnet.

Herefter frokost på grænsekroen i Rudbøl og videre til Flensborg Avis til rundvisning.

Vi indkvarteres på hotel i Tarp, nyder en 3-retters middag og slutter aftenen med sang og samvær.

Lørdag 27. september

Vi besøger Husum, "den grå by ved havet", og oplever markedsdag, havn og statuen af Tine.

På Nordfriesisches Museum fordyber vi os i landskabs- og kulturhistorie.

Frokost på den historiske kro Roter Haubarg med hjemstavnsmuseum.

Eftermiddagen tilbringes i den charmerende Frederiksstad med guidet kanalfart.

Vi returnerer til hotellet og gentager aftenens hyggelige stemning.

Søndag 28. september

Vi deltager i gudstjeneste i Læk danske kirke.

I Flensborg besøger vi den danske kirkegård og ser Istedløven.

Herefter byder St. Knudsborg os velkommen med fortællinger, sang og en festlig middag.

Inden hjemturen bliver der tid til lidt shopping i en grænsebutik.

Forventet hjemkomst: ca. 19.30 i Ringsted / 20.00 i Næstved.

Praktiske oplysninger

Afgangsteder:

Kvægtorvet (Næstved) kl. 7.15

Ringsted st. kl. 8.00

Sorø (v. Støvlet Katrines Hus) kl. 8.20

Slagelse (bag stationen) kl. 8.45

– oplys ved tilmelding, hvor du stiger på.

Pris pr. person:

Enkeltværelse: kr. 3.700

Dobbeltværelse: kr. 3.500

3-personersværelse: kr. 3.400

4-personersværelse: kr. 3.300

Inkluderet i prisen:

Buskørsel, broafgifter, 2 overnatninger, alle måltider (morgenbuffet, frokost og middag), drikkevarer ved frokost lørdag, entreer, guider, foredrag, bowling/kegler, samt kaffe/te.

Husk

PAS, EURO og blå sygesikringskort.

Alle deltagere skal være selvhjulpne eller have hjælper med.

Tilmelding senest 30. august

Tilmelding er bindende.

Kontakt:

Mogens Larsen – tlf. 25 21 30 51 · mail:

050943mkl@gmail.com

AFO Næstved & Susålandet – tlf. 20 40 42 10 · mail:

post@afo-naestved.dk

Tur nr.: 25119996



JULEMARKED PÅ KRAGERUP GODS

Denne dag skal vi besøge Kragerup Gods, der på 29. år afholder deres meget stemningsfyldte julemarked i godsets avlsbygninger, på "Juletorvet" og på gårdspladsen foran den smukke hovedbygning.

Kragerup Julemarked er kendt for den store variation af stande: her er håndlavet brugskunst, som f.eks. hjemmelavede børster, pileflet, strik, smykker, keramik, blomsterdekorationer og meget mere. Derudover er der stande der sælger lokale råvarer og andre der sælger søde delikatesser.

Bliver du sulten undervejs er der mange muligheder for at stille den lille sult eller for at få et glas varm gløgg. I løbet af dagen er der også underholdning, det kan være musik, sang eller sågar et besøg af julemanden!

Fra Kragerup kører vi til Skipperkroen på Mullerup Havn, hvor de venter os med en lækker buffet som forsmag på julen!

Efter at have brugt alle sanser i løbet af dagen kører vi tilbage til Næstved, hvor vi "lander" ud på eftermiddagen.

Prisen inkluderer:

Bustransport, Entré til Kragerup Julemarked, Frokost (ekskl. drikkevarer men inkl. Risalamande), Kaffe i bussen

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag den 8. november 2025
Vælg opsamlingssted:
A: Rådmandshaven p-plads kl. 09.00-16.15
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 08.50-16.25
Tur nr. 25217994 Pris kr. 795,-



VÆRLØSE FLYHISTORISKE HANGAR

Flyvestation Værlose havde fungeret som flyvestation i næsten 70 år, da den i 2004 blev nedlagt.

I dag er en del af området udlagt til rekreative formål. De store flyhangarer anvendes til vidt forskellige aktiviteter, bl.a., er der filmstudier i to af dem.

I Hangar 2 holder en forening af frivillige til, de driver "Værlose flyhistoriske Hangar", en udstilling af en række af flyvevåbnets fly. Her skal vi på et besøg, hvor vi får en spændende rundvisning, med fortællinger fra tiden hvor Flyvestationen var aktiv. Bortset fra faktuelle fortællinger om Flyvevåbnet og om flyene vil der også blive fortalt en del "røverhistorier".

Af de mange udstillede fly og helikoptere er de mest imponerende nok Draken flyet (bygget af SAAB fabrikken) og ét af Flyvevåbnets F-16 fly. Draken-flyet kan man endda få lov til at sidde i!

Efter rundvisningen er der mulighed for selv at nærstudere nogle af de udstillede fly inden vi får serveret frokost.

Vi kører ad landevejene tilbage til Næstved men holder en pause på vejen, hvor vi får serveret kaffe og lagkage på Christian den VI's Overdrevskro.

Prisen inkluderer: Bustransport, Frokost inkl. én øl/vand, Rundvisning, Kaffe og lagkage

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag den 11. oktober 2025
Vælg opsamlingssted:
A: Rådmandshaven p-plads kl. 08.40-16.45
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 08.30-16.55
Tur nr. 25217997 Pris kr. 795,-



BESØG I NAVERHULEN

Naverne er håndværkere, der har været på valsen, typisk i udlandet. Igennem Middelalderen og frem til 1862 var håndværkere organiseret i forskellige laug, men laug-ordningen blev ophævet i 1862. Efter dét var og er der stadig en del håndværkere, der tager på valsen. Efterhånden opstod der foreninger i de skandinaviske lande for disse håndværkere, der blev kaldt for naverne (forkortelse for skandinaver). En af disse foreninger opstod i Helsingør. Foreningens lokaler går under navnet "Naverhulen". Lokalet er utrolig hyggeligt, det er blandt andet pyntet med håndværkernes arbejdsredskaber og måleinstrumenter.

Fra Næstved kører vi mod København og kører så den smukke rute langs Strandvejen op mod Helsingør og hen til "Naverhulen", hvor naverne venter os. Her får vi en spændende fortælling om historien bag naverne, reglerne for naverlivet men også om hvordan livet som farenende svend er. Efter foredraget får vi serveret smørrebrød og én genstand. For de, der vil købe en snaps eller en ekstra genstand kan det gøres meget billigt i Naverhulens lille bar. Undervejs i vores besøg vil to naver spille og synge for os, blandt andet vil de synge "naversange".

Inden vi forlader naverne, bliver der serveret kaffe og hjemmebagt wienerbrød. Herefter er vi klar til at køre tilbage til Næstved, hvor vi ankommer ud på eftermiddagen.

Inkluderet i prisen: Bustransport, Entré, Naverhulen, Foredrag, musik og sang, Smørrebrød inkl. én øl/vand, Kaffe og kringler, Kaffe i bussen.

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag den 9. maj 2026
Vælg opsamlingssted:
A: Rådmandshaven p-plads kl. 08.20-17.05
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 08.10-17.15
Tur nr.: 26119990 Pris kr. 795,-



HOME OF CARLSBERG

Vi starter besøget med en rundvisning hvor vi får indblik i J.C. Jacobsens baggrund for at grundlægge bryggeriet, der nu er ét af de største i verden. Vi hører om bryggerens visioner og får fremvist nogle af de ikoniske steder på bryggeriet, blandt andet den 165 år gamle kælder, Stjerneporten og Carlsberg Laboratoriet.

Efter rundvisningen bliver der tid til på egen hånd at gå rundt i den spændende udstilling. Der er spændende videoer, interaktive skærme og historiske ejendele, der alt sammen giver et indblik i hvordan Jacobsen Senior og Jacobsen Junior havde meget forskellige syn på ølbrygning, hvilket nogle gange medførte konflikter mellem far og søn. For de lidt mere "nørdede" kan man også lære mere om videnskaben bag ølbrygning og se, hvor vigtigt Carlsberg Laboratorium har været for udviklingen indenfor denne branche. – og man kan se nogle af de oprindelige maskiner, der blev brugt til ølbrygningen i midten af 1800-tallet. Inkluderet i entreprenen er en øl eller en sodavand, der nydes i løbet af formiddagen.

Lidt over middag forlader vi Valby og kører til Hundige, hvor vi skal spise frokost.

Midt på eftermiddagen sætter vi kursen tilbage til Næstved efter en spændende dag i øllets tegn!

Prisen inkluderer: Bustransport, Entré, inkl. én genstand, Rundvisning i 60 minutter, Frokost (platte), inkl. én flaske øl/sodavand, Kaffe i bussen

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag den 25. april 2026
Vælg opsamlingssted:
A: Rådmandshaven p-plads kl. 08.25-16.30
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 08.15-16.40
Tur nr.: 26119991 Pris kr. 1095,-



Brorfelde, "Privat Stjerneaften"

Denne tur er en unik mulighed for at lære om og se stjernehimlen.

Brorfelde, der frem til 1996 hørte under Københavns Universitet er i dag et oplevelsescenter med fokus på astronomi, geologi, natur og teknik. Observatoriet ligger på et område på 40 hektar og bygningerne er fredede. Det samme er nattemørket i området – som det eneste sted i Danmark! Dette betyder, at der ikke må være gadelamper eller andet unødigt lys i området.

Besøget starter med at vi får en grundig introduktion til stjernehimlen og til hvordan man kan observere den, både med det blotte øje og med specialudstyr. Vi skal selvfølgelig også have et kig til stjernerne! Hvis vejret er godt, kan vi stå udendørs; og studere stjernehimlen både med og uden kikkerter og teleskoper. Skulle det være overskyet er der på

Brorfelde et oppusteligt planetarium, så vi stadig kan få stjernerne at se. Undervejs i forløbet vil der være mulighed for at stille spørgsmål til guiden. Efter en helt særlig oplevelse og et kig til det ydre rum kører vi hjem og kan hygge os i bussen med en kop kaffe og en lille kage. Medbring solidt fodtøj og varmt tøj. Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Prisen inkluderer: transport, entré og rundvisning på Brorfelde Observatorium, kaffe og kage i bussen

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag den 14. marts 2026	
Vælg opsamlingssted:	
A: Rådmandshaven p-plads	kl. 18.10-22.50
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken	kl. 18.00-23.00
C: F24, Nørretorv, Ringsted	kl. 18.40-22.15
Tur nr. 26119992	Pris kr. 595,-



DESIGNMUSEUM – ”Bord dæk Dig”

Designmuseet har utrolig mange forskellige spændende ting, primært fokuseret på dansk design. På denne tur skal vi vides rundt i en særudstilling på museet, ”Bord dæk Dig”.

Udstillingen tager os ind i en eventyrlig verden og vil gøre os klogere på, hvordan man fra renæssancen og næsten frem til i dag, har grebet borddækning an – lige fra sølvdrikkebægre på størrelse med spande, til rokokkens skuestykker som f.eks. et lågfad udformet som et aspargesknippe og frem til modernismens enkelhed, hvor fokus var på form og anvendelighed.

Vi bliver delt i to grupper, så mens første gruppe er på rundvisning, kan anden gruppe gå rundt og nyde nogle af de mange andre udstillede ting, hvorefter de to grupper ”bytter rolle”.

Fra museet går vi den korte vej hen til Café Petersborg, der nærmest er et museumsbesøg i sig selv. Restauranten er blandt Københavns ældste (fra 1700-tallet) og den har sit navn på grund af, at det russiske konsulat i sin tid lå i samme ejendom og på grund af de mange russiske søfolk, der under landlov kom her for at slukke sulten og tørsten. Her får vi serveret en lækker platte – og kan se på borddækningen der.

Efter at have nydt kunst, historie og lækker mad kører vi tilbage til Næstved, med en kort kaffepause undervejs.

Inkluderet i prisen: Bustransport, Entré, Designmuseet, Rundvisning, Designmuseet, Frokostplatte (ekskl. drikkevarer), Kaffe i bussen

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag den 25. oktober 2025	
Vælg opsamlingssted:	
A: Rådmandshaven p-plads	kl. 08.20-16.30
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken	kl. 08.10-16.40
Tur nr. 25219998	Pris kr. 975,-



SELSØ SLOT

I det sydlige Hornsherred har Selsø Slot ligget i knap 500 år, bygget som erstatning for en middelalderborg fra 1200-tallet. Slottet ligger beskyttet bag voldgrav og gitterport. Det er dog kun ydermure og kælderhvelvinger, der stammer fra 1500-tallet. Slottets interiør blev nemlig ombygget i barokstil i midten af 1700-tallet og en del af slottet blev indrettet i empirestil i begyndelsen af 1800-tallet.

Slottet er meget smukt dekoreret indvendigt. Der er franske papir-tapeter, stuklofter og vægmalerier. Og i kælderen står køkkenet næsten som da det blev indrettet i 1700-tallet. Fra 1829 til 1975 – ”levede” slottet en kummerlig tilværelse. Rummene blev brugt til kornlager, udrugning af fasaner, hundekennel og meget mere! Slottet har derfor undergået en langvarig restaurering og står nu som det stod i begyndelsen af 1800-tallet.

Vi får en rundvisning, hvor vi hører om slottets historie, de mennesker der ejede og boede på slottet OG de mennesker, der arbejdede på slottet. Efter rundvisningen vil der være mulighed for at gå lidt rundt på egen hånd inden vi fortsætter den korte vej hen til Sønderby Kro, hvor vi skal spise frokost. Vi kører en anden vej hjem end udturen og holder en kort pause på vejen, hvor vi får serveret kaffe og en kage i eller ved bussen.

Inkluderet i prisen: Bustransport, Entré, Selsø Slot, Rundvisning, Selsø Slot, Frokostenretning (ekskl. drikkevarer), Kaffe i bussen, kage om eftermiddagen

Slottet er desværre ikke handicapvenligt. Der skal gås en del, også på trapper.

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag den 13. juni 2026	
Vælg opsamlingssted:	
A: Rådmandshaven p-plads	kl. 08.50-16.45
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken	kl. 08.40-16.55
C: F24, Nørretorv, Ringsted	kl. 09.25-16.10
Tur nr. 26119993	Pris kr. 850,-



DEN NYE STORSTRØMSBRO

Siden 1937 har Sjælland og Falster, via Masnedø, været forbundet med Storstrømsbroen, med både vej- og jernbane. Broen er efterhånden en ”gammel dame” og vil ikke kunne holde til den øgede trafik, når Femernforbindelsen åbner. Derfor blev det besluttet, at der skulle bygges en ny Storstrømsbro også til både biler og tog. I dag kører vi til Storstrømsbroens

Besøgscenter på Masnedø, hvor vi får en rundvisning i centeret og også får mulighed for at gå rundt på egen hånd og se film og plancher om det spændende bygningsværk. Der er også information om den gamle Storstrømsbro og billeder af Kong Christian den Xs indvielse af broen. Det forventes, at den nye bro åbnes for biltrafik i efteråret 2025 og for togtrafik i 2027. Så når vi har set udstillingen, skal vi selvfølgelig ud at køre på den nye bro! Vi kører til Falster og afhængig af adgangsforholdene ved Orehoved, vil vi forsøge at finde et sted, hvor vi kan få et fint udsyn til den nye bro. Herefter kører vi til udkanten af Nykøbing Falster, hvor de venter os med frokost.

På hjemturen finder vi et pænt sted, hvor vi kan holde en pause og få serveret en kop kaffe og en kage.

Inkluderet i prisen: Bustransport, Rundvisning, Besøgscenter Storstrømsbroen, Frokostenretning (ekskl. drikkevarer), Kaffe i bussen, kage om eftermiddagen

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag den 30. maj 2026	
Vælg opsamlingssted:	
A: Rådmandshaven p-plads	kl. 08.40-15.55
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken	kl. 08.50-15.45
Hold nr. 26119994	Pris kr. 750,-



Kom med på bustur – oplev mere sammen!

Vores busture er fyldt med spændende oplevelser og hyggeligt samvær. Vi besøger historiske steder, smuk natur, museer, byer og kulturperler – og altid med god tid, nærvær og fællesskab.

Undervejs deler vi grin, historier og uforglemmelige øjeblikke, og du bliver en del af et fællesskab, hvor alle er med for oplevelsens og glædens skyld.

Der er plads til både fordybelse og pauser, og vores dygtige guider sørger for, at du får det hele med. Hvad enten du rejser alene eller med andre, vil du føle dig velkommen – og måske få nye venner med hjem. Hop ombord og glæd dig til at opleve mere – sammen med os!





Gasolin' – Masser af Succes

Koncertforedrag med Thomas Ulrik Larsen

Oplev historien om Danmarks største rockband, fortalt med nerve, anekdoter og masser af musik. Thomas Ulrik Larsen tager dig med på en energifyldt rejse gennem Gasolin's syv vilde år – fra undergrund til superstjerner. Der bliver både originalmusik, liveoptræden og fællessang med tekster på storskærm. Et medrivende foredrag for alle, der elsker dansk rock, nostalgi og fællesskab.

Om foredragsholderen: Musiker og formidler med base i bl.a. *The Pink Floyd Project*, kendt fra DR P6 Beat og kunstnernavnet *Lysår*.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Nr.: 26100903 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 04-03-2026 kl. 19:00 - 21:00

AKTIV DØDSHJÆLP - KATTELEM ELLER GLIDEBANE?

v/ Lars Clausen

Hvordan dør vi i Danmark i dag?

Foredrag ved tidligere overlæge Lars Clausen, pioner inden for palliativ behandling og medstifter af Dansk Selskab for Palliativ Medicin.

Med indsigt og erfaring rejser Clausen de store spørgsmål om døden i Danmark:

Er det nødvendigvis smertefuldt at dø? Hvad er god palliation? Kan lindring erstatte ønsket om aktiv dødsbistand? Hvad siger erfaringerne fra Holland? Et tankevækkende oplæg om livets afslutning, og hvordan vi bedst møder den – som patienter, pårørende eller medmennesker.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Nr.: 25200914 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 17-09-2025 kl. 19:00 - 21:00



Danmarks Geologiske Historie

v/ Thomas B. Bjeld Hvorfor ser Møns Klint ud som den gør? Hvorfor er der granit på Bornholm? Og har der været dinosaurer i Danmark?

I dette fascinerende foredrag rejser vi gennem milliarder af års geologisk historie – fra dengang Danmark lå under ækvator, over perioder med havdække, til istiderne og nutidens landskab. Vi ser nærmere på de kræfter, der har formet det Danmark, vi kender i dag – og hører om den del af vores historie, de færreste kender til.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Nr.: 25200909 Pris kr. 130,-
Dato: tirsdag d. 21-10-2025 kl. 19:00 - 21:00



Rundtur i Universet med astrofoto

v/Sune Hermit

Rundtur i Universet er en svimlende tur ud i universet baseret på foredragsholderens egne spektakulære astrofotos. Vi kommer bl.a. forbi kometer, som måske bærer kimen til livets opståen i Solsystemet, vi skal se og høre om ældgamle eksploderende stjerner som på smukkeste vis spreder tunge grundstoffer i Universet. Vi skal høre om sorte huller og fjerne galakser og også opleve smukke områder hvor nye stjerner - og planeter - dannes. Du vil få gode anvisninger til hvad du selv kan opleve på nattehimmelen med en almindelig håndkikkert. Foredraget er underholdende og krydret med personlige anekdoter. Foredragsholder: Sune Hermit, Ph.d., forfatter og astrofotograf

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Underviser: Sune Hermit

Nr.: 25200905 Pris kr. 130,-
Dato: mandag d. 06-10-2025 kl. 19:00 - 21:00



Hvordan fornyr og udvikler vi Rigsfællesskabet?

En talk om fremtidens Rigsfællesskab under massiv amerikansk pres. Hvad vil vi med Rigsfællesskabet hver især og sammen? Det og meget mere drøftes med folketingsmedlem Aaja Chemnitz fra Inuit Ataqatigiit.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Underviser: Aaja Chemnitz

Nr.: 25200901 Pris kr. 130,-
Dato: torsdag d. 11-12-2025 kl. 19:00 - 21:00

Michael Linden-Vørnle - 3 foredrag



Foredragsholder: Michael Linden-Vørnle, Astrofysiker phd, chefkonsulent, DTU Space-Institut for Rumforskning og -teknologi

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Underviser: Michael Linden-Vørnle

Nr.: 25200910 Pris kr. 360,- (315,-)
Dato: tirsdag d. 30-09-2025 kl. 19:00 - 21:00
3 Foredrag



Dommedag nu? Hvornår går Jorden under og hvordan?

Disse spørgsmål har de fleste religioner et bud på, men hvad siger videnskaben? I dette foredrag hører vi om såvel oplagte som mere spekulative trusler mod vores eksistens: sammenstød med asteroider, solens død og gammaglimt. Også hele universets skæbne diskuteres - vil de eksistere for evigt eller vil det en dag gå under? Smedjen, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

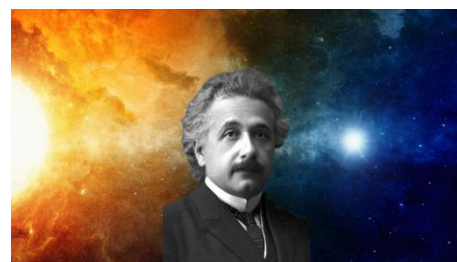
Nr.: 25200911 Pris kr. 130,-
Dato: torsdag d. 30-09-2025 kl. 19:00 - 21:00



Solen - livets stjerne

Solen er forudsætningen for livet her på Jorden og en afgørende faktor i mange sammenhænge, f.eks. som den motor, der skaber og driver vores klima. Med ca. 11 års mellemrum er Solen meget afktiv med voldsomme solstorme, der kan ødelægge satellitter og skabe forstyrrelser i elforsyning og radiokommunikation her på Jorden, men også skabe smukt nordlys. Foredraget handler om Solen som stjerne, som "klima-maskine" og om de rummissioner vi bruger til at studere vores nærmeste stjerne. Smedjen, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Nr.: 25200912 Pris kr. 130,-
Dato: torsdag d. 20-11-2025 kl. 19:00 - 21:00



Einsteins verden

Albert Einstein har spillet en enorm rolle for vores forståelse af universet og naturen. Særlig berømt er relativitetsteorien, men ud over det populære udsagn "alt er relativt" er det langt fra almindelig kendt, hvad det egentlig er, Einstein har bidraget med. I dette foredrag hører vi om Albert Einsteins bidrag til vores moderne verdensbillede, herunder både den specielle og generelle relativitetsteori, men også den fotoelektriske effekt, der gav Einstein nobelprisen.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Nr.: 25200913 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 17-12-2025 kl. 19:00 - 21:00



Et kapitel for sig v/Frank Jensen

Denne aften i Næstved fortæller tidligere justitsminister og overborgmester, Frank Jensen, om vendepunkterne i mere end 30 år i politik. Nogle af refleksionerne er smertefulde men også nødvendige for at komme videre. Jeg har valgt at fortælle min historie nu, for at give andre der pludselig oplever modgang i livet, et perspektiv på at der findes en vej ud af mørket, siger Frank Jensen inden han kommer til Næstved.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Nr.: 25200902 Pris kr. 130,-
Dato: tirsdag d. 23-09-2025 kl. 19:00 - 21:00



FORMEL 1-OPTAKT 2026

v/Peter Nygaard

Formel 1 får et helt nyt reglement i 2026. Vil de nye regler ryste posen så meget, at det etablerede styrkeforhold ændres? Bliver McLaren stødt fra F1-troner? Kan den gamle garde anført af Lewis Hamilton og Fernando Alonso vænne sig til de nye biler? Eller giver de det endelige gennembrud til den nye generation med Kimi Antonelli, Isack Hadjar og Gabriel Bortoleto? Og hvad med de to nye fabrikshold fra Audi og Cadillac? Formel 1-journalist Peter Nygaard lægger op til den nye Formel 1-sæson og det bliver en aften med indsigt, nørderi, godt humør – og 300 km/t!

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10
Underviser: Peter Nygaard

Nr.: 26100904 Pris kr. 200,-
Dato: tirsdag d. 24-02-2026 kl. 19:00 - 21:00



Far skal dø – og vi skal nok klare den

v/ Kirsten Wallentin Damgaard

Et rørende foredrag om at leve med en alvorligt syg, hjælpe børn i sorg mens man også skal passe på sig

8 AFO Næstved & Susålandet – tlf.: 2040 4210 – www.afo-naestved.dk

selv, finde styrke midt i det svære og samtidig bevare livsglæde. Da Kirsten Wallentin Damgaards mand fik diagnosen ALS, stod hun som mor til to små piger over for sin livs sværeste opgave: At fortælle dem, at deres far skulle dø – og samtidig hjælpe dem med at bevare deres barndom og troen på, at livet stadig kan være godt. I dette foredrag deler Kirsten sin personlige historie og sin faglige viden inden for sorgbearbejdning. Hun giver konkrete råd til, hvordan vi som forældre, pårørende eller fagpersoner kan støtte børn og voksne i sorg – og tale om det, der er allersværest. Foredraget handler bl.a. om: Hvordan man taler med børn om sygdom og død Hvordan man støtter børn i at leve videre med sorgen Hvordan man passer på sig selv midt i kaos Hvordan man insisterer på livsglæde – selv når livet gør ondt

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Nr.: 25200907 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 26-11-2025 kl. 19:00 - 21:00



Jeg kommer snart hjem

Et foredrag baseret på Ole Sohns bog

I 1910 emigrerer en dansk bondefamilie til Sibirien for at drive forretning – men drømmen ender i fattigdom og tragedie. Den 15-årige søn, Poul, må efterlades i Rusland, og forældrene mister siden al kontakt. Poul overlever både verdenskrig, revolution og borgerkrig og krydser spor med både Khrusjtjov, Lenin og Trotskij.

Foredraget fortæller en dramatisk, autentisk og rørende historie om udlængsel, afsavn og håb – med tråde til både Danmark og nutidens Ukraine.

Der serveres kaffe og kage i pausen.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Nr.: 25200900 Pris kr. 130,-
Dato: tirsdag d. 28-10-2025 kl. 19:00 - 21:00



Fra Folketinget til celle 290

v/Ole Sohn

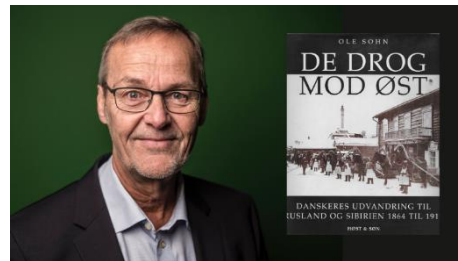
I 1930'erne var Arne Munch-Petersen dansk folketingsmedlem og en fremtrædende kommunist. I 1936 rejste han til Moskva for at arbejde for Komintern – men i 1937 forsvandt han sporløst. I årtier var hans skæbne et mysterium, indtil Ole Sohn i 1991 fik adgang til KGB's arkiver og fandt svaret: Arne blev arresteret under Stalins udrensninger, dømt for trotskisme og døde i fængsel i 1940.

Foredraget fortæller den tragiske, sande historie om en idealist, der blev offer for det system, han troede på – og om hans kone, Elna, der aldrig holdt op med at lede efter ham.

Et gribende indblik i historiens mørkeste kapitler – og i revolutionens pris.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Nr.: 26100901 Pris kr. 130,-
Dato: tirsdag d. 27-01-2026 kl. 19:00 - 21:00



De drog mod øst

v/ Ole Sohn

I dette foredrag fortælles den næsten glemte historie om de over 2.000 danskere, der mellem 1886 og 1917 udvandrede til Rusland og Sibirien – drevet af drømmen om nye muligheder i øst.

Mens mange rejste mod Amerika, valgte danske mejerister, landmænd, gartnere og handelsfolk en helt anden vej. De satte markante spor – bl.a. i Ruslands mejeribrug og i opbygningen af store eksportfirmaer og bryggerier.

Foredraget bygger på Ole Sohns bog *De drog mod øst* og rummer både fascinerende livsfortællinger og dramatiske begivenheder – særligt under revolutionen. Et spændende og anderledes kapitel i danmarkshistorien.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Nr.: 26100902 Pris kr. 130,-
Dato: tirsdag d. 10-03-2026 kl. 19:00 - 21:00



Den sande trussel

- Krigens mørkeste time

v/Trine Engholm Michelsen

Spion, modstandsmand – og glemt helt
Den 29. august 1943 bryder samarbejdet med Nazityskland sammen.

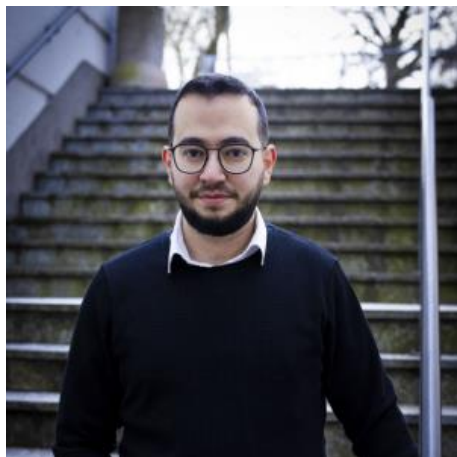
I kaosset træffer efterretningsagent Svend Truelsen et skæbnesvangert valg: I stedet for at spionere mod modstandsbevægelsen – som beordret – vælger han at kæmpe med den.

Han udfører farlige missioner i Danmark og Tyskland og hædres senere af de allierede. Men i Danmark forbigås han i tavshed.

Foredraget fortæller historien om mod, svigt og efterkrigstidens kamp om ære.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Nr.: 25200904 Pris kr. 130,-
Dato: mandag d. 24-11-2025 kl. 19:00 - 21:00



Mig - Barn af et tvangsægteskab

v/ Deniz Serinci

Hver tredje indvandrer pige i Danmark føler ikke, at hun må få en kæreste. Hvorfor? Hvad er konsekvenserne – og hvad kan vi gøre ved det?

Journalist og forfatter Deniz Serinci, født i Danmark af kurdiske forældre og selv barn af et tvangsægteskab, fortæller ærligt og indsigtfuldt om livet under social kontrol og kampen for frihed.

Foredraget bygger på både personlige erfaringer og faglig viden fra studier i historie og Mellemøststudier – og giver et dybere indblik i æreskulturens mekanismer. Deniz Serinci er medlem af Ligestillingsministeriets komité for årets Ligestillingspris 2024 og kendt som en stærk stemme i samfundsdebatten.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10
Underviser: Deniz Serinci

Nr.: 25200906 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 29-10-2025 kl. 19:00 - 21:00



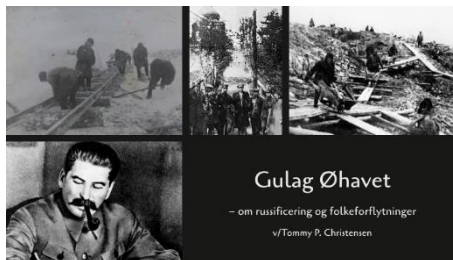
Whiskysmagning – en aften i hyggeligt selskab med gode skotske single malt whiskyer

v/ Camilla Kornerup

Whiskysmagning – en aften i hyggeligt selskab med gode skotske single malt whiskyer Ved Camilla Kornerup Min mand John Lees er whiskyekspert. Vi bor til daglig i Edinburgh i Skotland, og har en bred viden om Skotland og skotsk whisky. Sammen inviterer vi til en aften i Danmark med smagning af 5 forskellige gode skotske single malt whiskyer. Smagningen krydrer vi med muntre fortællinger om whiskyens fremstilling, og dens spændende historie og betydning for skotsk kultur. Vi smager whiskyer fra både højlandet, lavlandet og de forblæste nordlige og vestlige øer og opdager dufte og smagsnuancer som tørv, læder, karamel, røg, sandkage, citrus, lyng og honning blandt mange andre. Whisky er en kompleks drik og vi lærer hvordan man smager på den, og nyder den. Undervejs viser vi billeder fra Skotland hvor whiskydestillerierne ofte ligger i øde naturskønne områder omgivet af søer, floder og bække, hvor de henter vandet til fremstillingen af whisky.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Nr.: 25119910 Pris kr. 250,-
Dato: tirsdag d. 03-03-2026 kl. 19:00 - 21:00



Gulag Øhavet – om russificering og folkeforflytninger

v/Tommy P. Christensen

Hvordan opstod Sovjetunionens brutale lejr- og deportationssystem, og hvad var dets formål? I dette tankevækkende foredrag dykker kulturhistoriker Tommy P. Christensen ned i Gulag-systemets historie – fra de første lejre efter Oktoberrevolutionen til den massive russificering og folkeforflytninger i Stalin-tiden. Du hører om oprettelsen af Sovjetunionen, kampen mod nationale bevægelser, centraliseringen af magten – og de millioner af liv, der gik tabt under tvangsarbejde, kollektivisering og deportationer. Foredraget sætter også dagens Rusland i historisk perspektiv: Tvangsrussificering og barnerov har dybe rødder – længe før Putin.

Et foredrag om magt, modstand og menneskelig lidelse – og om historien, der stadig kaster lange skygger.

Sygestalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Nr.: 25200903 Pris kr. 130,-
Dato: fredag d. 03-10-2025 kl. 13:00 - 15:30



Pigerne på Sprogø – kontrol, skæbner og kvindehistorie

v/ Charlotte Albjerg

Mellem 1923 og 1961 blev op mod 500 kvinder anbragt på Sprogø – en lille ø midt i Storebælt. De blev kaldt "åndssvage", "sædeligt løstgængende" eller "asociale" – men mange af dem var bare kvinder, der ikke passede ind i samtidens normer.

I dette foredrag fortælles historien om Kvindeanstalten på Sprogø – en statslig anstalt, hvor kvinder blev isoleret, kontrolleret og i mange tilfælde steriliseret, uden at have begået andet end at være "besværlige" eller seksuelt aktive uden for ægteskabet.

Vi ser på:

- Hvordan og hvorfor anstalten opstod
 - Livet på øen – kvindernes dagligdag
 - Samfundets syn på kvinder og seksualitet i datidens Danmark
 - De etiske dilemmaer og følgerne af det, der i dag kaldes tvangssterilisering og eugenik
 - Historier fra virkelige kvinder, der blev sendt til Sprogø – med breve, dokumenter og vidnesbyrd
- Foredraget bygger på historisk materiale, forskning og dokumentarer.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Nr.: 26100905 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 21-01-2025 kl. 19:00 - 21:00



Rebellkirurgen

Stor kirurgi med små midler – Man tager, hvad man haver



Mød den danske kirurg Erik Erichsen, kendt fra den prisbelønnede dokumentarfilm Rebellkirurgen, til et tankevækkende og gribende foredrag om et liv i frontlinjen af global sundhed.

I over 10 år arbejdede Erik på et missionshospital i en landsby i Etiopien – under forhold, hvor mangel på ressourcer var hverdag, og opfindsomhed var en nødvendighed. Cykeleger, slangeklemmer og bildæksgummi blev omdannet til kirurgiske redskaber, og improvisation blev et livsvigtigt redskab i sig selv.

Sammen med sin hustru, den etiopiske sygeplejerske Sennait, lykkedes det Erik at løfte hospitalet fra kaos til et velfungerende, lokalt forankret sundhedstilbud – et hospital, der i dag drives videre af etiopiske kræfter alene.

Foredraget er rigt illustreret med billeder og fortællinger fra virkelighedens operationsstuer, og giver et sjældent indblik i, hvad det vil sige at praktisere lægekunst, når alt andet skrælles væk.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Nr.: 26100906 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 04-02-2026 kl. 19:00 - 21:00



Indien undervejs som supermagt

v/Camilla Kornerup

Indien er i rivende udvikling – befolkningen og økonomien vokser med imponerende fart, og landet sigter mod at blive verdens tredjestørste økonomi i 2040.

Camilla Kornerup tager os med på en sanselig rejse gennem storbyer, landsbyer og betagende landskaber – fra Himalayas tinder til sydens teplantager. Vi hører om teknologi, forbrug, miljøproblemer og social ulighed – og om hvordan væksten skaber både muligheder og massive udfordringer.

Foredraget ledsages af smukke billeder og bygger på 15 års erfaring og rejser i Indien – senest i december 2024 og januar 2025.

Et indsigtfuldt foredrag om et land i bevægelse – fuld af kontraster, potentiale og paradokser.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Nr.: 26100908 Pris kr. 130,-
Dato: torsdag d. 26-02-2026 kl. 19:00 - 21:00



Skotland efter Brexit

v/Camilla Kornerup

Et land i opbrud. Ved Brexit-afstemningen stemte 62 % af skotterne *mod* at forlade EU – men blev alligevel trukket ud sammen med resten af Storbritannien. Det har givet Skotland store politiske, økonomiske og kulturelle udfordringer og pustet til ønsket om selvstændighed. I dette foredrag ser vi nærmere på Skotlands aktuelle situation og diskuterer spørgsmål om national identitet, EU-samarbejde og Skotlands mulige fremtid uden for Storbritannien. Undervejs går vi bagom skotternes historie og kultur og ledsager fortællingen med billeder af landets storslåede natur – fra højlandets bjerge og dybe søer til øerne i nord. Et aktuelt og tankevækkende foredrag om folk, forandring og fremtid.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10
Nr.: 26100909 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 15-04-2026 kl. 19:00 - 21:00



Højesteret – det ypperste af det danske retssystem

v/ Torben Melchior

Kom og hør et unikt foredrag med tidligere højesteretspræsident Torben Melchior. Med sin mangeårige erfaring og dybe indsigt i det danske retssystem vil han tage os med ind bag kulisserne på landets højeste domstol. Torben Melchior vil i sit foredrag dele Højesterets fascinerende historie og sin egen tid som præsident for denne prestigefyldte institution. Gennem humor og skarpe anekdoter vil han gøre os klogere på det daglige arbejde i Højesteret, betydningsfulde retssager og Højesterets afgørende rolle i det danske samfund. Dette er en enestående mulighed for at få et unikt indblik i, hvordan retfærdighedens vægte balanceres på det højeste niveau, fortalt af en af de mest indsigtsfulde og erfarne jurister i Danmark. Vi lover, at det ikke bliver kedeligt! Torben Melchior formidler med charme, humor og skarphed, så du både bliver underholdt og oplyst om et emne, der berører os alle. Kom og vær med til en aften, hvor du får et sjældent kig ind i maskinrummet på en af Danmarks vigtigste institutioner.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10
Nr.: 26100907 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 18-02-2026 kl. 19:00 - 21:00



Mindre stress i hverdagen

- med mindfulness og andre effektive redskaber

Foredrag: Mere energi, bedre balance og større livsglæde

Oplev et inspirerende og praksisnært foredrag med **Mette Turms** – stress- og mindfulness-ekspert med over 20 års erfaring. Mette er en af Danmarks mest alsidigt uddannede stressbehandlere og formidler sin viden med varme, klarhed og humor. Foredraget giver dig:

- Indblik i **10 nøglefaktorer** til mere overskud og balance: bl.a. mindset, søvn, kost, bevægelse, naturens kraft og glædesfyldte aktiviteter
- Seneste forskning og konkrete redskaber, du nemt kan bruge i din hverdag
- Små, effektive øvelser og inspirerende praksiseksempler fra Mettes arbejde
- Gratis adgang til online værktøjer og guides efter foredraget

Mette har i over 40 år arbejdet med udvikling og trivsel – som psykoterapeut, stresscoach, mindfulnessinstruktør og tidligere leder i bl.a. jobcentre og sundhedssektor. Hendes brede faglige baggrund gør foredraget både brugbart og dybt. **Få ny energi og konkrete værktøjer til et mere balanceret liv – tilmeld dig nu!**

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10
Nr.: 25200918 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 01-10-2025 kl. 19:00 - 21:00

Parforholdet

– Skab kærlighed og venskab gennem livet

Foredrag med parterapeut Mette Turms

Hvordan bevarer man kærligheden, venskabet og intimiteten – når forelskelsen har lagt sig, og hverdagen banker på? Dette foredrag giver dig konkret viden og inspiration til at styrke parforholdet gennem livets op- og nedture. Mette Turms, erfarne psykoterapeut og parterapeut, deler ud af sin mangeårige praksis og formidler med varme og indsigt, hvordan I kan:

- Skabe nærhed og tryghed i relationen
- Kommunike klart og kærligt – uden at gå i forsvar
- Genfinde intimiteten og tackle svigt, stress og livskriser
- Finde balancen mellem egne og fælles behov
- Håndtere roller og relationer i sammenbragte familier

Foredraget tager afsæt i EFT-parterapi – en dokumenteret metode, hvor 90 % af par oplever markant forbedring.

For dig der ønsker et kærligt, stærkt og bæredygtigt parforhold – livet igennem.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10
Nr.: 25200919 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 06-11-2025 kl. 19:00 - 21:00

Mindfulness Dagsretreat

Livsglæde • Ro • Energi

Forkæl dig selv med en hel dag i nærvær og selvomsorg. Retreatet er din pause fra hverdagen – med fokus på ro, kropsbevidsthed og ny energi.

Få:

- Mindre stress og tankemylder
- Øget nærvær og overskud
- Klarhed i tanker og krop
- Bedre åndedræt og søvn
- Redskaber til hverdagens travlhed

Du vil opleve:

- Meditation og visualisering
- Qi Gong og mindful moving
- Bindevævs- og åndedrætsøvelser
- Sansfølelser og hjertekohærens
- Refleksion, ro og fordybelse

Der serveres en let og nærende frokost samt te, vand og snacks undervejs.

Retreatet er for alle – nybegyndere og øvede. Du får konkret viden om samspillet mellem krop, tanker og følelser, og en manual med hjem til at fastholde dine nye vaner.

Medbring: Løstsiddende tøj, yogamåtte, tæppe, papir og blyant.

Giv dig selv en dag med ro, fordybelse og ny livskraft.

Faxe Sundhedscenter, Præstøvej 78, 4640 Faxe.

Nr.: 25204250 Pris kr. 960,-
Dato: lørdag d. 01-11-2025 kl. 10:00 - 15:00

Selvudvikling

– Skab det liv, du drømmer om

Fra bekymringer og gamle mønstre til overskud og livsglæde

Er du træt af at føle dig fanget i hverdagens hamsterhjul?

Drømmer du om mere frihed, livsglæde og styrke til at bryde gamle vaner og leve et liv i bedre balance?

På dette kursus får du effektive redskaber til at:

- tage action på dine drømme og mål
- skabe mentale og fysiske ressourcer til forandring
- erstatte selvkritik med selvomsorg og styrket selvværd
- slippe gamle mønstre og styrke din mentale robusthed
- bruge din krops og hjernes potentiale aktivt og bevidst
- arbejde med mindset, visualisering og mindfulness
- blive din egen coach i hverdagen

Du lærer, hvordan krop, hjerne og psyke hænger sammen – og hvordan du med små, konkrete øvelser og ny viden kan skabe vedvarende forandring. Undervisningen veksler mellem oplæg, refleksion, fælles dialog og afprøvning af lette fysiske og mentale øvelser, der støtter både afspænding, fokus og livsmod.

Praktisk:

Medbring yogamåtte og tæppe til meditation.

Kurset kræver ingen forkundskaber – kun lyst til at skabe et liv i bedre balance.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved

Nr.: 25204251 Pris kr. 960,- (840,-)
2 lørdage: d. 20-09-2025 & 04-10-2025
kl. 10:00 - 15:00





Besættelsen 1940–1945

– set i bakspejlet

6 onsdagsforedrag v/ Tommy P. Christensen

På Grønnegade Kaserne Kulturcenter

85 år efter besættelsens begyndelse ser vi tilbage på de fem skæbnesvangre år med nye øjne.

Foretagsrækken stiller skarpt på både modstand og samarbejde, heltemod og opportunisme – og hvordan fortællingen om "de fem onde år" har ændret sig gennem tiden.

Vi dykker ned i glemte historier, skjulte motiver og kontroversielle valg – og spørger: Hvad har vi fortæret, og hvad har vi lært?

Hold nr.: 25200930
Start: onsdag d. 24-09-2025 kl. 19:00 - 21:30
6 Foredrag Pris kr. 720,- (630,-)

Kringsat af fjender

Stormagterne kaster sig over Norden (1939–40)

Besættelsen af Danmark i april 1940 var del af et større storpolitisk spil, hvor både Hitler, Stalin og Churchill havde blikket rettet mod Norden.

Foredraget kaster lys over dramatiske begivenheder op til og under invasionen: Molotov-Ribbentrop-pagten, Vinterkrigen i Finland, Danmarks håb om neutralitet – og den politiske og kongelige magtesløshed, da tyske tropper overskred grænsen.

Et tankevækkende dyk ned i de afgørende måneder, hvor Danmark blev fanget mellem stormagternes ambitioner og måtte vælge mellem kamp og kapitulation.

Hold nr.: 25200931 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 24-09-2025 kl. 19:00 - 21:30

1941: Grænser for samarbejde?

Anti-Kominternpagten & Frikorps Danmark

Da Nazityskland angreb Sovjetunionen i 1941, krævede Tyskland, at Danmark skulle tilslutte sig Anti-Kominternpagten og internere alle kommunister – også folketingsmedlemmer.

Foredraget belyser det politiske pres, interne dilemmaer og samarbejdets grænser. Vi hører om danske politifolk, der enten samarbejdede med Gestapo eller forsøgte at beskytte tidligere kolleger og modstandere af nazismen.

Samtidig opstod ønsket om et dansk frikorps til Østfronten. Hvem meldte sig – og hvorfor? Et foredrag om svære valg, loyalitet og modstand i besættelsens skygge.

Hold nr.: 25200932 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 08-10-2025 kl. 19:00 - 21:30

Skiftedag 1942

Stauning dør – kongen styrter – og Christmas Møller taler fra London

1942 blev et vendepunkt: Statsminister Stauning dør, kong Chr. X styrter med sin hest, og samarbejdspolitikken begynder at vakle.

Vilhelm Buhl overtager ledelsen og forsøger at justere kursen – "bøjelig, men ikke fjelig". Tyskerne skærper kontrollen, og modstandsbevægelsen vokser. Samtidig hører danskerne for første gang Christmas Møller tale Kierkegaards kirkekamp.

Kurset formidler de store eksistentielle spørgsmål – om valg, ansvar, tro og erkendelse – i et trygt og engageret læringsrum.

til folket via BBC.

Foredraget sætter fokus på et skelsættende år, hvor modstand, håb og politiske skift ændrede besættelsens retning.

Hold nr.: 25200933 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 22-10-2025 kl. 19:00 - 21:30

1943: Valg, oprør og modstand

Folketingsvalg, August-oprør og Café Mokka-attentatet

Trods tysk besættelse afholdes folketingsvalg i marts 1943 – med rekordhøj stemmedeltagelse og støtte til samarbejdspartierne.

Men allerede samme sommer bryder utilfredsheden ud i strejker og uroligheder. Tyske krav, allierede sejre og voksende sabotage kulminerer i Augustoprøret og regeringens afgang den 29. august.

Vi ser nærmere på trafikken over Øresund, Frihedsrådets fremkomst og bombeterroren på Café Mokka, der ramte civile danskere brutalt.

Et foredrag om et dramatisk år, hvor befolkningen for alvor begyndte at sige fra.

Hold nr.: 25100934 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 05-11-2025 kl. 19:00 - 21:30

1944: Sabotage, strejke og politiløs tid

D-dag, folkestrejke og tysk optrapning i Danmark

I 1944 stiger spændingerne i det besatte Danmark.

Sabotagen tager til, og støtten til modstandsbevægelsen vokser – især efter D-dag den 6. juni. Store aktioner og strejker kulminerer i Folkestrejken i København. Tyskernes svar er brutalt: udgangsforbud, schalburgtager og likvideringer.

I september iværksættes Operation Möwe: 2.000 danske politifolk interneres og deporteres til Tyskland – og Danmark står uden politi.

Et dramatisk år, hvor samarbejdspolitikken for alvor brister, og modstanden får politisk tyngde.

Hold nr.: 25200935 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 19-11-2025 kl. 19:00 - 21:30

1945: Græske tilstande eller

samlingsregering?

Modstand, usikkerhed og russerne på Bornholm

I foråret 1945 er Danmark præget af kaos og uvished.

Politiet er væk, nazister og frihedskæmpere støder sammen, og 250.000 tyske flygtninge fylder skoler og haller.

Vil tyskerne kapitulere – eller trække sig tilbage til Norge? I Sverige står danske soldater klar, og spørgsmålet er, om de skal sættes ind.

Frygten for "græske tilstande", som i Athen julen 1944, får de allierede til at presse på for en dansk samlingsregering. Og da krigen slutter, bliver Bornholm bombet af russerne – og bliver kortvarigt en del af Østfrontens afslutning.

Hold nr.: 25200936 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 03-12-2025 kl. 19:00 - 21:30

Søren Kierkegaards forfatterskab

– med fokus på det pseudonyme værk

Et filosofiforløb med fokus på Søren Kierkegaards vigtigste værker. Vi dykker ned i hans stadieteori og følger skikkelser som Johannes, Assessor Wilhelm og Anti-Climacus – fra æstetik og etik til tro og kristendom. Smedjen, Grønnegade Kaserne Underviser: Margrethe Østergaard

Nr.: 25203420
Dato: mandag d. 22-09-2025 kl. 10:00 - 12:00
15 gange i alt 30 lek. Pris kr. 1880,- (1645 kr,-)



Vækkelse i middelalderen

6 Foredrag v/ Bodil Heiede

AFO Huset, Riddergade 16, Næstved

Forbilleder, tro og spirende individualisme

Middelalderen var fuld af vækkelser og fornyelse – troende, der ville følge Jesus og ændre verden.

I denne foretagsrække følger vi bevægelserne fra kirkens enhedstid og frem mod reformationen, hvor tro, kritik og idealisme satte varige spor.

Historiker Bodil Heiede formidler levende, menneskenært og med blik for både kvinder, kirkeliv og europæiske perspektiver.

Hold nr.: 25200920
Start: mandag d. 29-09-2025 kl. 13:00 - 15:00
6 Foredrag Pris kr. 720,- (630,-)

Dominik og kirkens nye frontlinjer

Kættere, byliv og videnskab i middelalderen

Dominik og hans orden spillede en nøglerolle i kirkens møde med kættere, bykultur og fremvoksende universiteter.

Han byggede bro mellem tro og viden – og mellem kirken og det nye bysamfund.

Et foredrag om mission, lærdom og kirkens rolle i en tid med forandring og opbrud.

Hold nr.: 25200921 Pris kr. 130,-
Dato: mandag d. 29-09-2025 kl. 13:00 - 15:00

Frans af Assisi

Fattigdom, fromhed og kirkekritik

Frans af Assisi søgte Gud i enkelhed og skabte en bevægelse af tiggerbrødre, der udfordrede kirkens magt og rigdom.

Han levede i radikal fattigdom, hyldede det levende og satte menneskelig ydmyghed i centrum.

Et foredrag om en mand, der blev både kirkens samvittighed og en evig kilde til inspiration.

Hold nr.: 25200922 Pris kr. 130,-
Dato: mandag d. 13-10-2025 kl. 13:00 - 15:00

Birgitta af Vadstena

Magtkritik, idealisme og en kvindes stemme i middelalderen

Birgitta var en stærk og kompromisløs skikkelse, der som pilgrim og samfundsrevser udfordrede både pave og patriarkat.

Hendes visioner og radikale kristentro lagde spor til ideen om individets værdi – og gjorde hende til en stemme, der stadig giver genklang.

Hold nr.: 25200923 Pris kr. 130,-
Dato: mandag d. 27-10-2025 kl. 13:00 - 15:00

Kvindernes plads i kirken

Nonner, mystikere og beginer i middelalderen

Selvom kvinder i middelalderen forventedes at leve som hustruer eller nonner, fandt mange hellige kvinder egne veje. Vi møder stærke skikkelser som Hildegard af Bingen og Katarina af Sienna – og ser, hvordan beginerne skabte et unikt, kristent kvindefællesskab uden for klostrets mure.

Hold nr.: 25200924 Pris kr. 130,-
Dato: mandag d. 10-11-2025 kl. 13:00 - 15:00

Pest, krise og begyndende opbrud

Vejen mod reformationen

Pesten i 1348 rystede både samfund og kirke og banede vej for nye idealer. Bondeoprør og borgernes krav om magt ændrede samfundsbalancen, mens tænkere som Wyclif og Jan Hus udfordrede kirkens autoritet og lagde kimen til reformationen.

Hold nr.: 25200925 Pris kr. 130,-
Dato: mandag d. 24-11-2025 kl. 13:00 - 15:00

Reformation og kvinders rolle

Fra Luther til adelskvinder i Næstved

Reformationen i Europa blev ledet af skikkelser som Luther og Calvin, men også kvinder satte deres præg. I England opstod kvindenetværk til støtte for katolicismen, og i Danmark bidrog adelskvinder som Birgitte Gøye til den nye tro. Reformationen styrkede individualismen – og forandrede både kirke og samfund.

Hold nr.: 25200926 Pris kr. 130,-
Dato: mandag d. 08-12-2025 kl. 13:00 - 15:00



Spioner, sex og kvinder

6 onsdagsforedrag om magt, skønhed og intriger Musikstalden, Grønnegade Kaserne

Mød seks kvinder, der satte deres præg på historien – med intelligens, charme og mod. Fra dansere og filmstjerner til diplomatiske forførelser og politiske pionerer. En foredragsrække fuld af drama, skæbne og skjulte magtkampe. Seks onsdage – seks uforglemmelige historier.

Hold nr.: 26100930 Pris kr. 130,-
Start: onsdag d. 14-01-2026 kl. 19:00 - 21:30
6 Foredrag Pris kr. 720,- (630,-)

Den forføriske Mata Hari

Spion, danser – eller syndebuk?

Mata Hari – født Margaretha Zelle – blev verdenskendt som eksotisk danser og berygtet som femme fatale og spion. Hun forførte magtfulde mænd, rejste Europa rundt og blev i 1917 henrettet som tysk agent under 1. verdenskrig.

Men var hun virkelig skyldig – eller blev hun brugt som syndebuk for franskernes militære fiasko? Et spændende foredrag om myter, magt, sex og spionage i krigens skygge.

Hold nr.: 26100931 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 14-01-2026 kl. 19:00 - 21:30

Amy Thorpe Pack – alias Cynthia

Spionage med charme og overbevisning

Under 2. verdenskrig brugte Amy Thorpe – dæknavn Cynthia – sin intelligens og charme som våben. Hun indledte et forhold til en højtplaceret fransk diplomat og skaffede via ham fortrolige dokumenter, der reddede tusindvis af liv.

”Krige vindes ikke med respektable metoder,” sagde hun selv senere.

Foredraget dykker ned i hendes dramatiske liv og den betydningsfulde rolle, hun spillede i krigens skygge.

Hold nr.: 26100932 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 28-01-2026 kl. 19:00 - 21:30

Et offentligt fruentimmer?

Marguerite Viby i Sverige under krigen

Under 2. verdenskrig blev skuespillerinden Marguerite Viby et folkeligt idol – på film, i svenske folkeparker og måske også i modstandens skyggeverden.

Fra hendes sommerhus i Udsholt Strand blev jøder og modstandsfolk sejlet til Sverige, og i Stockholm havde hun kontakt til en britisk officer fra legationen.

Var hun blot en kunstner i eksil – eller spillede hun også en rolle i efterretningstjenestens arbejde?

Et spændende indblik i krigstidens Viby – både på og bag scenen.

Hold nr.: 26100933 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 11-02-2026 kl. 19:00 - 21:30

Nancy Carole Tyler

En attraktiv single i Washington D.C.

1960'ernes Washington var en by fuld af unge, attraktive kvinder – og et politisk miljø, hvor magt, sex og skandaler gik hånd i hånd.

Nancy Carole Tyler bevægede sig i en verden af lobbyister, fester og forbindelser – hvor kvinder ofte var pynt, men også kunne være nøglefigurer i spillet om indflydelse, hemmeligheder og skandaler.

Et foredrag om en tid, hvor alt kunne ske – selv et præsidentmord.

Hold nr.: 26100934 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 25-02-2026 kl. 19:00 - 21:30

"The German Party Girl"

Ellen Rometsch – spion, selskabspige eller noget helt tredje?

Ellen Rometsch kom fra DDR til Washington i 1961 og dukkede snart op i magtens inderkreds som servitrice i Quorum Club – en privat klub med tætte bånd til Kennedy-klanen.

Var hun blot en selskabspige i det politiske jetset – eller en potentiel østtysk honeypot i præsidentens seng? Et foredrag om sex, sikkerhed og spekulation midt i koldkrigstidens magtspil.

Hold nr.: 26100935 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 11-03-2026 kl. 19:00 - 21:30

Karen – en studentermedhjælper i UM's Energikontor

Forelskelse, idealisme og mulig spionage i 1970'ernes København

I 1973 dukker den unge tyske Rudi op i København. Han vinder hurtigt fodfæste i det venstreorienterede studiemiljø – og indleder et forhold til Karen V., en engageret dansk studerende.

Karen får arbejde i Udenrigsministeriets Energikontor, og Rudi begynder at se muligheder i hendes adgang til informationer.

Et foredrag om kærlighed, politisk idealisme – og spørgsmålet om, hvor langt nogen er villige til at gå.

Hold nr.: 26100936 Pris kr. 130,-
Dato: onsdag d. 25-03-2026 kl. 19:00 - 21:30



Fotobyvandring – København og

omegn i billeder og fortællinger

6 onsdage i AFO Huset i Riddergade
v/Lisa Elsbøll

Tag med Lisa og Bodil på en særlig rejse gennem byens gader, parker og pladser – uden at du behøver tage overtøjet på.

Lisa har gået turene, taget billederne og fanget stemningen, mens Bodil har brygget kaffen og sørget for, at du sidder godt undervejs. Sammen inviterer de til seks hyggelige formiddage med nærvær, nostalgi og nye perspektiver.

Hver gang dykker vi ned i ét område – og gennem billeder og fortælling får du fornemmelsen af selv at have været der.

Hold nr.: 25200971 Pris kr. 130,-
Start: Onsdag d. 01-10-2025 kl. 10:00 - 12:00
6 Fotobyvandring Pris kr. 680,- (-59,-)

Kastellet

Et af Europas bedst bevarede fæstningsanlæg ligger midt i København. Kastellet blev anlagt efter svenskernes belejring i 1600-tallet, og de grønne volde, røde kasernebygninger og dybe voldgrave fortæller om krige, konger og soldaterliv.

Vi besøger kirken, arresthusene, kommandantgården og den gamle mølle – og ser det hele fra voldene, hvor udsigten over havnen fuldender billedet.

Hold nr.: 25200971 Pris kr. 130,-
Dato: Onsdag d. 01-10-2025 kl. 10:00 - 12:00

Brede

Midt i den frodige natur nord for København ligger Brede – en perle af industrihistorie, arbejderboliger og herskabsliv. Vi besøger Nationalmuseets industrikompleks, ser de gule fabriksbygninger, arbejderhjem og Brede Hovedbygning. Turen fuldendes med et ris af Mølleåens historie gennem tiden.

Hold nr.: 25200972 Pris kr. 130,-
Dato: Onsdag d. 15-10-2025 kl. 10:00 - 12:00

Holmen

Holmen emmer af historie. Vi dykker ned i fortællingerne om den stolte orlogsflåden og de frede bygninger – og ser hvordan området i dag er blevet et samlingspunkt for kreative uddannelser, nyt boligbyggeri og et moderne byrum med den enestående operabygning som blikfang.

Hold nr.: 25200973 Pris kr. 130,-
Dato: Onsdag d. 29-10-2025 kl. 10:00 - 12:00

Sundbyerne

En overset del af København, hvor historien lever i det små. Vi går igennem de gamle landsbygader i Sundbyvester og Sundbyøster på Amager. De to oprindelige landsbyer på Amager, der voksede med industrialiseringen af København. Der er stadigvæk spor af det gamle arbejderkvarter og industrierne. Det er ikke forstædsidyl, men en fortælling om udviklingen fra landsby til bydel.

Hold nr.: 25200974 Pris kr. 130,-
Dato: Onsdag d. 12-11-2025 kl. 10:00 - 12:00

Frederiksberg

Frederiksberg er sin egen verden – med slot, park og alléer. Vi går en tur i Frederiksberg Have, kigger ind på slottet og i Zoologisk Have. Herfra går vi ud på Pile Allé, hvor man forsåt kan se og opleve det gamle festlige Frederiksberg med teater, musik og spisesteder.

Hold nr.: 25200975 Pris kr. 130,-
Dato: Onsdag d. 26-11-2025 kl. 10:00 - 12:00

Jul i København

Vi slutter året med en stemningsfuld tur gennem julepyntede gader og pladser. Fra Nyhavn og Kongens Nytorv til butikker og stormagasiner vinduesudstillinger. På vej til juletræet på Rådhuspladsen får vi fortællinger om juletraditioner i København gennem tiden.

Hold nr.: 25200976 Pris kr. 130,-
Dato: Onsdag d. 10-12-2025 kl. 10:00 - 12:00



Inde i hovedet på Donald J. Trump?

6 fredagsforedrag v/ Tommy P. Christensen

I Sygestalden på Grønnegade Kaserne

Hvem er manden bag magten – og hvad driver ham? Kulturhistoriker Tommy P. Christensen tager os med ind i Trumps verden af bluff, myter og manipulation. Vi undersøger, hvordan hans person, forretninger og strategi former både USA's og verdens fremtid – og spørger: Er vi på vej mod en ny autoritær virkelighed?

Hold nr.: 25200940
Start: fredag d. 31-10-2025 kl. 13:00 - 15:30
6 Foredrag Pris kr. 720,- (630,-)

D. J. Trump og hans forretningsmetoder

Trump har præsenteret sig selv som en succesrig forretningsmand med hundreder af virksomheder bag sig – fra ejendomme og tv til rumfart, mad og bitcoins. Men hvor succesfuld har han egentlig været? Vi ser nærmere på hans metoder, bluff, branding og bogen *The Art of the Deal*, der blev en bestseller – og en del af Trumps egen myte.

Hold nr.: 25200941
Dato: fredag d. 31-10-2025 Pris kr. 130,- kl. 13:00 - 15:30

Trump og de dejlige damer

Donald Trump har gennem livet omgivet sig med glamourøse kvinder – og brugt sin rigdom og magt som adgangsbillet.

Vi ser nærmere på hans ægteskaber, affærer og skandaler – fra Ivana og Melania til Stormy Daniels og den berygtede "Grab them by the pussy"-kommentar. Et foredrag om køn, magt og den måde Trump iscenesætter sig selv på.

Hold nr.: 25200942
Dato: fredag d. 14-11-2025 Pris kr. 130,- kl. 13:00 - 15:30

Trump og de fremmede

Indenrigspolitisk højrepopulisme i USA

I en tid hvor den hvide befolkning i USA er på vej til at blive minoritet, spiller Trump på frykten for "de fremmede" – især illegale immigranter.

Foredraget ser nærmere på Trumps retorik og politik, og hvordan demografiske forandringer udnyttes i en højrepopulistisk fortælling om, hvem der er "rigtige amerikanere".

Et kritisk blik på race, identitet og magt i nutidens USA.

Hold nr.: 25200943
Dato: fredag d. 28-11-2025 Pris kr. 130,- kl. 13:00 - 15:30

Trump – Guds udvalgte hersker?

Trump's politik har vakt stærke følelser i USA's religiøse miljøer. Fra støtten til Israel og flytningen af den amerikanske ambassade til Jerusalem – til påstanden om, at et mordforsøg i 2024 var "et tegn fra Gud". Foredraget ser nærmere på koblingen mellem religion og politik i USA, og hvordan evangelikale vælgere spiller en central rolle i Trumps magtbase.

Et aktuelt og tankevækkende blik på tro, politik og personlig kult i moderne amerikansk demokrati.

Hold nr.: 25200944
Start: fredag d. 12-12-2025 Pris kr. 130,- kl. 13:00 - 15:30

Trump som politiker og statsmand

Trump er medieskabt, men folkelig. Mange amerikanere ser ham som manden, der kæmper mod eliten og taler deres sag.

Foredraget ser nærmere på hans politiske stil, forhandlingsmetoder og grænsen mellem statsmand og showman – fra retorik til aftaler med stater som Qatar.

Et blik på Trump som leder – og hvad det egentlig vil sige at være statsmand i dag.

Hold nr.: 25200945
Dato: fredag d. 09-01-2026 Pris kr. 130,- kl. 13:00 - 15:30

Trump, NATO og stormagternes spil

Trump har luftet vilde visioner: Grønland som amerikansk territorium, en 51. stat i Canada og kontrol over Panama.

Foredraget undersøger hans ekspansionsdrømme og hvordan de passer ind i den globale magtkamp – med Rusland i øst, Kina i Arktis og Taiwan i sigtekornet.

Et skarpt blik på Trumps sikkerhedspolitik og USA's fremtidige rolle i verdensordenen.

Hold nr.: 25200946
Dato: fredag d. 23-01-2026 Pris kr. 130,- kl. 13:00 - 15:30



Foredragsrække: Gobeliner – Vævede fortællinger gennem tid og kunst

3 fredage i Smedjen på Grønnegade
Ved Charlotte Albjerg

ET BLIK IND I GOBELINERNES VERDEN

På dette korte kursusforløb vil der især være fokus på Dronningens Gobeliner på Christiansborg Slot, tegnet af kunstneren Bjørn Nørsgaard. Du vil få et indblik i kunstnerens arbejdsproces og der vil blive "nørdet" lidt omkring en del af de utallige finurlige detaljer, der kan ses på gobelinerne. Der vil også blive fortalt om traditionen for at have gobeliner – eller vægtæpper – og vi vil se lidt på om der er en fremtid for gobeliner.

Hold nr.: 25200960
Start: Fredag d. 07-11-2025 kl. 13:00 - 15:30
3 Foredrag Pris kr. 360,- (315,-)

Vægtæppets historie

– Fra vægudsmykning til verdensarv

Vi begynder i oldtiden og følger vægtæppets udvikling gennem middelalderen og renæssancen, hvor det blev symbol på rigdom, magt og kulturel finesse.

Vi ser nærmere på berømte værksteder i Paris og Bruxelles, Bayeux-tapetet, og hvordan vægtæpper/gobeliner blev brugt som både kunst og isolering i kolde slotte.

Hold nr.: 25200961
Dato: Fredag d. 07-11-2025 Pris kr. 130,- kl. 13:00 - 15:30

Vævet magt

– Gobelinen som fortælling og propaganda

Dette foredrag dykker ned i gobelinens motiver: konger, krige og myter.

Vi ser, hvordan gobeliner blev brugt som billedmedie før trykkekunsten, og hvordan de formidlede værdier, verdenssyn og magt. Vi ser også på, hvordan gobeliner

skabes, især med blik på Bjørn Nørsgaards "Gobeliner til Dronningen" på Christiansborg.

Hold nr.: 25200962
Dato: Fredag d. 21-11-2025 Pris kr. 130,- kl. 13:00 - 15:30

Bjørn Nørsgaard og Dronningens gobeliner

– Danmarkshistorien vævet i tråde

Vi afslutter foredragsrækken med et dybdgående kig på et af de mest markante danske gobelinprojekter i nyere tid: De 17 gobeliner, som Bjørn Nørsgaard skabte til Dronning Margrethes 50-års fødselsdag.

Disse gobeliner – vævet på det verdensberømte værksted i Paris – udgør et gigantisk billedværk, der fortæller 1100 års Danmarkshistorie fra vikingetiden til nutiden og hænger i Riddersalen på Christiansborg.

Vi går bag om det storslåede værk: idéen, arbejdet, symbolikken og de mange detaljer. Undervejs kigger vi også på, hvordan Nørsgaard bygger videre på gobelinens tradition – men med et historisk OG kunstnerisk blik på de forskellige perioder som hver gobelin repræsenterer.

Hold nr.: 25200963
Dato: Fredag d. 05-12-2025 Pris kr. 130,- kl. 13:00 - 15:30



Danske TV-serier

– fra Matador til Borgen

5 foredrag v. filmekspert Anne V. Gross

Smedjen på Grønnegade Kaserne

I anledning af DR's 100-års jubilæum guider Anne V. Gross os gennem dansk tv-dramatis historie – fra 1950'erne og frem til i dag. Vi ser klip, hører anekdoter og dykker ned i alt fra folkekomedie til politisk drama, fra public service til internationale priser. En fortælling om, hvordan tv-serier har formet os – og samlet os.

Hold nr.: 25200950
Start: Fredag d. 19-09-2025 kl. 13:00 - 15:30
5 Foredrag Pris kr. 600,- (525,-)

Store visioner i små studier

I 1960'erne sætter DR tv-dramatik på dagsordenen med stærke, danske forfattere og instruktører. Leif Panduro bliver en central skikkelse, der med sine tv-spil skildrer velfærdssatens nye hverdag. Årtiet markerer også starten på danske tv-serier – bl.a. med Ka' De li' østers?

Hold nr.: 25200951
Dato: Fredag d. 19-09-2025 Pris kr. 130,- kl. 13:00 - 15:30

Nationen samles om skærmen

I 1970'erne tager tv-serierne for alvor over. Leif Panduro og Erik Balling samler danskerne foran skærmen med serier som Livsens Ondskab, Fiskerne, Huset på Christianshavn – og ikke mindst Matador. 1980'erne starter i Matadors skygge og ender med monopolbrud, konkurrence og behov for nytænkning.

Hold nr.: 25200952
Dato: Fredag d. 26-09-2025 Pris kr. 130,- kl. 13:00 - 15:30

Nye måder og nye folk

1990'erne baner vejen for dansk tv-dramatis guldalder. Der eksperimenteres med nye former – fra Russian Pizza Blues til Riget og Charlot og Charlotte. Thorsboe-brødrene samler seerne med Landsbyen og

Taxa, mens historiske serier som Bryggeren og Gøngehøvdingen deler vandene.

Hold nr.: 25200953 Pris kr. 130,-
Dato: Fredag d. 10-10-2025 kl. 13:00 - 15:30

Dansk TV-dramatisks Guldalder

2000'erne bliver en guldalder for dansk tv med international succes for *Rejseholdet*, *Forbrydelsen*, *Broen* m.fl. *Nikolaj og Julie* og *Krøniken* rammer romantik og nostalgi, mens *Klovn* og *Langt fra Las Vegas* udfordrer grænserne for humor. Årtiet spænder fra eksperimenter som *Forestillinger* til lette ungdomsserier.

Hold nr.: 25200954 Pris kr. 130,-
Dato: Fredag d. 17-10-2025 kl. 13:00 - 15:30

Dagen derpå i dansk TV

Efter storhedstiden skifter DR tone med mørke serier som *1864*, *Herrens Veje* og *Huset* – med faldende seertal til følge. TV2 satser i stedet på hyggelige hits som *Sommerdahl*, *Sygeplejeskolen* og kæmpesuccesen *Badehotellet*. Med streaming i konkurrence eksperimenteres der med korte formater som *Agent*, *Orkestret* og nye ungdomsserier.

Hold nr.: 25200955 Pris kr. 130,-
Dato: Fredag d. 24-10-2025 kl. 13:00 - 15:30



Kina – en stormagt vi må forstå

4 Foredrag v/Simon Rom Gjerø
Musikstalden på Grønnegade

I 2025 er Kina mere magtfuldt, mere synligt – og mere uforstået – end nogensinde før. Med 1,4 milliarder mennesker, global teknologisk indflydelse og voksende geopolitisk selvtilid, former Kina i stigende grad den verden, vi lever i.

Denne foredragsrække giver dig indblik i både det moderne og det historiske Kina: fra hverdagens kinesere til stormagts strategiske spil, fra gamle kejsere og mægtige eunukker til piratdronninger og nutidens globale udfordringer.

Bliv klogere på landet bag muren – og hvorfor det i dag er vigtigere end nogensinde at forstå den kinesiske drage.

Hold nr.: 25200915 Pris kr. 130,-
Start: mandag d. 01-12-2025 kl. 19:00 - 21:00
4 Foredrag Pris kr. 480,- (420,-)

Du store kineser

- Hvem er kineserne i 2025?

Kina er verdens mest folkerige nation og stormagt i hastig forandring – men hvem er kineserne egentlig, og hvordan ser deres hverdag ud?

Foredraget tager dig med på en rejse gennem det moderne Kina – fra storbyer til bjerglandsbyer – og ser nærmere på landets økonomiske ambitioner, teknologiske fremskridt og sociale udfordringer.

Vi ser på Kinas strategiske plan *Made in China 2025*, og undersøger, hvordan præsident Xi Jinping og Kommunistpartiet former landets globale rolle. Med aktuelle fortællinger fra sommeren 2025 får du indblik i et land bag mur og firewall – og i den kinesiske selvforståelse midt i en brydningstid.

Hold nr.: 25200916 Pris kr. 130,-
Dato: mandag d. 01-12-2025 kl. 19:00 - 21:00



Den kinesiske drage og den europæiske tyr

Kina og Europa i en ny verdensorden

Forholdet mellem Kina og Europa har rødder i antikken og er i dag præget af både handel, mistillid og magtkampe.

I 2025 er Kina en global stormagt og både partner og rival for EU. Værdier, teknologi og geopolitiske interesser støder sammen – senest med Kinas klare støtte til Rusland i krigen mod Ukraine.

Foredraget trækker historiske linjer fra Silkevejen og kolonitiden til nutidens stormagtsrivalisering og spørger: Hvordan håndterer Europa den stigende kinesiske indflydelse – og hvor fører den anspændte relation hen?

Hold nr.: 25200917 Pris kr. 130,-
Dato: mandag d. 15-12-2025 kl. 19:00 - 21:00



Kinas to vildeste pirater

Koxinga og Cheng I Sao – helte, pirater og magtpersoner på havet

To legendariske skikkelser fra det Sydkinesiske Hav kæmpede mod imperier – og sejrede.

Koxinga smed hollænderne ud af Taiwan i 1661 og blev nationalhelt. Cheng I Sao, en tidligere prostitueret, ledte i 1800-tallet verdens største piratflåde og forhandlede sig til både frihed og rigdom.

To dramatiske livsfortællinger om mod, strategi og vilje – og om kampen mod overmagten til søs.

Hold nr.: 26100916 Pris kr. 130,-
Dato: mandag d. 05-01-2025 kl. 19:00 - 21:00



Kejseren og hans skygger

Eunukkernes skjulte magt i kejsertidens Kina

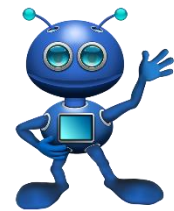
I over 2000 år havde Kinas kejsere en særlig gruppe ved deres side: eunukkerne – kastrerede tjenere, der blev betroet adgang til paladsets inderste rum og rigets hemmeligheder.

Nogle opnåede enorm magt og indflydelse – over skattevæsen, militær og diplomati – som den berømte Zheng He, der ledte flåder til Indien og Afrika.

Eunukkerne blev både frygtet og foragtet – men kejseren stolede på dem som ingen andre.

Et fascinerende indblik i en magtfuld, men ofte glemt del af Kinas historie.

Hold nr.: 26100917 Pris kr. 130,-
Dato: mandag d. 19-01-2025 kl. 19:00 - 21:00



Kursus i Kunstig Intelligens

– Forstå fremtidens teknologi

Bliv klogere på kunstig intelligens (AI) og dens mange anvendelser i hverdagen og erhvervslivet. På kurset lærer du:

Hvad er AI? Grundlæggende introduktion til teknologien. Praktisk anvendelse: Hvordan AI bruges i alt fra chatbots og billedgenkendelse til tekstskrivning og dataanalyse. Ethiske overvejelser: Fordele, ulemper og ansvar ved brug af AI. Hands-on øvelser: Prøv AI-værktøjer, og se, hvordan de kan løse konkrete opgaver.

Kurset er for alle – uanset teknisk niveau. Kom og få indsigt i en teknologi, der forandrer verden, og lær, hvordan du kan bruge den i din hverdag.

AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved

Underviser: Jesper Wisen

Holdnr. 25205635
Start: tirsdag d. 23-09-2025 kl. 17:30 - 19:30
2 gange i alt - 4 lek. Pris kr. 320,- (280,-)

Holdnr. 25205636
Start: tirsdag d. 11-11-2025 kl. 17:30 - 19:30
2 gange i alt - 4 lek. Pris kr. 320,- (280,-)

Outlook kursus

Få det maksimale ud af Outlook - og få et større overblik. Vil du gerne have mere ud af Outlook? De fleste bruger Outlook hver eneste dag, men de færreste får det optimale ud af programmet. På kurset lærer du at planlægge dit arbejde og effektivisere dine arbejdsopgaver ved hjælp af Outlooks vigtige funktioner.

AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved

Underviser: Jesper Wisen

Holdnr. 25205634
Start: onsdag d. 22-10-2025 kl. 17:30 - 19:30
2 gange i alt - 4 lek. Pris kr. 400,- (350,-)

Excel – Grundlæggende

Få en solid introduktion til Microsoft Excel og bliv fortrolig med programmets vigtigste funktioner og formler.

Du vil opdage, hvor meget tid du kan spare, når du lærer at bruge de rette værktøjer, smarte genveje og muligheder, som Excel tilbyder.

Excel rummer en lang række effektive funktioner, der gør det både nemmere og hurtigere at arbejde med data – uanset om det er til privat brug eller på jobbet. På dette kursus får du en grundig og pædagogisk gennemgang af de mest anvendte funktioner, formler og redskaber. Vi arbejder praktisk og trin for trin, så du kan tage din nye viden direkte med hjem og bruge den i hverdagen.

Gennem hands-on øvelser lærer du bl.a. om formler, cellerreferencer, diagrammer og brug af grafik, og du bliver mere tryk og effektiv i din brug af Excel.

Kurset henvender sig til begyndere – og vi starter helt fra bunden

AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved

Underviser: Jesper Wisen

Holdnr. 25205637
Start: onsdag d. 19-11-2025 kl. 17:30 - 20:30
3 gange i alt - 9 lek. Pris kr. 800,- (700,-)



Kærligt vægttabsforløb!

Slank med sindet – Et forløb med varig forandring. Er du træt af kortvarige slankkure og usunde vaner, der sniger sig tilbage? Så er dette forløb noget for dig! Vi kombinerer effektiv vægttab gennem hypnose, professionel kostvejledning og en personlig kalorieudregning, der passer til netop din hverdag. Du lærer at spise med ro, skabe sunde rutiner og opnå et naturligt og varigt vægttab – uden at føle afsavn. Hypnose – få adgang til dit underbevidste sind og slip gamle, fastgroede mønstre. Kostvejledning – få konkrete råd, der virker i virkeligheden. Personlig kalorieudregning – skræddersyet til din krop og dit mål. Forløbet er for dig, der ønsker ægte forandring – både fysisk og mentalt. Tilmeld dig nu og tag første skridt mod en sundere og lettere version af dig selv. Undervisere: Kost og sundhedsvejler: Tina O'Neill Krops og Hypnosevejleder: Pernille Struer OBS: 12 gange (10 gange og 2 follow up med 1 mdr mellemrum) Konferencelokalet, AFO Yogastudio, Maglemølle 21

Hold nr.: 25204152
Start: tirsdag d. 09-09-2025 kl. 19:00 - 20:30
12 gange i alt 24 lek. Pris kr. 1400,- (1225,-)

Slankehold med træning og hypnose

– et helhedsorienteret forløb for dig, der ønsker varigt vægttab Vil du gerne tabe dig – og savner du et trykt sted med støtte, fællesskab og effektive redskaber, både fysisk og mentalt?

På dette unikke hold kombinerer vi træning med guidet hypnose, så du arbejder med både kroppen og underbevidstheden. Det skaber de bedste betingelser for et varigt vægttab og en sundere livsstil. Hvad får du på holdet?

Træning, der styrker både kondition og muskler – uanset udgangspunkt

Hypnose, der hjælper dig med at slippe uhensigtsmæssige mønstre og styrke din motivation Fokus på selvomsorg, kropsbevidsthed og ro

Et støttende fællesskab med ligesindede

Sådan foregår det

Hver mødegang starter med ca. 45 minutters træning med fokus på fedtforbrænding, styrke og bevægelsesglæde. Træningen er skånsom og tilpasset alle niveauer.

Herefter guides du gennem en hypnosesession på ca. 45 minutter. Her arbejder vi f.eks. med at styrke din viljestyrke, mindske sukkertrang, øge troen på dig selv og understøtte sunde valg i hverdagen. Du ligger eller sidder behageligt og skal blot lytte og slappe af.

For dig der:

Ønsker et vægttab med fokus på både krop og sind. Har brug for en ny tilgang, hvor du ikke skal klare det hele alene

Ønsker mere ro, balance og energi i hverdagen.

Medbring måtte og vandflaske

Træningslokalet, AFO Yogastudio, Maglemølle 21

Underviser: Pernille Struer

Hold nr.: 25204060
Start: mandag d. 08-09-2025 kl. 18:30 - 20:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204061
Start: mandag d. 17-11-2025 kl. 18:30 - 20:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



ZUMBA Fitness

ZUMBA Fitness er en sjov og super effektiv motionsform, der forbinder dans og fitness på en unik måde. I ZUMBA® Fitness kombinerer man danseelementer fra salsa, cumbia, merengue, reggaeton, hip-hop, pop og meget andet, med både lav og høj intensitet og alt imens man forbrænder masser af kalorier, toner kroppens muskler samt forbedrer koordinationsniveauet. ZUMBA® Fitness er for alle, uanset fysik, alder, køn m.v. Man behøver ikke at være god til at danse eller være i super form, når man starter. Formen kommer hen ad vejen, mens man danser og har det sjovt. ZUMBA® Fitness giver dig et boost af positiv energi, så kom og prøv. Om underviseren: Om mig Mit navn er Jana Maslikova Duvander (47 år) og jeg er født i Slovakiet. Jeg er gift med Jesper og har boet i Danmark i 21 år. Jeg har danset Zumba i 13 år og er helt vild med det. I løbet af Corona tiden besluttede jeg at uddanne mig til Zumba instruktør for at dele denne glæde med andre. Jeg er certificeret Zumba instruktør (ZIN) i Zumba® Fitness, Zumba Gold®, Zumba® Toning og Aqua Zumba®.

Samlingssalen, H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24
Underviser: Jana Maslikova Duvander

Hold nr.: 25204138
Start: onsdag d. 27-08-2025 kl. 19:00 - 19:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 25204139
Start: onsdag d. 12-11-2025 kl. 19:00 - 19:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

ZUMBA Gold

ZUMBA Gold har samme gode stemning og musik som Zumba® Fitness men med simplere trin og et moderat tempo. ZUMBA Gold® er designet til ældre voksne eller voksne, der kan have begrænset kapacitet og fokuserer på at forbedre balance, styrke og fleksibilitet, mens hjerterytmen hæves. ZUMBA Gold® vil gøre dig glad og du vil få mange nye venner på din rejse til en fit og sund livsstil. Om underviseren: Om mig Mit navn er Jana Maslikova Duvander (47 år) og jeg er født i Slovakiet. Jeg er gift med Jesper og har boet i Danmark i 21 år. Jeg har danset Zumba i 13 år og er helt vild med det. I løbet af Corona tiden besluttede jeg at uddanne mig til Zumba instruktør for at dele denne glæde med andre. Jeg er certificeret Zumba instruktør (ZIN) i Zumba® Fitness, Zumba Gold®, Zumba® Toning og Aqua Zumba®.

Samlingssalen, H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24
Underviser: Jana Maslikova Duvander

Hold nr.: 25204136
Start: onsdag d. 27-08-2025 kl. 18:00 - 18:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 25204137
Start: onsdag d. 12-11-2025 kl. 18:00 - 18:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



Groove – dans dig glad

Groove er en livsbekræftende, kreativ og sjov "danstetime" for alle, der kan lide god musik og skønt fællesskab.

Her handler det ikke om trin, teknik eller præstation, men om at mærke glæden ved bevægelse.

Der findes ingen forkerte trin. Alle kan være med – du behøver hverken rytmesans eller danseerfaring. Hvis du kan bevæge dig, kan du groove.

Du bliver guidet trygt gennem enkle og inspirerende bevægelser, som vi danser sammen til musik i mange forskellige genrer. Groove styrker både din balance, smidighed, koordination og kropsbevidsthed – uden at det føles som træning.

Det er legende, sjovt og forløsende – og du går herfra med energi, nærvær og et smil på læben.

Kom som du er – og dans som dig selv!

Vi afslutter med afspænding, så husk en måtte og vandflaske.

Samlingssalen, HC Andersensvej 24-26, Næstved
Underviser: Pernille Struer

Hold nr.: 25204144
Start: mandag d. 08-09-2025 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 25204145
Start: mandag d. 17-11-2025 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 25204146
Start: onsdag d. 10-09-2025 kl. 16:30 - 17:20
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 25204147
Start: onsdag d. 19-11-2025 kl. 16:30 - 17:20
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Overgang – når kroppen ændrer rytme - En workshop for kvinder 40+

Denne workshop er for dig, der er omkring eller over 40 og begynder at mærke forandringer i kroppen, energien og sindet. Måske er du i begyndelsen af overgangen, måske midt i – eller bare nysgerrig på, hvad der sker, når kroppen ændrer rytme.

Vi mødes i et roligt rum, hvor du får indblik i overgangens faser og mulighed for at mærke din krop gennem blid bevægelse og refleksion. Vi går ikke i dybden med alt – men åbner døren med varme og nysgerrighed. Indhold: Kort indblik i peri-, meno- og postmenopause Blid yoga og åndedræt Nærende hvile og restitution Refleksion og samtale i fællesskab Inspiration til kost, bevægelse og stress i denne livsfase Te, snacks og håndouts med små øvelser til hverdagen

Undervisningen foregår i rolige og rummelige lokaler hos GRO yoga. Alt udstyr er til rådighed – yogamåtter, tæpper, puder og andet, du har brug for, så du blot kan lande og være med. – en lille luksus midt i hverdagen.

Yogalokalet, GRO Yoga, Næstvedvej 2, 1. sal
Underviser: Githa Dieckmann Amstrup

Nr.: 25204154
Dato: lørdag d. 06-09-2025 kl. 10:00 - 13:00
1 gang i alt 3 lek. Pris kr. 360,- (315,00 kr,-)



Herrego' mad M/K

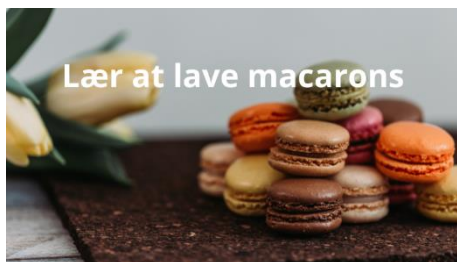
Madlavning for mænd - Herrego' mad - hyggestunder over god mad. Er du træt af at falde i fælden med junkfood og færdigretter, som indtages foran tv? Vil du gerne lære at lave et godt, sundt og næringsrigt måltid - og få en hyggelig snak med andre, mens maden spises? Så meld dig på dette hold, hvor vi gerne smager på en god rødvin, mens vi laver maden. Her har du chancen for at få en hyggelig "mandeaften" og få mulighed for at lære alle de grundlæggende principper inden for bage-, stege- og kogemetoder. Du lærer at lave mad til både hverdag og til festlige lejligheder. Her får du mulighed for sjove, spændende og inspirerende madlavningsaftener sammen med andre mænd, som har lyst til at udfolde sig i køkkenet uden kommentarer fra »bedrevidende kvinder«. Enkel madlavning og finere retter suppleret med deltagernes egne ønsker og ideer til kursets indhold. Kurset henvender sig til såvel nybegyndere som viderekomne - mænd. Udgift til råvarer ca. kr. 100,00 pr. gang. Medbring: Drikkevarer, Viskestykke, Karklud, En god køkkenkniv, Forklæde, samt 2-3 bølter til evt. madrester

Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, 4700 Næstved.
Underviser: Gert Segato

Holdnr. 25219000	Langt forløb
Start: tirsdag d. 17-10-2025	kl. 17:30 - 21:00
12 gange i alt - 48 lek.	Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 25219001	Efterår 2025
Start: tirsdag d. 07-10-2025	kl. 17:30 - 21:00
6 gange i alt - 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 26119001	Forår 2026
Start: tirsdag d. 20-01-2026	kl. 17:30 - 21:00
6 gange i alt - 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1.120,-)



Lær at lave macarons

Macarons

- For voksne og børn fra 6 år

Vil du lære at lave sprøde lækre macarons? Brug en dag i efterårsferien på sjov i konditorkøkkenet sammen med mor, far eller dine bedsteforældre. Macaron er en populær og lækker fransk specialitet som ofte ses i mange smukke farver og med et hav af forskellige smage. På kurset skal I lære at lave lækre sprøde macarons. I lærer at lave dejen, får viden om temperaturer på sukkermassen, og hvordan man pisker æggehviderne. I får tips til afbagning, så jeres macarons får de rigtige »fjadder«, og så skal jeres macarons selvfølgelig også have lækkert fyld. Når kurset er slut, kan I lave macarons, og I får selvfølgelig jeres egne macarons med hjem til resten af familien – hvis I altså vil dele? Medbring Viskestykke, karklud, håndmixer og

en bølge med låg til at fragte jeres macarons hjem i. Der må påregnes udgift til ingredienser (kr. 200 pr. person eller kr. 200 for 1 voksen samt 1 barn), som afregnes direkte med underviser. Underviser: Jutta Pallesgaard Jutta er uddannet bager i 1992 og konditor i 1995. Hun har deltaget i diverse konkurrencer og arbejdet i branchen i mange år. Hvis du har spørgsmål til det faglige indhold i kurset, er du meget velkommen til at kontakte Jutta på mail konditorjhp@gmail.com

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62

Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 25202225	
Start: lørdag d. 01-11-2025	kl. 12:30 - 15:30
1 gang i alt 4 lek.	Pris kr. 200,- (175,-)
	(Voksen med 1 barn: kr. 300,-)

Lær at lave lakrids



Lær at lave lækre lakridser!

Er du vild med lakrids? Er dette holdet for dig! Her lærer du at lave dine egne lakridser – og du får masser af inspiration til at eksperimentere videre derhjemme med forskellige smagsvarianter

For dig, der elsker lakrids – og gerne vil vide, hvad der er i. Vi bruger selvfølgelig gode og naturlige råvarer. Medbring en kasserolle, vægt og røreske, karklud, viskestykke samt bølter til dine lakridser :-)

Der må påregnes udgift til ingredienser (kr. 200 pr. person), som afregnes direkte med underviser.

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62

Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 25202220	
Start: lørdag d. 01-11-2025	kl. 09:00 - 12:00
Hold nr.: 26102220	
Start: lørdag d. 21-02-2026	kl. 09:00 - 12:00
1 gang i alt 4 lek.	Pris kr. 200,- (175,-)

Vingummi

- For voksne og børn fra 6 år

Lær at lave vingummi

For voksne og børn fra 6 år



Opdag hvor sjovt og nemt det er at lave sine egne hjemmelavede vingummier. Tag børn eller børnebørn med og lav søde vingummier fyldt med smag i alverdens sjove former og farver. Det er kun fantasien, der sætter grænser.

Kommer I flere sammen, betaler I kun for én portion råvarer, som I deles om. Medbring en kasserolle, køkkenvægt og evt. silikoneforme til vingummierne hvis I har det. Medbring derudover et viskestykke og karklud samt bølter, så I kan få jeres vingummier sikkert med hjem. Der må påregnes udgift til ingredienser (kr. 80 pr. person eller kr. 80 for 1 voksen samt 1 barn), som afregnes direkte med underviser.. Underviser: Jutta Pallesgaard. Jutta er uddannet bager i

1992 og konditor i 1995. Hun har deltaget i diverse konkurrencer og arbejdet i branchen i mange år. Hvis du har spørgsmål til det faglige indhold i kurset, er du meget velkommen til at kontakte Jutta på mail konditorjhp@gmail.com

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62

Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 25202221	
Start: lørdag d. 01-11-2025	kl. 15:30 - 17:30
Hold nr.: 25202222	
Start: lørdag d. 29-11-2025	kl. 09:00 - 11:00
Hold nr.: 25202223	
Start: lørdag d. 29-11-2025	kl. 11:00 - 13:00
Hold nr.: 26102221	
Start: søndag d. 22-02-2026	kl. 15:30 - 17:30
1 gang i alt 2,5 lek.	Pris kr. 160,- (140,-)
	(Voksen med 1 barn: kr. 200,-)

Kikærternes Verden



Kikærter – meget mere end hummus

Oplev kikærtens mange anvendelsesmuligheder! Vi laver lækre retter med både kogte kikærter, kikærtemel og aquafaba – det magiske vand fra dåsen, der kan erstatte æg i mange opskrifter.

Medbring: stavblender, viskestykke og karklud

Pris: inkl. råvarer

Max 12 deltagere

Underviser: Liv Teilmann Nielsen, professionsbachelor i ernæring og sundhed – læs mere på www.hygeia.dk og linseliv.dk

Spørgsmål? livteilmann@gmail.com

Køkken, Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16

Underviser: Liv Teilmann Nielsen

Hold nr.: 25202226	
Start: søndag d. 02-11-2025	kl. 11:00 - 14:30
1 gang i alt 5 lek.	Pris kr. 440,- (385,-)



Bag med bælgfrugter

Vidste du, at bælgfrugter kan bruges i bagværk og desserter? På dette kursus lærer du om bønnernes forskellige egenskaber i det søde køkken, herunder hvordan linser og ærter kan erstatte nødder, hvordan bagværk kan holde sig frisk længere med brug af bønner samt hvordan du kan optimere næringsindholdet i søde sager, så protein- og kostfiberindholdet bliver højere og derved giver en

større mæthedsfornemmelse. Medbring: stavblender, viskestykke og karklud. Prisen er incl råvarer.

Køkken, Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16
Underviser: Liv Teilmann Nielsen

Hold nr.: 25202227
Start: søndag d. 02-11-2025 kl. 15:00 - 18:30
1 gang i alt 5 lek. Pris kr. 440,- (385,-)



Fyldte chokolader - Kom på kursus og lære at lave dem selv!

De fleste elsker at modtage en æske chokolade i gave – alle de forskellige fyld og former er bare for fristende. Er det ikke rigtigt? Kom på kursus og lære at lave dem selv! Her vil du lære at temperere chokolade til skallerne, lave de forskellige fyld, og efter ca. 4,5 time (inkl. teorien om temperering) så kan du og de øvrige deltagere fremvise stribet af forskellige chokolader, lige til at putte i æske og forære til venner (eller...til at spise selv). Alle chokoladerne bliver fordelt mellem deltagerne, så selvom man kun laver en slags, får man mange forskellige med hjem.

Tag forklæde med og en bøsse eller æske til chokoladerne. Resten kommer underviseren med. Underviseren fremsender et færdigt kompendie med samtlige opskrifter til alle, efter endt kursus. Materialeudgifter kr. 190,00 pr. person betales til kursusleder på dagen.

Skolekøkken, Sydbyskolen, Parkvej
Underviser: Niels Hvenegaard

Hold nr.: 25202212
Start: onsdag d. 10-12-2025 kl. 17:00 - 21:30
1 gang i alt 6 lek. Pris kr. 360,- (315,-)



Knækbrød og Kiks

Kom og vær med når vi laver de lækreste knækbrød og kiks. Tit og ofte køber vi både kiks og knækbrød der er forarbejdet og egentlig ikke smager helt optimalt. Vi laver både kiks og knækbrød du kan bruge til madpakken, til et ostebord eller en lille snack og de bliver fyldt med masser af kerner, fuldkorn eller ost. Medbring vægt, karklud, viskestykke og bølter til at have kiks og knækbrød i. Der må påregnes udgift til ingredienser (kr. 150 pr. person), som afregnes direkte med underviser

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62

Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 26102222
Start: lørdag d. 21-02-2026 kl. 09:00 - 12:00
1 gang i alt 4 lek. Pris kr. 200,- (175,-)



Cheesecake

Lige gyldigt om du skal være vært eller gæst, så kan du bidrage med den skønneste kage. På dette kursus lærer du at lave en lækker cheesecake. Vi arbejder med at få en fast og sprøde bund, og du lærer om konsistenser, smage og frysetider. Til sidst skal du pynte kagen, så den bliver en festdag værdig. Medbring Håndmixer, viskestykke, karklud og en rund kageform (18 cm i diameter) Der må påregnes udgift til ingredienser (kr. 160 pr. person), som afregnes direkte med underviser. Underviser: Jutta Pallesgaard Jutta er uddannet bager i 1992 og konditor i 1995. Hun har deltaget i diverse konkurrencer og arbejdet i branchen i mange år. Hvis du har spørgsmål til det faglige indhold i kurset, er du meget velkommen til at kontakte Jutta på mail konditorjhp@gmail.com

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62
Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 26102223
Start: lørdag d. 21-02-2026 kl. 15:30 - 18:30
1 gang i alt 4 lek. Pris kr. 200,- (175,-)



Sundere slik - voksne og børn fra 10 år

Uhm... det er SÅ lækkert!
Lær at lave uimodståeligt slik uden raffineret sukker – og ja, det smager fantastisk!
På kurset tryller vi bl.a.:

- "Toberlone" med mørk chokolade, mandler & honning
- After Eight med kokos & mynte
- Dadelbarer, geléruller og raw romkugler
- "Sneakers-bars" og meget mere

Du smager, rører og laver – og får alle opskrifter med hjem.

Medbring køkkenvægt, minihakker, viskestykke og bølter til at tage dine lækkerier med hjem.

Ingredienser: 180 kr. pr. person (eller 1 voksen + 1 barn), betales direkte til underviseren.

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62
Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 26102224
Start: søndag d. 22-02-2026 kl. 09:00 - 12:30
1 gang i alt 4 lek. Pris kr. 200,- (175,-)
(Voksen med 1 barn: kr. 250,-)



Bliv mester i flødeboller!

Lav de lækreste flødeboller på dette kursus! Du vil lære at temperere chokolade, Du får tips & tricks af Jutta og du får opskriften med hjem Glæd dig til en hyggelig og sød dag fyldt med flødeboller i særklasse! Medbring håndmixer, karklud, viskestykker og opbevaringsbølter til at tage dine flødeboller sikkert med hjem Der må påregnes udgift til ingredienser (kr. 200 pr. person), som afregnes direkte med underviser.. Både marzipan og kvalitetschokolade er i den dyre ende af ingredienser.

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62
Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 26102225
Start: søndag d. 22-02-2026 kl. 12:30 - 15:30
1 gang i alt 4 lek. Pris kr. 200,- (175,-)



Spiselig julekalender - For voksne og børn fra 6 år

Lav din helt egen spiselige julekalender., måske til dig selv eller dine bedsteforældre eller en god ven. Vi fylder kalenderen med en blanding af chokolader, karameller, marzipan, karamelpopcorn og julesmåkager. Kom og vær kreativ sammen med dit barn eller barnebarn. Medbring en køkkenvægt samt viskestykke og karklud. Vi anbefaler også at I tager en kasse eller bølter med, så I kan få jeres julekalender sikkert med hjem. Der må påregnes udgift til ingredienser (kr. 200 pr. person eller kr. 200 for 1 voksen samt 1 barn), som afregnes direkte med underviser.

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62
Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 25202224
Start: lørdag d. 29-11-2025 kl. 13:30 - 17:30
1 gang i alt 5,5 lek. Pris kr. 360,- (315,-)
(Voksen med 1 barn: kr. 400,-)





Broderi, reparation og visible mending

Giv dit tøj nyt liv med nål og tråd! På dette begynderkursus lærer du at brodere og reparere tøj med enkle, dekorative teknikker. Vi arbejder med både vævet stof og strik og kombinerer kreativitet, bæredygtighed og ro i processen. Du får introduktion til materialer, grundsting og visible mending som fx scotch darning og lærredsstopning. Undervejs er der oplæg om genbrug, tekstilproduktion og underviserens erfaring fra modebranchen. Kurset er en kreativ og lærerig dag med individuel vejledning – og masser af inspiration til at fortsætte derhjemme.

Medbring: Broderigarn, nåle, broderiramme, saks, pen og papir – samt tøj du vil dekorere eller reparere. Materialeliste udsendes ved tilmelding.

Fælleslokalet, 1. sa, AFO Huset, Riddergade 16

Underviser: Louise Linder, tekstilformidler og designteknolog, kendt fra @Arvestykke på Instagram

Hold nr.: 25202200
Start: søndag d. 02-11-2025 kl. 10:00 - 15:20
1 gang i alt 7 lek. Pris kr. 400,- (350,00 kr,-)



Koldrørt sæbe og shampoo bars

Lav din egen sæbe, så du ved præcis, hvad der er i den. Sæber kan laves neutrale eller avancerede med olier og/eller helbredende krydderurter. Endvidere laver vi sæbe bars til kroppen og shampoo bars til håret. Sæbe og shampoo bars kan tilpasses til lige netop din hårtype, ved brug af naturens egne produkter. Altså ingen brug af silikone eller parabener. Vi laver 5-6 forskellige slags sæbe, og alle får prøver af de forskellige slags sæber med hjem. Materialeudgifter kr. 165,00 pr. person betales til kursusleder på dagen.

Skolekøkken, Sydbyskolen, Parkvej

Underviser: Niels Hvenegaard

Hold nr.: 25202211
Start: tirsdag d. 07-10-2025 kl. 17:00 - 21:30
1 gang i alt 6 lek. Pris kr. 360,- (315,00 kr,-)

Knivskolen - Lav din egen kniv - weekendkursus

Drømmer du om at designe og fremstille din egen kniv? På dette intensive weekendkursus lærer du under kyndig vejledning af knivmager Mikael Hansen – bl.a. kendt for at levere knive til Noma. Du bliver guidet gennem hele processen fra design og materialevalg til fremstilling af skaftet og skede. Der arbejdes med træ, stål og læder – og du får

grundlæggende indsigt i knivtyper, overfladebehandling, vedligeholdelse og lovgivning.

Program i korte træk:

Fredag: Intro og design

Lørdag: Skæftearbejde og færdiggørelse af kniv

Søndag: Skedefremstilling i læder

Materialer: Medbring selv eller køb af underviser til indkøbspris. Materialeudgift ca. 350 kr. + evt. køb af klinger/skæfteemner.

Underviser: Mikael Hansen – erfaren knivmager og forfatter til *Knivskolen* og *Den store knivbog*.

Tag arbejdstøj på og madpakke med – og kom hjem med din helt egen unikke kniv!

Sløjdløkkale, Sct. Jørgens Skole, Manøvej 14

Underviser: Mikael Hansen

Hold nr.: 26102236
Start: fredag d. 20-02-2026 kl. 18:00 - 16:00
3 gange i alt 24 lek. Pris kr. 1200,- (1.150,00 kr,-)



Fraktal tegning

– kreativ ro for krop og sind

Find ro og fordybelse gennem fraktal tegning – en meditativ metode, hvor alle kan være med. Workshoppen kræver ingen tegnerfaring og kombinerer kreativitet og afstressning på en legende måde. Som yoga for hjernen.

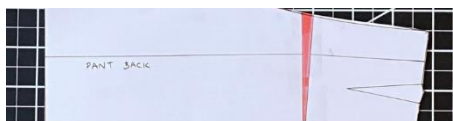
For hvem: Voksne og unge over 16 år. Børn fra 7–16 ifølge med en voksen.

Du får: 3 timers rolig workshop med introduktion ved Branka Lugonja. Alt materiale er inkluderet.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Underviser: Branka Lugonja

Hold nr.: 25202205
Start: torsdag d. 18-09-2025 kl. 18:00 - 21:00
1 gang i alt 3 lek. Pris kr. 360,- (315,00 kr,-)



Buksegrundform



Buksegrundform

– weekendworkshop

Drømmer du om bukser, der passer perfekt? Lær at tage mål og konstruere din egen buksegrundform, der sys op i staut og tilpasses netop din krop. Du går hjem med et tilrettet grundmønster, du kan bruge igen og igen.

For hvem: Let øvede syentusiaster.

Medbring: Symaskine (få kan lånes).

Materialeudgifter må påregnes.

Håndarbejdslokale, Kalbyrisskolen, Ved Skolen 16

Underviser: Jeannette Cerie Leffler, tlf. 22 37 54 65

Hold nr.: 25202202
Start: lørdag d. 22-11-2025 kl. 09:00 - 14:30
2 gange i alt 14 lek. Pris kr. 760,- (665,00 kr,-)



Kjolegrundform



Kjolegrundform

– weekendworkshop

Få styr på pasformen! Lær at tage mål og konstruere din egen kjolegrundform, der sys op i staut og tilpasses din krop. Perfekt som udgangspunkt for dine egne sommer- og festkjoler.

For hvem: Både begyndere og øvede.

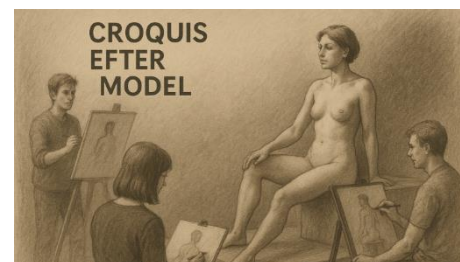
Medbring: Symaskine (få kan lånes).

Materialeudgifter må påregnes.

Håndarbejdslokale, Kalbyrisskolen, Ved Skolen 16

Underviser: Jeannette Cerie Leffler, tlf. 22 37 54 65.

Hold nr.: 25202201
Start: lørdag d. 27-09-2025 kl. 09:00 - 14:30
2 gange i alt 14 lek. Pris kr. 760,- (665,00 kr,-)



Croquis efter model

Alle kan lære at tegne croquis. På dette kursus tegner vi i 2 timer efter en levende model som poserer i både korte og lange stillinger.

Gennem forskellige tegneøvelser lærer du at se og forstå form og proportioner. Du lærer at betragte kroppens anatomi og får således et godt fundament for at gengive det set. Der arbejdes også med lys, skygge, tone og strekstudier.

Kurset foregår i et kreativt miljø, hvor der er plads til fordybelse. Undervejs får du god, individuel vejledning og bliver stærkere i at udtrykke din egen tegnemåde. Udgiften til modellen er indbefattet i kursuspriisen.

Medbring:

6B og 9B blyanter, olie eller pastelkridt efter eget ønske. Kul. Flydende tusch. Farve efter eget valg.

Vandbeholder til pensler, klud og papir.

Akvarelpensel: 1 Stor og 1 lille med bredt faldt hoved

eks: købes i ARTivity.dk : Van Gogh, akvarelpensel, bred fladt børstehoved 22,0 mm. Og lille bred nr.8.

“Almindelig” akvarelpensel med rundt hoved en tynd og en stor (Hvad der for dig er stor og tynd)

og en stor (Hvad der for dig er stor og tynd)

og en stor (Hvad der for dig er stor og tynd)

og en stor (Hvad der for dig er stor og tynd)

og en stor (Hvad der for dig er stor og tynd)

og en stor (Hvad der for dig er stor og tynd)

og en stor (Hvad der for dig er stor og tynd)

og en stor (Hvad der for dig er stor og tynd)

og en stor (Hvad der for dig er stor og tynd)

og en stor (Hvad der for dig er stor og tynd)

og en stor (Hvad der for dig er stor og tynd)

og en stor (Hvad der for dig er stor og tynd)

og en stor (Hvad der for dig er stor og tynd)

og en stor (Hvad der for dig er stor og tynd)

og en stor (Hvad der for dig er stor og tynd)

og en stor (Hvad der for dig er stor og tynd)

og en stor (Hvad der for dig er stor og tynd)



Lav dine egne salver og cremer

Lær at lave naturlige cremer og salver uden tilsætningsstoffer – baseret på honning, bivoks og koldpressede planteolier. Du får kendskab til helende planter, og vi laver 5–7 produkter til forskellige hudtyper.

Alle får prøver med hjem samt opskriftskompedium efter kurset.

For hvem: Voksne og unge fra 14 år.

Materialepris: 185 kr. betales til underviseren.

Skoeløkken, Sydbyskolen, Parkvej

Underviser: Niels Hvenegaard

Hold nr.: 25202210

Start: tirsdag d. 30-09-2025 kl. 17:00 - 21:30

1 gang i alt 6 lek. Pris kr. 360,- (315,00 kr,-)



Lær at lægge naturlig makeup

Makeup-workshop

– Lær naturlig makeup

Oplev en hyggelig workshop med fokus på naturlig makeup, der passer til moden hud. Lær at lægge en let og holdbar makeup, der dækker uden at føles som en maske – og som passer til din hud og livsstil. Vi bruger åndbar og miljøvenlig makeup, og du får masser af tips og personlig vejledning. Ingen materialer skal medbringes – underviseren har det hele med.

Underviser: Charlotte Fnug Munksgaard, med 30 års erfaring i kosmetikbranchen.

Læs mere: www.organicmake.com

Lille sal, H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24

Underviser: Charlotte Fnug Munksgaard

Hold nr.: 25208880

Start: lørdag d. 22-11-2025 kl. 11:00 - 13:00

1 gang i alt 3 lek. Pris kr. 280,- (245,00 kr,-)

Hold nr.: 26108880

Start: lørdag d. 21-02-2026 kl. 11:00 - 13:00

1 gang i alt 3 lek. Pris kr. 280,- (245,00 kr,-)

Fotokursus - fra AUTO til KONTROL

Fotokursus – fra AUTO til KONTROL

Bliv en bedre og mere kreativ fotograf ved at lære dit kamera at kende – og bruge det bevidst. På dette kursus lærer du at gå fra idé til færdigt billede, som du ønsker det skal se ud.

Kurset er for begyndere og let øvede og kombinerer 20% teori med 80% praktisk træning – med fokus på portrætfotografi og brug af lys.

Vi dykker bl.a. ned i:

- Blænde, lukketid, ISO og hvidbalance

- Lysmåling og histogram
- Naturligt og kunstigt lys (speed/studieflys, reflektor m.m.)
- Komposition og billedkritik
- Kameraudstyr – hvad har du brug for, og hvad kan du undvære?

Underviser: Fotograf Tomas Mygind

OBS: Medbring DSLR eller spejløst kamera med hotshoe for bedst udbytte.

Aftales nærmere, Sted aftales nærmere,

Hold nr.: 25206840

Start: torsdag d. 11-09-2025 kl. 18:30 - 21:00

4 gange i alt 14 lek. Pris kr. 1000,- (1.050,00 kr,-)



Start dit eget Bed & Breakfast

– Weekendkursus

Drømmer du om at åbne et Bed & Breakfast – eller måske leje ud via AirBnB? På dette kursus lærer du alt det praktiske, du skal vide for at komme godt i gang: økonomi, moms, gæstetyper, indretning, booking, markedsføring og meget mere.

Kurset henvender sig både til begyndere og til dig, der allerede er i gang.

Du går hjem med viden, inspiration og et realistisk billede af, om B&B-livet passer til dig.

Underviser: Anette Nielsen, anettesbbfalter.dk

Praktisk: Weekendkursus. Medbring mad og drikke.

Fælleslokalet, 1. sa, AFO HUSET, Riddergade 16

Underviser: Anette Nielsen

Hold nr.: 25208300

Start: lørdag d. 15-11-2025 kl. 10:00 - 15:00

2 gange i alt 12 lek. Pris kr. 920,- (840,00 kr,-)



KREATIVITET OG GLÆDE

– KUNST SOM TERAPEI

Tema: Det indre parforhold

Gennem kunstnerisk udtryk får du adgang til underbevidste følelser og indsigt i dig selv. På denne

workshop kombinerer Pernille hypnose og kunstterapi, så du lærer at bruge kreative processer til selvudvikling og mental balance.

Vi arbejder med det indre forhold mellem maskuline og feminine energier – gennem leg, fordybelse og refleksion.

Medbring: 1 kg blåler, kopipapir (A4/A3), olie- eller pastelskridt, tegneplade.

Forudsætninger: Ingen kunstnerisk erfaring nødvendig. Husk Madpakke og drikke

Lille sal, HC Andersensvej 24-26, 4700 Næstved

Underviser: Pernille Struer

Hold nr.: 25202216

Start: lørdag d. 01-11-2025 kl. 10:00 - 15:20

1 gang i alt 6 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

KUNST SOM TERAPEI

Tema: Drømme og guidede drømmerejser

På denne kreative workshop arbejder vi med drømmens sprog og underbevidsthedens budskaber. Gennem guidede drømmerejser og kunstnerisk udtryk omsætter vi det usagte til billeder og får ny indsigt i følelser og indre landskaber.

Du får redskaber til selvudvikling og mental balance gennem kreativ fordybelse – ingen kunstnerisk erfaring nødvendig.

Medbring: Karduspapir, kopipapir (A4/A3), olie- eller pastelskridt, tegneplade.

Husk Madpakke og drikke

Lille sal, HC Andersensvej 24-26, 4700 Næstved

Underviser: Pernille Struer

Hold nr.: 26102215

Start: lørdag d. 17-01-2026 kl. 10:00 - 15:20

1 gang i alt 6 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

MAL DIG GLAD

Kunst som terapi – Tema: Fri af begrænsninger

Slip kontrollen og mal dig fri! På denne kreative workshop arbejder vi med at frigøre os fra mentale og følelsesmæssige begrænsninger. Gennem guidet hypnose og kunstnerisk udtryk får du kontakt til dine indre ressourcer og ny indsigt.

Ingen kunstneriske forudsætninger kræves – det handler om proces, ikke præstation.

Medbring: A4-kopipapir, min. 10 stk. kraftigt A3-papir, malertape, afdækning, olie- eller pastelskridt, akryl- eller plakatmaling og pensler, tegneplade.

Husk Madpakke og drikke

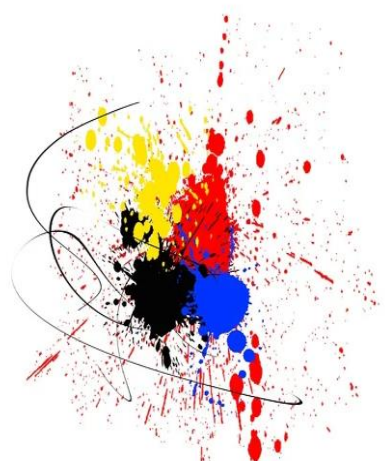
Lille sal, HC Andersensvej 24-26, 4700 Næstved

Underviser: Pernille Struer

Hold nr.: 26102216

Start: lørdag d. 21-02-2026 kl. 10:00 - 15:20

1 gang i alt 6 lek. Pris kr. 560,- (490,-)





Engelsk for begyndere

Et kursus for dig, der aldrig har lært engelsk – eller har brug for at genopfriske det grundlæggende. Vi starter med alfabetet og lydsystemet og arbejder med ordforråd, udtale og enkle samtaler til hverdags- og rejsebrug: fx bestille mad, spørge om vej, købe ind og smalltalk.

Vi understøtter det mundtlige med grundlæggende grammatik, så du får et sikkert sprogligt fundament. Efter kurset vil du kunne føre en enkel samtale og have et godt, aktivt ordforråd. Der må påregnes en mindre udgift til materialer.

Lokale 16, Holsted Skole, Holsted Alle 30

Underviser: Steen Engslev Filborne

Hold nr.: 25206336	
Start: mandag d. 22-09-2025	kl. 17:00 - 18:45
Hold nr.: 26106336	
Start: mandag d. 19-01-2026	kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Engelsk for dig, som vil snakke

– begyndere

For dig, der forstår engelsk, men har svært ved at få sagt det, du gerne vil. Fokus er på at tale frit og få selvtillid i sproget – ikke nødvendigvis perfekt, men så det virker.

Vi læser korte tekster, ser videoklip om kultur og rejser, og tager aktuelle emner op, som hele holdet finder interessante. Ingen lektietvang – kun lyst til at tale og lære.

Fælleslokalet, 1. sa, AFO Huset, Riddergade 16

Underviser: Lisa Elsbøll

Hold nr.: 25206328	
Start: onsdag d. 24-09-2025	kl. 19:00 - 20:45
Hold nr.: 26106328	
Start: onsdag d. 21-01-2026	kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Engelsk for let øvede

For dig, der kan lidt engelsk – eller vil i gang igen efter en pause. Vi arbejder med ordforråd, udtale og lydforståelse, og du lærer at føre enkle samtaler til rejse- og hverdagsbrug: fx bestille mad, spørge om vej og smalltalk.

Vi supplerer med grundlæggende grammatik og arbejder hen mod, at du bliver tryk ved at tale engelsk og kan føre en kort samtale på egen hånd. Der må påregnes en mindre udgift til materialer.

Lokale 16, Holsted Skole, Holsted Alle 30

Underviser: Steen Engslev Filborne

Hold nr.: 25206335	
Start: mandag d. 22-09-2025	kl. 19:00 - 20:45
Hold nr.: 26106335	
Start: mandag d. 19-01-2026	kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Engelsk samtaletræning let øvede

Engelsk samtaletræning let øvede. Kurset er for dig, som har lyst til at blive fortrolig med at tale engelsk. Vi lægger vægt på opbygning og træning af det basale ordforråd, konstruktion af sætninger og lette samtaler. Vi arbejder med spændende og aktuelle emner med udgangspunkt i jeres interesser, samt nyheder og relevante samfundsrelaterede problemstillinger. Du lærer at kommunikere i dagligdagssituationer samt situationer, som kan opstå på rejser. Du får desuden indblik i kultur, historie og samfundsliv i engelsktalende lande. Der må påregnes mindre udgift til køb af undervisningsmaterialer. Er du i tvivl om niveau, er du velkommen til at kontakte læreren på tlf. 51 35 15 78.

Fælleslokalet, 1. sa, AFO Huset, Riddergade 16

Underviser: Olga Jönsson

Hold nr.: 25206320	
Start: tirsdag d. 16-09-2025	kl. 12:30 - 14:15
Hold nr.: 26106320	
Start: tirsdag d. 20-01-2026	kl. 12:30 - 14:15
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Engelsk for dig som vil snakke

– let øvede

Kurset er for dig, der forstår en del engelsk, men gerne vil blive bedre til at tale frit. Vi fokuserer på samtale og udtale – og slipper grammatikken lidt fri. Vi arbejder med aktuelle emner, korte tekster og videoklip om rejser, kultur og samfund. Du får masser af tæltid og mulighed for selv at præge indholdet. Ingen lektietvang – bare lyst til at tale engelsk og blive bedre.

Fælleslokalet, 1. sa, AFO Huset, Riddergade 16

Underviser: Lisa Elsbøll

Hold nr.: 25206327	
Start: onsdag d. 24-09-2025	kl. 17:00 - 18:45
Hold nr.: 26106327	
Start: onsdag d. 21-01-2026	kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Engelsk konversation på højt niveau

Engelsk konversation på højt niveau. Dette kursus er for dig, som kan læse engelsksprogede avisartikler og andet ubearbejdet materiale. Du kan udtrykke dig forholdsvis ubesværet på engelsk, men vil gerne vil blive endnu bedre til det og have finpudset udtale og ordforråd.

Kurset lægger vægt på samtaler om emner med udgangspunkt i Storbritannien og Irland, men vi berører også den øvrige engelsksprogede verden, inklusive Trump. Vi taler om alt lige fra politik, historie, kultur, miljø og samfund til kongehuset og sport. Intet er for stort, og intet er for småt.

Du får hver uge pr. mail tilsendt materiale, som vil være udgangspunktet for samtalerne den følgende uge. Det er selvfølgelig bedst, hvis du får læst det, men du kan sagtens deltage, hvis forberedelsen skulle glippe en enkelt gang. Hovedsagen er, at du møder op og får talt noget engelsk sammen med de øvrige deltagere.

Lokale 219, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Underviser: Susanne Poulsen

Hold nr.: 25206329	
Start: onsdag d. 17-09-2025	kl. 16:30 - 18:00
Hold nr.: 26106329	
Start: onsdag d. 28-01-2026	kl. 16:30 - 18:00
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)



Tysk for begyndere

– kom godt i gang med sproget

Vil du lære tysk helt fra bunden? På dette hold får du en grundig og tryk introduktion til sproget. Vi arbejder med udtale, ordforråd og simple sætninger til rejse- og hverdagsbrug.

Der er fokus på mundtlig træning og praktisk sprogbrug – fx at præsentere sig selv, spørge om vej og bestille mad. Vi arbejder også med basale grammatiske regler, så dit tyske får en solid grund.

Underviser: Laura Engslev, cand.mag. i Tysk sprog og kultur. Der må påregnes en mindre udgift til materialer.

Lokale 17, Holsted Skole, Holsted Alle 30

Underviser: Laura Engslev

Hold nr.: 25206330	
Start: mandag d. 22-09-2025	kl. 17:00 - 18:40
Hold nr.: 26106330	
Start: mandag d. 19-01-2026	kl. 17:00 - 18:40
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Tysk for let øvede

– byg videre på dine grundlæggende færdigheder

Har du haft lidt tysk før og vil gerne genopfriske det? På dette hold bygger vi videre på dit eksisterende kendskab og træner samtaler, udvider ordforrådet og arbejder med udtale og forståelse.

Du lærer at udtrykke dig mere sikkert i hverdagsnære situationer, og undervisningen foregår i en tryk og uformel atmosfære med fokus på praktisk sprogbrug. Der må påregnes en mindre udgift til materialer.

Lokale 16, Holsted Skole, Holsted Alle 30

Underviser: Laura Engslev

Hold nr.: 25206331	
Start: onsdag d. 24-09-2025	kl. 17:00 - 18:40
Hold nr.: 26106331	
Start: onsdag d. 21-01-2026	kl. 17:00 - 18:40
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Tysk for øvede

– hold dit tyske i gang og bliv endnu skarpere

For dig med et godt kendskab til tysk, der ønsker at styrke sproglig korrekthed og flydende udtryk. Vi arbejder med samtaler, autentiske tekster og aktuelle emner og dykker ned i sprogets nuancer og grammatiske finesser.

Undervisningen foregår i en tryk og engageret atmosfære med plads til både fordybelse og dialog. Der må påregnes en mindre udgift til materialer.

Lokale 17, Holsted Skole, Holsted Alle 30

Underviser: Laura Engslev

Hold nr.: 25206332	
Start: mandag d. 22-09-2025	kl. 19:00 - 20:40
Hold nr.: 26106332	
Start: mandag d. 19-01-2026	kl. 19:00 - 20:40
12 gange i alt 24 lek.	P pris kr. 1280,- (1120,-)



Fransk for begyndere

– kom godt i gang

Lær det smukke franske sprog helt fra bunden i et trykt og uformelt læringsmiljø. Vi fokuserer på udtale, simple samtaler og praktiske hverdagssituationer som at bestille mad eller spørge om vej. Du får et lille, brugbart ordforråd og en introduktion til grammatik – uden udenadslære.

Et kompendium med øvelser er inkluderet i prisen.

Lokale 10, Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16

Underviser: Hugo Lauritzen

Hold nr.: 25206350	
Start: mandag d. 29-09-2025	kl. 17:00 - 18:45
Hold nr.: 26106350	
Start: mandag d. 19-01-2026	kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Fransk for øvede

Holdet tager udgangspunkt i, at du har lidt eller noget kendskab til fransk. Vi lægger ud med lærebogen André, hvor vi samtaler om teksten, herunder opbygger sætninger. Senere øver vi i at kunne fremlægge delemner fra Kompendiet Ved aktiv deltagelse, forberedelse og engagement, får du opbygget et ordforråd, så du bliver i stand til at begå dig, som turist, i fransktalende lande. Der må påregnes køb af følgende undervisningsmaterialer: "André", grundbog 275,- kr. Kompendium, som fører dig rundt i landet, historisk, kulturelt og kulinarisk, 75,- kr. Materialet købes hos underviser

Lokale 10, Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16

Underviser: Hugo Lauritzen

Hold nr.: 25206351	
Start: mandag d. 29-09-2025	kl. 19:00 - 20:45
Hold nr.: 26106351	
Start: mandag d. 19-01-2026	kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)



Spansk for begyndere

Få mere ud af dine rejser til spansktalende lande. Lær grundlæggende vendinger og opbyg et ordforråd, så du kan klare dig i hverdagssituationer som indkøb, billetkøb og restaurantbesøg.

Undervisningen giver dig et solidt grundlag for at lære mere spansk på egen hånd. Materialeudgifter aftales med underviseren.

Lokale 9, Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16

Underviser: Vagn Nielsen

Hold nr.: 25206341	
Start: mandag d. 22-09-2025	kl. 17:00 - 18:45
Hold nr.: 26106341	
Start: mandag d. 19-01-2026	kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Spansk til rejsebrug

For begyndere og let øvede. Et intensivt kursus for dig, der snart skal til et spansktalende land og vil lære de vigtigste ord og vendinger til rejsen. Fokus er på praktisk sprog i hverdagssituationer – med minimal grammatik. Undervisningsmateriale betales særskilt.

Lille sal, H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24

Underviser: Vagn Nielsen

Hold nr.: 25206345	
Start: mandag d. 22-09-2025	kl. 13:00 - 14:45
Hold nr.: 26106345	
Start: mandag d. 19-01-2026	kl. 13:00 - 14:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Spansk for let øvede

For dig med grundlæggende kendskab til spansk eller som ønsker en genopfriskning. Vi arbejder med udvidet ordforråd, grammatik og lette tekster og dialoger. Undervisningsmateriale betales særskilt.

Lokale 9, Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16

Underviser: Vagn Nielsen

Hold nr.: 25206340	
Start: mandag d. 22-09-2025	kl. 19:00 - 20:45
Hold nr.: 26106340	
Start: mandag d. 19-01-2026	kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Spansk for let øvede

med konversation

Udbyg dit ordforråd og din grammatik og styrk din evne til at tale spansk gennem læsning, lytteøvelser og samtaler. Fokus er på dialog og referat. Et godt valg, hvis du tidligere har lært spansk og ønsker genopfriskning. Undervisningsmateriale betales særskilt.

Grupperum, H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24

Underviser: Vagn Nielsen

Hold nr.: 25206344	
Start: mandag d. 22-09-2025	kl. 10:30 - 12:15
Hold nr.: 26106344	
Start: mandag d. 19-01-2026	kl. 10:30 - 12:15
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Lokale 9, Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16

Underviser: Vagn Nielsen

Hold nr.: 25206342	
Start: torsdag d. 25-09-2025	kl. 19:00 - 20:45
Hold nr.: 26106342	
Start: torsdag d. 22-01-2026	kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Spansk "turbo"

- vedligeholdelse med grammatik

For let øvede, der ønsker at genopfriske og udbygge deres spansk med fokus på grammatik, dialog og konversation. Tempoet er højt, og der forudsættes et grundlæggende kendskab til sproget. Undervisningsmateriale betales særskilt.

Lille sal, H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24

Underviser: Vagn Nielsen

Hold nr.: 25206346	
Start: torsdag d. 25-09-2025	kl. 13:00 - 14:45
Hold nr.: 26106346	
Start: torsdag d. 22-01-2026	kl. 13:00 - 14:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Spansk for øvede

(med konversation)

For dig med godt kendskab til spansk og de grundlæggende grammatiske regler. Vi udvider ordforråd og træner korrekt sprogbrug gennem læsning og samtale med udgangspunkt i tekster, artikler og opskrifter.

Undervisningsmateriale aftales med læreren.

Lokale 9, Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16

Underviser: Vagn Nielsen

Hold nr.: 25206343	
Start: torsdag d. 25-09-2025	kl. 17:00 - 18:45
Hold nr.: 26106343	
Start: torsdag d. 22-01-2026	kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)



Bliv certificeret radioamatør

– kursus med Sven Lundbech (OZ7S)

Vil du udforske radioteknik, bygge sendere og tale med radioamatører over hele verden?

Dette kursus forbereder dig til radioamatørprøven, så du kan opnå D-, B- eller A-certifikat og få adgang til en spændende verden af trådløs kommunikation.

Kurset følger bogen *Vejen til sendetilladelsen (VTS)* og afsluttes med prøve i en lokal EDR-afdeling.

Undervisningen varetages af Sven Lundbech – radioekspert, tidligere formand for EDR og medforfatter til VTS.

 30 timers undervisning (2,5 time pr. gang)

 Pensum: VTS – fuldt dækkende for alle certifikatkategorier

 Prøve afholdes lokalt via EDR

 Fokus på både teknik, lovgivning og praktisk radiobrug

Bliv en del af det internationale fællesskab af radioamatører – og kom med på bølgen!

Mødeløseale 3, Rådmandshaven 20, 4700 Næstved

Hold nr. 25203354	
Start: onsdag d. 01-10-2025	kl. 19:00 – 21:30
12 gange i alt 30 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)





Balancetræning, motion og bevægelse

Balancen bliver dårligere når vi bliver ældre, men ved målrettet træning kan du forbedre balancen betydeligt.

Du behøver ikke at have dårlig balance for at have glæde og gavn af denne træning, da vi kommer hele kroppen igennem med flere træningsmetoder. Træningen foregår siddende og stående, og der tages hensyn til den enkeltes kunnen og formåen.

Træningslokale/Gymna, Symfonien, Enggårdsvej 1
Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Hold nr.: 25204080
Start: tirsdag d. 19-08-2025 kl. 09:30 - 10:20
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 25204081
Start: tirsdag d. 04-11-2025 kl. 09:30 - 10:20
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



Bevægelse, optræning og afspænding på små hold

Dette hold er for dig med gener i knæ, hofter, ryg, skuldre og nakke.

Bevægelse og træning er godt for krop og sind. Det styrker kredsløbet, øger muskelstyrken, forbedrer din smidighed og balance samt giver dig mere energi.

Vi træner hele kroppen i roligt tempo og varierer træningen med stående, gående og liggende øvelser. Vi bruger også forskellige redskaber for effektiv til træning af ryg-, mavemusklér, bækkenbund. Øvelserne vi være skånsomme og der tages individuelle hensyn. Vi afslutter hver kursusdag med ca. 10 min. afspænding.

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70
Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Hold nr.: 25204122
Start: mandag d. 18-08-2025 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204123
Start: mandag d. 03-11-2025 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204124
Start: torsdag d. 21-08-2025 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204125
Start: torsdag d. 06-11-2025 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Balance og bindevævstræning i Glumsø

At træne bindevævet smidigt og sundt, sammen med balancen, er en meget givende kombination. Vi giver kroppen en styrkende og smidiggørende træning, med fokus på god fodkontakt og roligt åndedræt gennem alle øvelserne. Balancetræning skal være lidt udfordrende, for at vi bliver bedre, og derfor er det et kæmpe plus, at vores nervesystem er i ro, mens vi bevæger os. Alle kan være med og træningen foregår siddende og stående. Ofte bruger vi en ekstra stol, som barre, så du kan føle dig tryk under alle øvelserne. Medbring eget underlag, og hvis du har en bold eller fodrulle, må du meget gerne tage den med også. Glæder mig til vi ses! Connie

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø
Underviser: Connie Hansen

Hold nr.: 25204286
Start: mandag d. 18-08-2025 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 600,- (525,-)

Hold nr.: 25204287
Start: mandag d. 10-11-2025 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 600,- (525,-)



Bevægelse- styrke- afspænding for m/k

Oplev glæde ved at få en behagelig og effektiv måde uden bagefter at være øm og træt. Hele kroppen arbejdes igennem med kredsløb- og styrketræning samt ud- og afspænding. Det indgår funktional træning med udgangspunkt i daglige bevægelser. Der er øvelser på gulv. Medbring tæppe og måske en lille pude til nakken.

Kulturladen, Korsørvej 2, 4250 Fuglebjerg
Underviser: Pia Jørgensen

Hold nr.: 25204076
Start: onsdag d. 17-09-2025 kl. 09:30 - 11:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1200,- (1050,-)

Balance og vagus træning

Vi arbejder med balancen, opbygger styrke i hele kroppen, forbedrer smidighed og har fokus på vagusnerven.

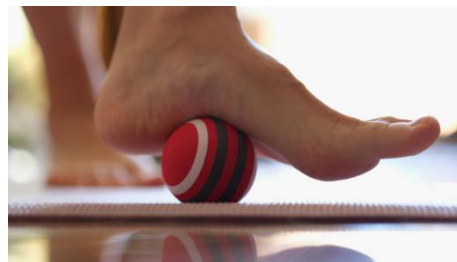
Hvorfor træne vagusnerven?

Ved at stimulere vagusnerven kan man: Modvirke stress, angst, indre uro og søvnproblemer. Forbedre fordøjelsen, påvirke hjertefrekvens og blodtryk. Fremme følelsen af indre ro, hvilket kan have positive effekter på både fysisk og mental sundhed. Forbedre immunforsvaret og reducere inflammation. Kort sagt, stimulation af vagusnerven påvirker hele det parasympatiske nervesystem.

Medbring måtte, vandflaske og tæppe
Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70
Underviser: Pernille Struer

Hold nr.: 25204142
Start: onsdag d. 10-09-2025 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204143
Start: onsdag d. 19-11-2025 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Fodtræning / balancetræning

Fodtræning / balancetræning Det er vigtigt at holde fødderne stærke og smidige. Hvis du har problemer med dine fødder, kan det påvirke hele din krop og give dig problemer i knæ, hofter, ryg og nakke. På dette kursus får du trænet din balance samt arbejdet med øvelser der øger bevægeligheden og styrken i dine fødder. Vi arbejder også med venepumpeøvelser som gavner dine ben og kredsløb. På kurset gennemgås betydningen af optimal funktion i fødderne og dens virkning på balance og holdning. Kramper, krumme tæer, et lille tryk under forfoden, smerter i svangen, begyndende knyster etc. Mange fodproblemer kan afhjælpes ved træning.

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70
Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Hold nr.: 25204246
Start: mandag d. 18-08-2025 kl. 09:00 - 09:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 25204247
Start: mandag d. 03-11-2025 kl. 09:00 - 09:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



Aktiv stolemotion

Dette hold er for dig, som ønsker en effektiv træning af hele kroppen, men som primært foregår siddende på en stol. Der vil være enkelte stående øvelser med fokus på balancetræning, men vi vil også træne ledbevægelig og styrke. Alle kan være med.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10
Underviser: Jane Friis

Hold nr.: 25204116
Start: torsdag d. 04-09-2025 kl. 11:45 - 12:45
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 520,- (455,-)

Hold nr.: 25204117
Start: torsdag d. 27-11-2025 kl. 11:45 - 12:45
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 520,- (455,-)

Træningslokale/Gymna, Symfonien, Enggårdsvej 1
Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Hold nr.: 25204086
Start: tirsdag d. 19-08-2025 kl. 10:30 - 11:20
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 25204087
Start: tirsdag d. 04-11-2025 kl. 10:30 - 11:20
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)





Kol og andre luftvejslidelser – Træningshold

Dette hold, henvender sig til personer med kroniske lungeproblemer. Træning af styrke og udholdenhed, forbedrer din krops iltoptagelse, og dine muskler bliver bedre til at bruge den ilt de får leveret. Hermed bedres din livskvalitet. Træningen starter med en siddende opvarmning, hvor kroppen stille og roligt vækkes og opvarmes. Derefter laver vi blid træning af muskler og åndedræt, så kroppens muskler og led bliver blødere og mere smidigjorte. Vi afslutter med afspænding, hvor kroppen får lov at slappe helt af

Træningslokale/Gymna, Symfonien, Enggårdsvej 1
Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Hold nr.: 25204084
Start: tirsdag d. 19-08-2025 kl. 11:30 - 12:20
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 25204085
Start: tirsdag d. 04-11-2025 kl. 11:30 - 12:20
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



Spænd op og spænd af

Helt enkelt god og solid træning af hele kroppen, i dejligt fællesskab.

10 minutter: opvarmning
10 minutters power bevægelse til skøn musik i forskellige genrer.
20 minutter styrke og balance træning
5 minutter venepumpe
10 minutter cool down, og afspænding

Husk måtte og vandflaske

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70

Underviser: Pernille Struer

Hold nr.: 25204140
Start: onsdag d. 10-09-2025 kl. 09:00 - 09:55
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 25204141
Start: onsdag d. 19-11-2025 kl. 09:00 - 09:55
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Kom i form - Motion for aktive pensionister m/k

Motion for aktive pensionister m/k Styrk din krop og få bedre kondition i samvær med andre. Ledsaget af god musik, arbejder vi hele kroppen igennem fra top til tå med øvelser, som styrker led og muskler, forbedrer

smidighed og balance, samt styrker kredsløbet Stærke og udholdende muskler er vigtige for knogler og led og for et godt velbefindende. Med regelmæssig træning vil du vil hurtigt mærke en forbedring på din krop i det daglige. Husk.. Det er aldrig for sent at komme i gang. Medbring sko til indendørs træning, liggeunderlag og en flaske vand.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10
Underviser: Jane Friis

Hold nr.: 25204148
Start: torsdag d. 04-09-2025 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Hold nr.: 25204149
Start: torsdag d. 27-11-2025 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Hofte, knæ og ryg - Træning for dig med slidgigt / smerter.

Hvis du døjer med hofte- knæ eller ryg artrose (slidgigt) ofte kendt som morgenstivhed, igangsætningsbesvær, smerter ved belastning - svært ved at rejse/sætte dig, gå på trapper, gå en længere tur- så denne træning noget for dig. På dette kursus tages der individuelle hensyn, og din træning vil løbende blive justeret i takt med at du øger dit niveau. Træner du målrettet, vil du hurtigt mærke at du har nemmere ved at klare hverdagen og opleve færre smerter. Kurset er også for dig som har gennemgået et GLAD forløb og har lyst til at vedligeholde træningen.

Træningslokale/Gymna, Symfonien, Enggårdsvej 1
Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Hold nr.: 25204082
Start: tirsdag d. 19-08-2025 kl. 08:30 - 09:20
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 25204083
Start: tirsdag d. 04-11-2025 kl. 08:30 - 09:20
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



Fysioterapeutisk træning

Dette kursus er for dig med gener i knæ, hofter, ryg, skuldre og nakke. Bevægelse og træning er godt for krop og sind. Det styrker kredsløbet, øger muskelstyrken, forbedrer din smidighed og balance samt giver dig mere energi. Vi træner hele kroppen i roligt tempo og varierer træningen med stående, siddende og liggende øvelser og inddrager forskellige redskaber (elastikker, små bolde mv). Der er særligt fokus på bevægelighed, stabilitet og styrke, og øvelserne er skånsomme med hensyntagen til den enkelte deltager. Vi afslutter hver kursusdag med afspænding. Medbring: vandflaske, tæppe, lagen og lille pude

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70

Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Hold nr.: 25204088
Start: torsdag d. 21-08-2025 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204089
Start: torsdag d. 06-11-2025 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hofte- og knæhold

Har du smerter i hofte og knæ? Vil du blive mere bevidst om, hvordan du bevæger dig hensigtsmæssigt og lære øvelser, der kan styrke musklerne omkring dine led, så de giver dig færre smerter? På dette kursus starter vi med en kort opvarmning. Herefter introduceres du til øvelser, som du også kan udføre derhjemme. Vi udfører øvelser med fokus på placering af leddene, styrkende øvelser for muskulaturen omkring hofte og knæ samt balanceøvelser. Vi arbejder også med øvelser for kropskernen, da den har betydning for kontrol og funktion i hofte og knæ. Undervisningen slutter af med udspænding samt en kort afspænding. Medbring træningsmåtte og en vandflaske.

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21
Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Hold nr.: 25204256
Start: mandag d. 25-08-2025 kl. 09:30 - 10:45
10 gange i alt 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Hold nr.: 25204257
Start: mandag d. 10-11-2025 kl. 09:30 - 10:45
10 gange i alt 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Træn dig GLAD - v. slidgigt i hofte knæ eller ryg

Træn dig GLAD Træning for dig med slidgigt / smerter i knæ, hofte og ryg. Hvis du døjer med hofte- knæ eller ryg artrose (slidgigt) ofte kendt som morgenstivhed, igangsætningsbesvær, smerter ved belastning - svært ved at rejse/sætte dig, gå på trapper, gå en længere tur- så denne træning noget for dig. På dette kursus tages der individuelle hensyn, og din træning vil løbende blive justeret i takt med at du øger dit niveau. Træner du målrettet, vil du hurtigt mærke at du har nemmere ved at klare hverdagen og opleve færre smerter. Kurset er også for dig som har gennemgået et GLAD forløb og har lyst til at vedligeholde træningen. Facts: Mange med artrose oplever smerter i forbindelse med aktivitet, og holder sig helt fra de ting, som forårsager smerterne. Med artrose, er dette ikke den rette strategi, for når man bruger musklerne omkring leddet mindre, bliver musklerne svagere. Hvilket medfører en negativ spiral, hvor smerterne gradvist bliver værre, og man kan færre og færre ting i sin dagligdag. Forskningen viser, at styrke- og neuromuskulær træning kan bryde denne negative spiral, ved at øge styrken omkring leddet. Jo stærkere musklerne bliver, jo mere kan de aflaste det ledbrusk, som er på overarbejde. Hvor aktiviteter som gåture og cykling er gode og vigtige ift. at opretholde aktivitetsniveau i hverdagen, så vil det ikke specifikt øge din muskelstyrke. Der skal en anden slags træning til, og derfor skal du starte med specifik træning mod dine problemområder.

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21
Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Hold nr.: 25204258
Start: mandag d. 25-08-2025 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204259
Start: mandag d. 10-11-2025 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Træn dig GLAD - v. slidgigt i hofte knæ eller ryg

Hold nr.: 25204180
Start: tirsdag d. 26-08-2025 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204181
Start: tirsdag d. 11-11-2025 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Styrke og god blodcirkulation

– vigtigt hele livet

Når vi bliver ældre, bliver det endnu vigtigere at holde kroppen i gang – men det behøver hverken være hårdt eller besværligt. Tværtimod! Med blide venepumpeøvelser, hvor vi styrker musklerne og sætter gang i blodcirkulationen, kan vi gøre en stor forskel for både helbred og velvære.

Styrke hjælper os med at:

Forebygge fald.

Skåne led og knogler i hverdagen

God blodcirkulation giver:

Bedre ilt og næring til hele kroppen

Mere energi og klarere tanker

Mindre stivhed, uro og kuldefølelse i kroppen

Vi arbejder i et roligt tempo, hvor alle kan være med – og hver øvelse tilpasses dine behov. Du vil opleve, at små bevægelser kan gøre en stor forskel.

Medbring måtte og vandflaske

Samlingssalen, HC Andersensvej 24-26, 4700 Næstved

Underviser: Pernille Struer

Hold nr.: 25204244

Start: mandag d. 08-09-2025

kl. 09:00 - 09:50

10 gange i alt 10 lek.

Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 25204245

Start: mandag d. 17-11-2025

kl. 09:00 - 09:50

10 gange i alt 10 lek.

Pris kr. 560,- (490,-)

Op træning og afspænding

Vi starter helt fra bunden. Med en rolig afspænding, og siden gulvøvelser, der tager hensyn til samarbejdet i hele kroppen, og med hensyn til den voksende stabilitet, din krop vil få. Du får mulighed for at blive lidt øm på den gode måde, fordi du bliver stærkere. Hvis du er stødt på ord som restorativ yoga, pilates og mindfulness, så indeholder dette hold en god bid af det hele. Der vil ikke være hop og løb på dette hold og ingen musik. Medbring yogamåtte, yndlingspude til nakken, og et tæppe.

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2

Underviser: Connie Hansen

Hold nr.: 25204284

Start: torsdag d. 18-09-2025

kl. 11:00 - 12:30

10 gange i alt 20 lek.

Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204285

Start: torsdag d. 11-12-2025

kl. 11:00 - 12:30

10 gange i alt 20 lek.

Pris kr. 600,- (525,-)

Motion Seniorhold 50+

Seniorhold 50+ Overvejer du at dyrke motion i samvær med jævnaldrende på et mindre hold, hvor der bliver taget individuelle hensyn? Har du lyst til at få pulsen op, og bedre fysisk og psykisk velvære? Så kom og vær med på motionsholdet for +50' årige! Vi skal have pulsen op, træne ledbevægelighed, ledaflastning, koordination, balance og styrketræning. Her er du i centrum - Det er aldrig for sent at komme i gang!

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Underviser: Jane Friis

Hold nr.: 25204106

Start: mandag d. 18-08-2025

kl. 11:00 - 11:50

15 gange i alt 15 lek.

Pris kr. 880,- (770,-)

Motion Seniorhold 50+ fortsættelse/øvede

Har du lyst til at få pulsen op, og bedre fysisk og psykisk velvære? Så kom og vær med på motionsholdet for +50' årige! Træningen på dette hold er krævende og med fokus på helkropsøvelser, som forbedrer din smidighed og styrke. For at deltage på kurset

forudsætter det at du har en vis grundform og er motiveret. Her er du i centrum. Du får sved på panden og du vil hurtigt opleve en forbedring af din form og funktionsniveau - Det er aldrig for sent at komme i gang selv om du f.eks. har gigt eller lign. Husk at medbringe måtte til gulvøvelser og en flaske vand.

Musikstalden, Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10

Underviser: Jane Friis

Hold nr.: 25204105

Start: mandag d. 18-08-2025

kl. 10:00 - 10:50

15 gange i alt 15 lek.

Pris kr. 880,- (770,-)



Bevæg dig, Bevar dig - nænsomt

Til dig, der har behov for bevægelse af hele kroppen og kun ønsker undervisning én gang om ugen, med stræk og styrke inkluderet. Vi starter hver gang med en guidet afspænding af hele kroppen, der åbner for kropsbevidstheden. Så har vi altid et sundt nærvær med os, til den efterfølgende yinyoga. Yinyoga er blide, dybe og lange bindevævsstræk, der holdes 2-5 minutter. Der lægges vægt på kroppens tyngde mod gulvet, dvs med inaktive muskler. Du skal dermed ikke bruge styrke, for at holde et stræk. Jeg støtter dig i individuel vejledning. Du får mulighed for at mærke forandringen i dit bindevæv i form af større bevægelighed og smidighed. Der vil, til slut, være let styrketræning. Undervisningen foregår kun i vores hvile/ro-system og er hensyntagende. Derfor kan alle være med. Medbring måtte, en pude til nakken og to tæpper, kan sagtens være let fleece, så du holder dig varm under afspændingen og yinyogaen. Kom i tøj du kan bevæge dig i, og som ikke strammer. Varme sokker er også godt. Underviser: Connie Hansen er erfaren Psykomotorisk terapeut og Yogalærer, der har arbejdet med behandling, bevægelse, dans og kropsbevidsthed i mere end 20 år. Kroppens sundhed, fysisk og mentalt, er et undersøgende og spændende felt, som Connie til stadighed udvider fagligt.

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø

Underviser: Connie Hansen

Hold nr.: 25204262

Start: onsdag d. 27-08-2025

kl. 10:00 - 11:30

10 gange i alt 20 lek.

Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204263

Start: onsdag d. 19-11-2025

kl. 10:00 - 11:30

10 gange i alt 20 lek.

Pris kr. 1000,- (875,-)

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21

Underviser: Connie Hansen

Hold nr.: 25204264

Start: torsdag d. 28-08-2025

kl. 09:45 - 11:15

10 gange i alt 20 lek.

Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204265

Start: torsdag d. 20-11-2025

kl. 09:45 - 11:15

10 gange i alt 20 lek.

Pris kr. 1000,- (875,-)



Kom i form - Seniorhold 50+ M/K

Seniorhold 50+ M/K Styrk din krop og få bedre kondition i samvær med andre. Ledsaget af god musik, arbejder vi hele kroppen igennem fra top til tå med øvelser, som styrker led og muskler, forbedrer smidighed og balance, samt styrker kredsløbet Stærke og udholdende muskler er vigtige for knogler og led og for et godt velbefindende. Med regelmæssig træning vil du hurtigt mærke en forbedring på din krop i det daglige. På dette hold opbygger vi en grundform, og får pulsen op til god musik. Fokus er rettet mod træning af de dybe og stabiliserende muskler i kroppen samt øvelser som afspænder spændt muskulatur. Du får derved lettere ved at klare hverdagens udfordringer, og vil opnå øget bevægelighed og styrke. Husk.. Det er aldrig for sent at komme i gang. Medbring sko til indendørs træning, liggeunderlag og en flaske vand.

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70

Underviser: Jane Friis

Hold nr.: 25204102

Start: tirsdag d. 19-08-2025

kl. 18:00 - 19:30

10 gange i alt 20 lek.

Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204103

Start: tirsdag d. 28-10-2025

kl. 18:00 - 19:30

10 gange i alt 20 lek.

Pris kr. 1000,- (875,-)



Aerobic Fitness

Aerobic Fitness Aerobic Fitness er glad, energisk motion for kvinder, der gerne vil se godt ud - uden sur træning. Det er ugens friske pust og højdepunkt. Aerobic Fitness styrker muskulatur og smidighed allround og forbedrer den verbale hukommelse. Underviser: Tatiana von Späth Tatiana von Späth kommer fra Ukraine og har snart boet 10 år i Danmark. Hun er gift med Kristian, som er præst i folkekirken, og parret er netop flyttet til Næstved. Tatiana har i over 17 år arbejdet som fitnessinstruktør – først i Odessa og de seneste syv år med stor glæde hos AOF Gentofte-Gladsaxe-Taarbæk. Hun underviser bl.a. i Aerobic Fitness og Pilates med fokus på at styrke og tone hele kroppen – gerne til god musik og i et fællesskab med andre, der ønsker at holde sig sunde, smukke og unge i både krop og sjæl. Der lægges særlig vægt på ben og fødder, som Tatiana også arbejder med i sin klinik som statsautoriseret fodterapeut i Appenæs: appenæs-fodterapi.dk.

Pigernes gymnastik, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62

Underviser: Tatiana von Späth

Hold nr.: 25204112

Start: torsdag d. 25-09-2025

kl. 19:00 - 20:30

10 gange i alt 20 lek.

Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204113

Start: torsdag d. 11-12-2025

kl. 19:00 - 20:30

10 gange i alt 20 lek.

Pris kr. 1000,- (875,-)



Rygtræning M/K

Styrk hele din krop og få en stærkere ryg. Kurset er for dig, som trænger til at få trænet hele kroppen og måske har gener fra ryg, skuldre og nakke. På dette hold opbygger vi en grundform, og får pulsen op til god musik. Fokus er rettet mod træning af de dybe og stabiliserende muskler i kroppen samt øvelser som afspænder spændt muskulatur. Du får derved lettere ved at klare hverdagens udfordringer, og vil opnå øget bevægelighed og styrke. Træningen foregår med godt humør. Vi træner med forskellige bolde og træningselastikker, og nogle af øvelserne vil være med inspiration fra pilates. Der vil være udfordringer, som tager udgangspunkt i den enkeltes behov og forudsætninger. Medbring en vandflaske og gå-på-mod

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70
Underviser: Jane Friis

Hold nr.: 25204126
Start: tirsdag d. 19-08-2025 kl. 16:30 - 18:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204127
Start: tirsdag d. 28-10-2025 kl. 16:30 - 18:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Fysioflow / Bindevævstræning

Fysioflow indeholder træning af kroppens bindevæv. Træningen starter med en opvarmende del, hvor kroppen varmes op via rolige bevægelser med naturlige sving. Herefter arbejdes med bestemte fjedrende bevægelser i yderstillinger, hvor man opnår et stræk i vævets forskellige bindevævslinjer i hele kroppen. Hvis man har en stramhed/nedsat bevægelighed i et område, vil der være mulighed for at skabe bedre bevægelse. Da der arbejdes intens med bindevævet og derved også kroppens nervesystem, vil der afsluttes med liggende/siddende øvelser af meditativ karakter. Der vil indgå information om bindevævet funktion for, at få en større forståelse for vigtigheden af, at holde sig i bevægelse. Fysioflow-træning er til dig med eller uden smerter, der ønsker en mere eftergivelig og bevægelig krop. Derigennem kan du opleve færre smerter og en fornemmelse af fysisk og mental lethed. Medbring: Håndklæde eller tæppe og evt. en lille pude

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70
Underviser: Stine Skov Jørgensen

Hold nr.: 25204240
Start: fredag d. 29-08-2025 kl. 08:30 - 10:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204241
Start: fredag d. 14-11-2025 kl. 08:30 - 10:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Gigt træning

Har du gigt og vil du gerne forbedre din kondition, din muskel- og knoglestyrke, din bevægelighed og dit velbefindende. På dette kursus tilbydes fysioterapeutisk træning for dig med gigt, både ledegigt og slidgigt, uanset alder og køn. Træningen lægges vægt på bevægelighed, styrke, stabilitet og balance, og du får arbejdet med hele kroppen igennem. Øvelserne foregår i liggende siddende og stående stillinger. Vi inddrager forskellige redskaber som fx elastikker, bolde

mm., og du får vejledning til øvelser til hjemmebrug. Træningsdagen afsluttes med udspænding og afspænding. Medbring: håndklæde eller tæppe og evt. en lille pude

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70
Underviser: Stine Skov Jørgensen

Hold nr.: 25204242
Start: fredag d. 29-08-2025 kl. 10:30 - 12:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204243
Start: fredag d. 14-11-2025 kl. 10:30 - 12:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Dybdeafspænding

Forkæl både krop og sind med blød langsommelighed

Glæd dig til at nyde godt af et velplanlagt program fyldt med teknikker, der bringer ro og balance til dit nervesystem. Du vil få guidet dybdeafspænding, åndedrætsøvelser, drømmerejser, blid yin yoga og guidede meditationer.

Med fokus på at skabe ro i dit nervesystem og frigøre spændinger, kan forløbet give dig en oplevelse af dyb hvile og mental afklaring. Denne praksis er særlig gavnlig mod stress, angst og søvnbesvær.

Oplev et forløb, der øger din kropsbevidsthed og giver dig indre klarhed, samtidig med at du får mulighed for en revitaliserende rejse med yoga nidra – en dybdeafspændingsteknik, der hjælper med at frigøre spændinger i krop, sind og følelser. Yoga nidra er kendt for sine positive effekter på stress, angst og PTSD.

Praktisk info:

Små hold (max 8 personer)
Medbring notesbog og en god hovedpude

Du undervises af Nella Berg, der kombinerer sine uddannelser indenfor psykoterapi, kropsterapi og yoga med fokus på at forene krop, sind og sjæl.

Har du spørgsmål? Kontakt Nella på tlf. 6090 9624.

Yogalokalet, Yogalokalet i baggården, Dehnsvej 2
Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 25204176
Start: mandag d. 08-09-2025 kl. 16:45 - 18:15
6 gange i alt 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Hold nr.: 25204177
Start: mandag d. 27-10-2025 kl. 16:45 - 18:15
6 gange i alt 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Hold nr.: 25204075
Start: onsdag d. 01-10-2025 kl. 09:30 - 11:00
6 gange i alt 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Hold nr.: 25204164
Start: onsdag d. 10-09-2025 kl. 19:00 - 20:30
6 gange i alt 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Hold nr.: 25204165
Start: onsdag d. 29-10-2025 kl. 19:00 - 20:30
6 gange i alt 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Fascial Flow® - Blid bindevævstræning. Begyndere og let øvede

Fascial Flow® - blid bindevævstræning for dig der har brug for særlige hensyn. Blidt og nænsomt får du løsnet stift og tørt bindevæv, så du opnår større bevægelighed færre smerter og en flottere kropsholdning. Programmet bliver tilpasset de behov du har som deltager. Ud over mere velvære i kroppen regulerer Fascial Flow® bevægelserne også dit nervesystem, så du falder til ro og minimerer stress. Du lærer hvordan du løsner stift og tørt bindevæv. Du får større kontakt til hvad der er godt for dig. Du hjælper stive, ømme og smertende led og lemmer - nakke, ryg, skuldre, hofter, fødder... For pensionister og dig som har en fridag fra arbejde. Giv din krop opmærksomhed - du er velkommen. Lidt om underviseren: Hanne Roulund er certificeret Advanced Fascial Flow® Guide og har undervist i Fascial Flow® (blid bevidst bindevævsbevægelse) i Roskilde siden 2017. Hanne har selv oplevet hvad de blide og dybdegående bevægelser i Fascial Flow® kan gøre. Hun gik fra at have daglige smerter i lænd, skuldre og nakke, til i dag at være helt smertefri.

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21
Underviser: Hanne Roulund

Hold nr.: 25204196
Start: tirsdag d. 26-08-2025 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204197
Start: tirsdag d. 11-11-2025 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Fascial Flow® - Blid bevidst bevægelse af bindevævet

Blid bevidst bevægelse af bindevævet med Fascial Flow®. På dette Fascial Flow® hold er bevægelserne blide og nænsomme samtidig med at de går dybt og fylder krop og sind med velvære. Du vil opleve at få større smidighed, færre smerter og en flottere kropsholdning.

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21
Underviser: Hanne Roulund

Hold nr.: 25204198
Start: tirsdag d. 26-08-2025 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204199
Start: tirsdag d. 11-11-2025 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Fascial Flow® (bindevævsbevægelse) på stol og stående (hensyntagende)

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21
Underviser: Hanne Roulund

Hold nr.: 25204296
Start: tirsdag d. 26-08-2025 kl. 13:00 - 14:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204297
Start: tirsdag d. 11-11-2025 kl. 13:00 - 14:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



YOGA FOR ALLE – med Sus Leth

Vil du styrke både krop og sind? Så kom og prøv yoga hos Sus Leth – en erfaren underviser med mere end 35 års erfaring fra Gentofte Yogaskole. Undervisningen tilpasses den enkelte deltager og rummer øvelser for nakke, skuldre, ryg, knæ, hofter og meget mere. Uanset alder og niveau kan dine led og muskler have godt af at blive styrket, smurt og strakt. Her er plads til både unge, kvinder og mænd – og du bliver mødt med faglighed, varme og godt humør. Yogaen er til at forstå, og du vil kunne mærke effekten både fysisk og mentalt.

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70	
Underviser: Sus Else Mathilde Leth	
Hold nr.: 25204254	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 12:30 - 14:00
Hold nr.: 25204255	
Start: fredag d. 21-11-2025	kl. 12:30 - 14:00
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

HATHA YOGA – for både mænd og kvinder

Hatha Yoga er for dig, der ønsker større smidighed, styrke og ro i kroppen. Vi arbejder med bevægelighed i alle led, stræk og styrkeøvelser med særlig fokus på ryg og kernemuskulatur. Yogaøvelserne har en dokumenteret forebyggende og helbredende virkning – de styrker muskler og nerver, forbedrer balancen, øger koncentrationen og giver en dyb følelse af velvære. Hver undervisningsgang afsluttes med en guidet afspænding, hvor du får lov at give helt slip og lade roen falde på. Medbring liggeunderlag eller yogamåtte.

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70	
Underviser: Sus Else Mathilde Leth	
Hold nr.: 25204128	
Start: onsdag d. 03-09-2025	kl. 19:00 - 20:30
Hold nr.: 25204129	
Start: onsdag d. 19-11-2025	kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Meditation og Yoga Nidra

– Ro til hjerte, sind og sjæl

Oplev en beroligende rejse fra hoved til krop gennem meditation, blid yin-yoga og den dybt helende praksis yoga nidra. Yoga nidra er guidet afspænding i liggende stilling – en meditativ praksis, der skaber ro og indre klarhed. Forløbet er velegnet ved stress, søvnbesvær, angst og tankemylder – og åbner for fordybelse og personlig udvikling. Vi kombinerer meditation, blide stillinger og en lang, afslappende yoga nidra. Undervisningen er jordnær, nærværende og tilpasset alle – ingen erfaring nødvendig. Små hold – max 6 deltagere. Medbring: notesbog, tæppe og pude. Underviser: Nella Berg – psykoterapeut, kropsterapeut og certificeret underviser i yoga nidra og meditation. Tlf. 60 90 96 24 – nellaberg.dk

Yogalokalet, Yogalokalet på Omøvej	
Underviser: Nella Berg	
Hold nr.: 25204172	
Start: mandag d. 08-09-2025	kl. 16:45 - 18:15
Hold nr.: 25204173	
Start: mandag d. 27-10-2025	kl. 16:45 - 18:15
Hold nr.: 25204074	
Start: onsdag d. 01-10-2025	kl. 09:30 - 11:00
Hold nr.: 25204174	
Start: onsdag d. 10-09-2025	kl. 19:00 - 20:30
Hold nr.: 25204175	
Start: onsdag d. 29-10-2025	kl. 19:00 - 20:30
6 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 720,- (630,-)

Styrkende blid Yoga incl. balance

Yoga med PernilleB har 3 fokus punkter – vejrtrækning, mobilitet og balance. Vejrtrækning fordi det er afgørende for hele din livskraft, mobilitet handler om at gøre kroppen så bevægelig som mulig, og balance fordi livet handler om balance og at livet er sjovere, hvis du både kan danse og gå tur. Det hele skal øves og holdes ved lige. Du vil møde rolige, styrkende og helende øvelser. Du vil blive udfordret og få smil på læben. Vi afslutter med afspænding. Husk liggeunderlag og tæppe

AFO Yoga Studio, Maglemølle	
Underviser: Pernille Bülow Jespersen	
Hold nr.: 25204272	
Start: onsdag d. 03-09-2025	kl. 16:30 - 18:00
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Yin power

Yin power er en styrkende yin yoga, med saft og kraft og aktivitet i stillingerne. Hensigten er at gøre kroppen stærk, balanceret og at skabe mobilitet, så du kan leve et aktivt liv, og at sætte gang i kroppens qi / energi. Stillingerne er siddende og liggende, alle stillinger er godkendt af læge og fysioterapeut. En del stillinger I Yin power bryder vi med gamle vaner og mønstre, har et ønske om forandring, helbredelse af gamle skader, og at skabe balance mellem krop og sind. Denne tilgang fokuserer på afspænding, overgivelse og skabelse af plads i kroppen for at øge bindevævet og blodårnernes elasticitet. Det sigter mod at opløse blokeringer i kroppen og styrke sener og led. Formålet er at vække den naturlige iboende Yinpower, som er den naturlige energi, der hjælper kroppen med at regenerere sig selv og opretholde vitale funktioner som fordøjelse, udrensning og søvn. Yin power duer for de fleste og er særdeles godt for folk som sidder meget, cykler, løber, laver styrketræning eller laver repetitive bevægelser.

AFO Yoga Studio, Maglemølle	
Underviser: Pernille Bülow Jespersen	
Hold nr.: 25204270	
Start: mandag d. 01-09-2025	kl. 16:30 - 18:00
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Forkælelsesdag med yoga nidra & yin yoga

Forkæl dig selv med en magisk formiddag for krop, sind og sjæl
Giv dig selv et blidt åndehul med en rolig og nærværende formiddag, hvor vi sammen skaber dyb ro i nervesystemet og tager på en indre rejse mod afspænding og fornyet energi. Workshoppen er perfekt for dig, der ønsker at slippe hovedet og finde forbindelsen til din krop. Du vil blive guidet gennem en beroligende praksis, der hjælper dig med at sænke tempoet og mærke dig selv. **Programmet for dagen:** Åndedrætsøvelser og en mantra-meditation, der skaber fokus og ro. En blid yin yogaklasse, der hjælper dig med at lytte til kroppen i et afslappet tempo. En lang og dybt afslappende Yoga Nidra, der tager dig med på en indre rejse og fremmer fysisk, mental og følelsesmæssig afspænding. **Ny til Yoga Nidra og Yin Yoga?** Yoga Nidra er en meditativ tilstand, hvor du ligger afslappet og guides gennem åndedræt, kropsscanning og drømmerejser – en dybdeafspænding, der giver ro i både krop og sind. Yin Yoga er en blid yogaform, der fokuserer på at lytte

til kroppen og skabe smidighed gennem langsomme og blide, men mærkbare stræk. **Medbring:** Blød pude, vandflaske og notesblok Du bliver undervist af Nella Berg, en erfaren yogalærer og krops- og psykoterapeut, der har fokus på mødet mellem krop, sind og sjæl. Har du spørgsmål, kan Nella kontaktes på tlf 6090 9624

Yogalokalet, Yogalokalet på Omøvej	
Underviser: Nella Berg	
Hold nr.: 25204104	
Start: søndag d. 02-11-2025	kl. 10:00 - 12:30
1 gange i alt 3 lek.	Pris kr. 320,- (280,-)

Yoga for ryg, skuldre og nakke

Mange knogle-, led- og muskellidelser forårsager alvorlige smerter i ryggen. Yoga kan afhjælpe smerter og holde ryggen smidig. Du lærer smidighedsgørende øvelser for alle led, samt stræk- og styrkeøvelser for muskelgrupper, der påvirker ryggen. “Hatha Yoga” er også kendt for sin forebyggende og helbredende virkning, og Yogaøvelserne stimulerer muskler og nerver og giver velvære, balance samt ro i sindet. Øvelserne berører alle kroppens muskler, led og organer, og samtidig øges koncentrationen. Der arbejdes med åndedrætsøvelser og afspændingsteknikker, således at åndedrættet frigøres for spændinger. Undervisningen afsluttes med intens afslapning: “Yoga Nidra”. På dette kursus er det få deltagere og der tages hensyn til den enkelte deltagers behov og begrænsninger. Medbring liggeunderlag/yogamåtte

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70	
Underviser: Sus Else Mathilde Leth	
Hold nr.: 25204134	
Start: onsdag d. 03-09-2025	kl. 17:00 - 18:30
Hold nr.: 25204135	
Start: onsdag d. 19-11-2025	kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21	
Underviser: Sus Else Mathilde Leth	
Hold nr.: 25204130	
Start: torsdag d. 04-09-2025	kl. 17:00 - 18:30
Hold nr.: 25204131	
Start: torsdag d. 20-11-2025	kl. 17:00 - 18:30
Hold nr.: 25204132	
Start: torsdag d. 04-09-2025	kl. 19:00 - 20:30
Hold nr.: 25204133	
Start: torsdag d. 20-11-2025	kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Yoga for mænd

Yoga for mænd
– **Smidighed, styrke og ny energi**
Har du et fysisk krævende job – eller dyrker du sport? Så er yoga et ideelt supplement! Gennem kraftfulde flows, dybe stræk og fokus på åndedrættet arbejder vi hele kroppen igennem og skaber bedre bevægelsesmønstre, smidighed og ro. Holdet afsluttes hver gang med en dyb afspænding, der fylder dig med ny energi. **Alle mænd – unge som ældre – er velkomne!** Især dig, der tror, du ikke er smidig nok til yoga. **Underviser: Marianne Bülow** Uddannet yogalærer – bl.a. fra Nor v. Simon Krohn. Marianne underviser i både blid og dynamisk hatha yoga, og guider dig trygt ind og ud af stillingerne – med fokus på vejrtrækning og nærvær. **Medbring:** Yogamåtte, tæppe og en lille pude.

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21

Underviser: Marianne Christina Bülow

Hold nr.: 25204192	
Start: fredag d. 19-09-2025	kl. 12:30 - 13:20
Hold nr.: 25204193	
Start: fredag d. 12-12-2025	kl. 12:30 - 13:20
10 gange i alt 10 lek.	Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 25204188	
Start: onsdag d. 17-09-2025	kl. 18:30 - 19:45
Hold nr.: 25204189	
Start: onsdag d. 03-12-2025	kl. 18:30 - 19:45
10 gange i alt 15 lek.	Pris kr. 760,- (665,-)

Yin med et twist

Oplev yin yogaens magi – med et spændende twist

Er du klar til at finde dybde, ro og smidighed? På dette hold kombinerer vi den beroligende yin yoga med et "twist" af fx MyoFascial Release og simple, styrkende yoga-øvelser.

Yogaklasserne vil have den rolige og dybdgående yin yoga som udgangspunkt. En gren af yogaen, hvor vi holder stillingerne i flere minutter, og smelter ind i et blidt, men effektivt stræk. Tyngdekraften og det rolige tempo gør underværker for både bindevæv og smidighed, men lige så meget er det en oase af nærvær, ro og kontakt til dig selv.

Hvad er twistet? Hver gang krydrer vi yin yogaen med lidt mere bevægelse. Fx MyoFascial Release, hvor vi arbejder med bolde for at løsne op for spændinger i bindevæv og muskler. Derudover indarbejder vi små styrkende sekvenser eller balanceøvelser fra yang yogaen for at aktivere kroppen på en ny og spændende måde.

Hvorfor vælge dette forløb?

Forbedret kropsbevidsthed

Større smidighed

Ro og nærvær til krop og sind

På dette hold er der plads til alle – uanset erfaringsniveau. Her på holdet presser vi ikke kroppen, men lytter til den. Du får mulighed for at styrke din kropsbevidsthed, når du inviteres til at mærke dig selv i stilheden og være til stede i nuet.

Yogalokalet, Yogalokalet på Omøvej

Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 25204078	
Start: onsdag d. 24-09-2025	kl. 17:00 - 18:30
Hold nr.: 25204079	
Start: onsdag d. 03-12-2025	kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Blid yoga med fokus på ryg og balance

Dette hold er for dig, der ønsker at bevæge dig nænsomt og styrkende – med særlig opmærksomhed på ryg, kropsholdning og balance. Vi arbejder med øvelser, der støtter og styrker ryggen og kroppens naturlige stabilitet. Hver gang afsluttes med stræk og afspænding, så du går herfra med både ro og ny energi. Holdet er særligt velegnet for seniorer og for dig, der har spændinger, udfordringer med ryggen eller bare ønsker en rolig og støttende yogaform. Du behøver ingen erfaring med yoga – alle kan være med. Indhold: Øvelser for ryg, skuldre og bækken Fokus på balance, holdning og styrke Rolige overgange og pauser Afspænding og åndedræt som afslutning Brug af udstyr som puder, blokke, tæpper og evt. stol Undervisningen foregår i rolige og rummelige lokaler hos GRO yoga. Alt udstyr er til rådighed – yogamåtter, tæpper, puder og andet, du har brug for, så du blot kan lande og være med. – en lille luksus midt i hverdagen.

Yogalokalet, GRO Yoga, Næstvedvej 2, 1. sal

Underviser: Githa Dieckmann Amstrup

Hold nr.: 25204156	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 09:00 - 10:30
Hold nr.: 25204157	
Start: fredag d. 14-11-2025	kl. 09:00 - 10:30
8 gange i alt 16 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Yoga – Hatha/Vinyasa

For begyndere og let øvede

Dette hold er for dig, der er ny i yoga eller gerne vil gå roligt og grundigt frem. Vi arbejder med enkle fysiske øvelser, åndedrætsøvelser og korte meditationer – med fokus på kropsbevidsthed, styrke, smidighed og balance. Undervisningen er tryk, anatomisk sikker og tilpasset deltagerens niveau. Hver klasse bygger videre på den forrige, så du får både genkendelighed og nye input. Klassen afsluttes med en rolig afspænding, hvor krop og sind får ro. Du behøver ikke være smidig for at begynde – yogaen hjælper dig med at blive det. Her er plads til alle – uanset alder, erfaring og udgangspunkt. Medbring: Behageligt tøj, vandflaske og gerne egen yogamåtte (der er udstyr i lokalet).

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21

Underviser: Anneli Thygesen

Hold nr.: 25204160	
Start: torsdag d. 21-08-2025	kl. 13:30 - 14:45
Hold nr.: 25204161	
Start: torsdag d. 06-11-2025	kl. 13:30 - 14:45
10 gange i alt 15 lek.	Pris kr. 880,- (770,-)

Yoga for alle – uanset alder og køn

Et hold for dig, der ønsker mere ro, nærvær og energi i hverdagen. Vi arbejder med fysiske øvelser, åndedrætsøvelser og meditation for at styrke kropsbevidsthed, smidighed, balance og indre ro. Solhilsner og flowsekvenser giver energi, og hver klasse afsluttes med en rolig afspænding. Undervisningen er enkel, anatomisk sikker og tilpasses deltagerne. Hver klasse bygger videre på den forrige, så du oplever både genkendelighed og nye øvelser. Du behøver ikke være smidig – det kommer med tiden. Der er plads til dig, præcis som du er. Uanset erfaring, alder eller kropstype – alle er velkomne! Medbring: Behageligt tøj, vandflaske og gerne egen yogamåtte (der findes udstyr i lokalet).

Underviser: Anneli Jørgensen

Anneli er rolig, empatisk og erfaren. Hun har en baggrund som pædagog og har de sidste ti år drevet sin egen massageklinik i Faxe Ladeplads. Hendes yogaundervisning kombinerer faglighed med varme og rummelighed. Læs mere på: www.ajmassage.dk

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21

Underviser: Anneli Thygesen

Hold nr.: 25204162	
Start: torsdag d. 21-08-2025	kl. 15:00 - 16:15
Hold nr.: 25204163	
Start: torsdag d. 06-11-2025	kl. 15:00 - 16:15
10 gange i alt 15 lek.	Pris kr. 880,- (770,-)

Styrk dit indre lederskab

– med krop og kreativitet

Kom med til en sanselig og nærende workshop, hvor vi gennem yin yoga, meditation, blid bevægelse, farver og intentionsarbejde skaber kontakt til kroppen og styrker dit indre lederskab.

Du behøver ingen forkundskaber – alt tilpasses dit niveau. Vi arbejder i et trykt rum, hvor du får konkrete

redskaber til at finde ro, mærke dig selv tydeligere og blive klogere på dine behov og værdier. Medbring: Yogamåtte, tæppe, lunt tøj, papir og farver Der serveres en sund snack og drikke undervejs. Glæd dig til en meningsfuld og beroligende formiddag!

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21

Underviser: Connie Hansen

Hold nr.: 25204077	
Start: lørdag d. 08-11-2025	kl. 10:00 - 13:00
1 gange i alt 3 lek.	Pris kr. 400,- (350,-)

Yoga for pensionister

Vi udfører øvelserne i roligt tempo. Musklerne styrkes, kropsholdningen forbedres, og nervesystemet beroliges. Du vil opleve, at du bliver stærkere, mere smidig og får mere overskud i hverdagen. Vi starter med lette, spændingsfrigørende øvelser, bagefter kommer de mere dybtgående stillinger. Øvelserne foregår stående, siddende og liggende. Der afsluttes med en meditativ dybdeafspænding til blid musik. Medbring liggeunderlag.

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70

Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Hold nr.: 25204178	
Start: tirsdag d. 26-08-2025	kl. 09:00 - 10:30
Hold nr.: 25204179	
Start: tirsdag d. 11-11-2025	kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 960,- (840,-)

Yin Yoga for Pensionister

– Ro, Smidighed og Velvære

Dyrk en blid yogaform med fokus på dybe stræk og indre ro. Yin yoga giver dig øget smidighed, balance i sindet og et pusterum fra hverdagen. Vi sætter tempoet ned og giver kroppen tid til at give slip – helt uden krav eller præstation. Kurset er for alle, uanset erfaring – du skal blot selv kunne komme op og ned fra gulvet.

Underviser: Nella Berg – erfaren yin yoga-, meditations- og kropsterapeut. Hun guider dig nænsomt gennem øvelserne i et trykt og roligt tempo. Tilmeld dig – din krop vil takke dig!

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21

Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 25204294	
Start: onsdag d. 24-09-2025	kl. 11:30 - 13:00
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 960,- (840,-)

Fyraftens YIN!

– ro, dybde og kropsbevidsthed

Velkommen til en rolig og effektiv yogaform, der styrker din smidighed, kropsbevidsthed og indre ro. Yin yoga stammer fra taoismen og adskiller sig fra klassisk yoga ved at arbejde i kroppens dybere lag – bindevæv, led og meridianbaner. Stillingerne holdes i 3-5 minutter og støttes af tæpper og puder, så kroppen kan give slip og nervesystemet falde til ro. Du lærer desuden, hvordan bestemte stillinger kan lindre fysiske og energimæssige ubalancer. Kurset kræver, at du selv kan komme op og ned fra gulvet.

Medbring: Yogamåtte, tæppe og pude.

Underviser: Connie Hansen, psykomotorisk terapeut med 20 års erfaring i kropsbevidsthed og yin yoga.

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21

Underviser: Connie Hansen

Hold nr.: 25204280	
Start: tirsdag d. 19-08-2025	kl. 18:45 - 20:15
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Fyraftens YIN - ONLINE

Online med Zoom, Online undervisning, På web

Underviser: Connie Hansen

Hold nr.: 25204281	
Start: tirsdag d. 11-11-2025	kl. 18:45 - 20:15
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 800,- (700,-)

Blid Hatha yoga

Undervisningen er baseret på Hatha yoga og består af skånsom træning, hvor vi arbejder i et blidt og roligt tempo med udstrækning, balance og styrkeopbyggende øvelser. Der indgår desuden åndedræts- og meditationsøvelser i undervisningen. Hver gang afsluttes med dybdeafspænding. Undervisningen foregår på små hold. Jeg vil i undervisningen fokusere på hver enkelt deltager, lytte til evt. skader eller slid af din krop. Du skal bevæge dig med din vejtrækning i øvelserne, samt lytte til kroppen. Yoga er ikke en konkurrence og det er vigtigt du mærker efter. Jeg guider dig stille og roligt ind og ud af stillingerne. Du vil komme hele kroppen igennem. Efter hver session afsluttes med en afspænding, Shavasana. Glæder mig meget til at møde dig, og undervise på dit niveau. Medbring yogamåtte, og lille pude.

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21

Underviser: Marianne Christina Bülow

Hold nr.: 25204186	
Start: fredag d. 19-09-2025	kl. 10:00 - 11:30
Hold nr.: 25204187	
Start: fredag d. 12-12-2025	kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Blid og udforskende yoga

Yoga med fokus på den indre oplevelse frem for ydre form og præstation. Vi udfører enkle stillinger, bevægelser, små flows og balanceøvelser - ofte med fokus på det bløde og bevægelige eller på at bygge stillingerne op fra bunden. Der er tid og plads til, at vi kan sende opmærksomheden indad og undersøge sammenhængen mellem krop, åndedræt og sind. Der vil være stillinger stående, siddende, på alle fire og liggende. Det tilstræbes, at der tilbydes variationer for hver stilling. Timen afsluttes med afspænding og savasana. Du behøver intet kendskab til yoga. Medbring yogamåtte og gerne et tæppe og en vandflaske.

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2

Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Hold nr.: 25204182	
Start: torsdag d. 28-08-2025	kl. 09:00 - 10:30
Hold nr.: 25204184	
Start: torsdag d. 28-08-2025	kl. 11:00 - 12:30
Hold nr.: 25204183	
Start: torsdag d. 13-11-2025	kl. 09:00 - 10:30
Hold nr.: 25204185	
Start: torsdag d. 13-11-2025	kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Yin Yoga

Yin yoga er en blid, men dybtvirkende praksis, hvor du gennem rolige stillinger (holdt 3-5 minutter) arbejder med kroppens dybere lag – bindevæv, ledbånd og energibaner. Tempoet er lavt, og kroppen støttes med puder og tæpper, så du kan slippe spændinger og finde indre ro.

Yogaformen har rødder i taoismen og giver både fysisk smidighed og mental balance. Undervejs lærer du, hvordan specifikke stillinger kan bruges til at lindre forskellige problematikker i kroppen.

Holdet er for dig, der kan komme op og ned fra gulvet.

Medbring: Yogamåtte, tæppe og pude.

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21

Underviser: Connie Hansen

Hold nr.: 25204288	
Start: torsdag d. 21-08-2025	kl. 11:30 - 13:00
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 25204289	
Start: torsdag d. 13-11-2025	kl. 11:30 - 13:00
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Mindful Yoga

Mindful Yoga er en særlig blid yogaform, hvor det handler om at skabe dybt nærvær med kroppen. At komme i en nærmest flow-agtig tilstand, hvor krop, sind og sjæl bliver ét og alt andet lukkes ude. Mindful Yoga er baseret på Hatha Yoga, Yin Yoga og MediYoga, og befriet for enhver form for præstation. Det betyder, at intet skal forceres og at alt det, du gør, er OK. Du er OK. Din krop er OK. Det handler om opdagelsen og mærkningen. Og det handler om pauserne mellem strækkene, hvor både strækkene synker dybt ind i cellerne og hvor indsigt og forståelse af kroppens tilstand bliver tydelig for dig. Vi afslutter altid med en kropsscanning/afspænding. Du vil også blive inviteret ind i åndedrætsøvelser og enkle og lette meditationer. Kom og vær med og giv din krop, dit sind og din sjæl en gave for livet. Jeg glæder mig til at møde dig og invitere dig ind i Mindful Yoga. Namasté Henriette Du kan læse mere på www.henriettetdan.dk Medbring: Yogamåtte, tæppe og evt. en lav siddepude.

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21

Underviser: Henriette Dan

Hold nr.: 25204276	
Start: tirsdag d. 19-08-2025	kl. 17:00 - 18:30
Hold nr.: 25204277	
Start: tirsdag d. 18-11-2025	kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

MediYoga

I den stadigt mere stressfyldte verden vi lever i, er der brug for flere effektive værktøjer til at skabe bedre balance i vores liv og dagligdag. MediYoga er et særdeles effektivt værktøj og velegnet til dig, der ønsker at gøre noget godt for dig selv, din krop og dit sind og til dig, der har rygproblemer, søvnbesvær, for højt blodtryk, et svækket immunforsvar, stress, kræft, migræne, kroniske smerter, angst, depression eller andre fysiske og psykiske udfordringer. MediYoga betyder medicinsk yoga og er en terapeutisk meditativ yogaform, der udspringer af Kundalini Yoga og arbejder både på det fysiske, psykiske, mentale, hormonelle og spirituelle plan. Et MediYoga program indeholder flere elementer: Vi starter og slutter med et mantra. Vi laver åndedrætsøvelser, forskellige yogævelser, afspænding og meditation. Mellem øvelserne er der korte hvil, så øvelsen kan integrere sig i din krop og dit sind. Alle øvelserne udføres blidt og kontrolleret og kan laves på en yogamåtte eller på en stol. Alle kan være med. Der er tid til spørgsmål og delinger hver gang. Åndedrættet spiller en fundamental rolle i MediYoga. Ifølge yogaens filosofi indeholder åndedrættet en vital kraft, kaldet prana. Åndedrættet er for de fleste mennesker en ubevidst funktion. Men det kan ændres bevidst via forskellige åndedrættsteknikker, som påvirker dit velvære. I MediYoga bruger vi bl.a. åndedrætsøvelsen "Lange dybe vejtrækninger" igennem hele yogaprogrammet. MediYoga er udviklet i Sverige i samarbejde mellem flere af de største hospitaler og Karolinska Institutet. Yogaen medregnes som

behandlingsmetode ved mange svenske, norske og amerikanske hospitaler på områder som f.eks. rehabilitering af patienter med slagtilfælde og til hjerte- og kræftpatienter og resultaterne er positive.

MediYogaens virkningsfulde effekter er bl.a.: • skaber fleksible og stærke muskler • påvirker fordøjelsen og hormonbalancen • giver et stærkere nervesystem • bringer højre og venstre hjernehalvdelen i balance • forbedrer søvnvanerne • sænker blodtrykket • forbedrer blodomløbet • reducerer affaldsstoffer • masserer de indre organer • skaber mental afslapning • giver større indsigt Kom og vær med og giv din krop, dit sind og din sjæl en gave for livet. Jeg glæder mig til at møde dig og invitere dig ind i MediYoga. Sat Nam Henriette Medbring: Yogamåtte og tæppe Se Henriettes hjemmeside: www.henriettetdan.dk

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21

Underviser: Henriette Dan

Hold nr.: 25204274	
Start: onsdag d. 20-08-2025	kl. 09:30 - 11:00
Hold nr.: 25204275	
Start: onsdag d. 19-11-2025	kl. 09:30 - 11:00
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1000,- (875,-)

Yoga i hvile - restorativ yoga

workshop

Oplev yoga i hvile - den blideste forkælelse til krop og sind

Har du brug for at genoplade i dyb ro og hvile? Kom med til en eksklusiv restorativ yoga workshop, hvor du kan give slip, lade din hektiske hverdag træde i baggrunden og genopbygge din energi.

Restorativ yoga er en kærlig praksis, der arbejder direkte med dit nervesystem, så du kan opnå dyb afspænding og heling. De lange ophold i hver stilling (10-25 minutter) giver din krop mulighed for at slippe spændinger, når nervesystemet helt af sig selv går fra den aktive del, over i den beroligende og helende del, hvor kroppen restituerer.

Hvad du kan forvente:

Du bliver støttet og puttet i stillingerne, og får tid til at hvile og lade din krop hele sig selv.

Nærværende vejledning og hjælp til individuelle justeringer, så du kan tilpasse stillingerne til din egen krop – også til brug derhjemme.

Åndedrætsøvelser og nærværsteknikker for at hjælpe dig med at lande i stilheden og finde indre ro.

Et roligt hold med max 6 deltagere – masser af tid til dig

Giv dig selv denne omsorgsfulde pause fra hverdagen og fordyb dig i stilheden og restitutionen.

Praktisk info:

Alt udstyr er klar til dig – du medbringer blot en varm trøje og sokker.

Alle kan deltage, så længe du kan komme op og ned fra gulvet og kan være i et stille rum.

Dette hold er ikke egnet for gravide.

Har du spørgsmål? Kontakt Nella på tlf. 6090 9624.

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21

Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 25204090	
Start: søndag d. 28-09-2025	kl. 09:30 - 12:00
Hold nr.: 25204091	
Start: søndag d. 26-10-2025	kl. 09:30 - 12:00
Hold nr.: 25204092	
Start: søndag d. 30-11-2025	kl. 09:30 - 12:00
1 gange i alt 3 lek.	Pris kr. 360,- (315,-)

Klassisk solosang

Alle kan lære at synge, så hold dig endelig ikke tilbage. Jeg underviser alle fra begyndere uden noget forhold til sang, til elever med konservatoriepotentiale. Alder er heller ikke nogen hindring for at lære at synge. Jeg har undervist elever fra 16 - 74 år. Jeg træner stemmen klassisk og går meget teknisk til værks med sangøvelser, vejtrækning, kropsholdning, klang, vokalegalisering o.a., så man opnår overskud, til at kunne fremføre sangene, med indlevelse og udtryk. Der tildes 30 minutter pr. elev Kontakt underviser Michael Lind for nærmere oplysning om undervisningstidspunkt på tlf. nr. 28 51 77 57

Lokale, Michael Lind, Suså Landevej 12, Gelsted
Underviser: Michael Lind

Hold nr.: 25207700	
Start: mandag d. 01-09-2025	kl. 14:00 - 16:00
Hold nr.: 25207701	
Start: mandag d. 20-10-2025	kl. 14:00 - 16:00
Hold nr.: 25207702	
Start: tirsdag d. 02-09-2025	kl. 14:00 - 16:00
Hold nr.: 25207703	
Start: tirsdag d. 21-10-2025	kl. 14:00 - 16:00
Hold nr.: 25207703	
Start: tirsdag d. 21-10-2025	kl. 14:00 - 16:00
Hold nr.: 25207704	
Start: onsdag d. 03-09-2025	kl. 14:00 - 16:00
Hold nr.: 25207705	
Start: onsdag d. 22-10-2025	kl. 14:00 - 16:00
Hold nr.: 25207706	
Start: torsdag d. 04-09-2025	kl. 14:00 - 16:00
Hold nr.: 25207707	
Start: torsdag d. 23-10-2025	kl. 14:00 - 16:00
Hold nr.: 25207708	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 14:00 - 16:00
Hold nr.: 25207709	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Sang og stemmetræning

Prøv din stemme af, og se hvor langt, du kan komme med den. Vi arbejder med øvelser, vejtrækning, kropsholdning, udtale, din klang, så du hen ad vejen, bliver i stand til at synge uden brug af mikrofon. Vi arbejder solistisk, men det er selvfølgelig op til dig selv, om du vil optræde som solist. Der tildes 30 minutter pr. elev Kontakt underviser Michael Lind, for nærmere oplysning om tid, på tlf. nr. 28 51 77 57.

Lokale, Michael Lind, Suså Landevej 12, Gelsted
Underviser: Michael Lind

Hold nr.: 25207710	
Start: mandag d. 01-09-2025	kl. 12:00 - 14:00
Hold nr.: 25207711	
Start: mandag d. 20-10-2025	kl. 12:00 - 14:00
Hold nr.: 25207712	
Start: tirsdag d. 02-09-2025	kl. 12:00 - 14:00
Hold nr.: 25207713	
Start: tirsdag d. 21-10-2025	kl. 12:00 - 14:00
Hold nr.: 25207714	
Start: onsdag d. 03-09-2025	kl. 12:00 - 14:00
Hold nr.: 25207715	
Start: onsdag d. 22-10-2025	kl. 12:00 - 14:00
Hold nr.: 25207716	
Start: torsdag d. 04-09-2025	kl. 12:00 - 14:00
Hold nr.: 25207717	
Start: torsdag d. 23-10-2025	kl. 12:00 - 14:00
Hold nr.: 25207718	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 12:00 - 14:00
Hold nr.: 25207719	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Solosang på alle niveauer

Du bliver i Klassisk solosang undervist i danske sange, salmer, tyske lieder, oratorie-, operaarier m.m., efter eget valg og niveau. Stemmen trænes op med øvelser. Den bliver derved stærkere og du kan udtrykke dig med den tonekvalitet, som du ønsker i pågældende værk. Der arbejdes med åndedrættet, så du kan understøtte stemmen uden spændinger og give tonerne den styrke du ønsker. Dermed er du også bedre rustet til det virkelig sjove: Udtrykket i det vokale værk. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Lokale 108a, Næstved Musikskole, Skellet 29
Underviser: Marit Hansen

Hold nr.: 25207740	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 09:00 - 17:00
Hold nr.: 25207741	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2
Underviser: Marit Hansen

Hold nr.: 25207840	
Start: onsdag d. 03-09-2025	kl. 10:00 - 19:00
Hold nr.: 25207841	
Start: onsdag d. 22-10-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Klassisk solosang på særligt højt niveau.

Dette kursus henvender sig til elever, som optræder eller har optrådt og som stadig ønsker forfinelse af åndedræt, klang og personligt udtryk. Åndedrættet: Det er ikke kun indåndingen, der er vigtig. Det handler også om at spare på luften og styre din udånding med præcision og dermed undgå u hensigtsmæssige spændinger. Klang: Klangen er naturligvis influeret af åndedrættet, men ikke alene det - Mundhule, svælg, tunge og ganesejl påvirker din klang og modvirker skadelige spændinger. Hermed forskønnes dine koloraturer, dine højeste toner, såvel som dit mellemlige og dybeste toner. Personligt udtryk: Alle uden undtagelse, publikum, og dommerpaneler ønsker altid at se ægthed og nærvær ved optræden - ikke kopi af kendte sangere. Dit personlige udtryk skal du finde frem til og stå ved. Medbring de værker, som du ønsker at arbejde med. Beregn minimum 6-7 ganges undervisning før din optræden og gerne mere før en audition Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Lokale 108a, Næstved Musikskole, Skellet 29
Underviser: Marit Hansen

Hold nr.: 25207758	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 09:00 - 17:00
Hold nr.: 25207759	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2
Underviser: Marit Hansen

Hold nr.: 25207858	
Start: onsdag d. 03-09-2025	kl. 10:00 - 19:00
Hold nr.: 25207859	
Start: onsdag d. 22-10-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Hjertelungesang

Hjertelungesang: På dette kursus vil du lære at bruge dit åndedræt optimalt. Vi arbejder med styrke i åndedrætsmuskulaturen og laver forskellige øvelser, der lokker din krop til at arbejde med det dybe åndedræt. Du vil opleve at din lungekapacitet stiger. Vi synger sange for at bruge "den nye vejtrækning" på

en dejlig måde. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15
Lokale 108a, Næstved Musikskole, Skellet 29
Underviser: Marit Hansen

Hold nr.: 25207750	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 09:00 - 17:00
Hold nr.: 25207751	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2
Underviser: Marit Hansen

Hold nr.: 25207850	
Start: onsdag d. 03-09-2025	kl. 10:00 - 19:00
Hold nr.: 25207851	
Start: onsdag d. 22-10-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 1880,- (1645,-)

Snorkesang

Snorkesang: Hvis du lider af snorken, kan du muligvis få den nedsat ved dette kursus. Vi arbejder med åndedrættet, afspændthed i hals og skulderregionerne og fokuserer på en stor åbning i mundhule og svælg for bedre passage. En lille snurren er bedre end en kraftig snorken:) Kurset kræver at du laver dine øvelser hjemme. Ikke alle oplever nedsat snorken efter kurset, men du vil altid komme ud med en bedre sangstemme. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15
Lokale 108a, Næstved Musikskole, Skellet 29
Underviser: Marit Hansen

Hold nr.: 25207748	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 09:00 - 17:00
Hold nr.: 25207749	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2
Underviser: Marit Hansen

Hold nr.: 25207848	
Start: onsdag d. 03-09-2025	kl. 10:00 - 19:00
Hold nr.: 25207849	
Start: onsdag d. 22-10-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Sang for dig, som ikke tror du kan synge

Tale er sølv, sang er guld. Alle er skabt til at tale og ikke mindst til at synge. Vi er født med forskellig evne til at høre toner. Men som med alle evner kan du udvikle dine ved forskellige øvelser, som lærer dig at lytte bedre og at mærke tonernes placering i stemmeapparatet. På samme måde udvikles din kontakt med din stemme via arbejdet med støtten, som er åndedrættets måde at fundere klangen på. Tålmodighed er kodeordet fra din og lærerens side. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Lokale 108a, Næstved Musikskole, Skellet 29
Underviser: Marit Hansen

Hold nr.: 25207752	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 09:00 - 17:00
Hold nr.: 25207753	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2
Underviser: Marit Hansen

Hold nr.: 25207852	
Start: onsdag d. 03-09-2025	kl. 10:00 - 19:00
Hold nr.: 25207853	
Start: onsdag d. 22-10-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Sang for genoptræning af taleorganer

Find tilbage til din stemme. Sang for genoptræning af taleorganer efter lammelser, fejloperationer m.m.: Via et utal af artikulations- og stemmeøvelser finder du langsom din stemme igen. Det skal ind imellem afprøves på den dejlige måde, nemlig ved sang. Jeg har tålmodighed og hvis du også har tålmodighed, så kan vi nå rigtig langt. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Lokale 108a, Næstved Musikskole, Skellet 29
Underviser: Marit Hansen

Hold nr.: 25207756	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 09:00 - 17:00
Hold nr.: 25207757	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2
Underviser: Marit Hansen

Hold nr.: 25207856	
Start: onsdag d. 03-09-2025	kl. 10:00 - 19:00
Hold nr.: 25207857	
Start: onsdag d. 22-10-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Klaver

Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Klaverundervisning på alle niveauer - for alle aldre. Vil du lære at spille klaver efter en fordybende, anderledes og legende teknik, kombineret med den østeuropæiske klavertradition. Niels har hjernerhalvdelenes samarbejde i fokus. Det fremskynder dine tekniske og musikalske resultater - altså kortere øvetid med større kvalitet. Niels vil arbejde med håndstilling arm og håndbevægelser, fingersætning, dynamik og udtryk og du kan spille forskellige stilarter efter ønske. Der arbejdes med becifringsspil, gehørspil, filrhændigt eller akkompagnement til bl.a. sang eller violin, som han selv udøver. Teoretisk arbejdes med musikkens form, harmonier/akkorders opbygning, nodelæsning, mm. Her er teknikken, som ikke begrænser dig. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt underviser Niels Lolck Madsen for nærmere oplysning om indplacering og undervisningstidspunkt på tlf. nr. 38 34 35 15.

Lokale 104, Næstved Musikskole, Skellet 29
Underviser: Niels Lock Madsen

Hold nr.: 25207730	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 09:00 - 17:00
Hold nr.: 25207731	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2
Underviser: Niels Lock Madsen

Hold nr.: 25207830	
Start: onsdag d. 03-09-2025	kl. 10:00 - 19:00
Hold nr.: 25207831	
Start: onsdag d. 03-12-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Klaver på professionelt niveau

Betragter du dig som udlært på klaveret, men har du brug for et ekstra løft. Tag f.eks. din Chopin, Rachmaninov, Liszt eller Bill Evens transkription med. Få redskaber til at tage kampen op med de udfordringer komponisterne stadig giver dig. Du vil få

mere klang, bruge mindre fysisk energi og føle dit spil lettere. Du vil modtage undervisning i den russiske klaverteknik som har vundet alle væsentlige klaverkonkurrencer i verden. Vejen bliver banet for tydeligere karakter og personlig fortolkning i din musikudøvelse/optræden. Målet er et virtuost spil, som vindens dans over tangenterne. Klangen bliver mere syngende. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt underviser Niels Lolck Madsen for nærmere oplysning om indplacering og undervisningstidspunkt på tlf. nr. 38 34 35 15.

Lokale 104, Næstved Musikskole, Skellet 29
Underviser: Niels Lock Madsen

Hold nr.: 25207732	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 09:00 - 17:00
Hold nr.: 25207733	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2
Underviser: Niels Lock Madsen

Hold nr.: 25207832	
Start: onsdag d. 03-09-2025	kl. 10:00 - 19:00
Hold nr.: 25207833	
Start: onsdag d. 22-10-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Klaver voksen/barn -To generationer går til klaver

To generationer går til klaver sammen På dette kursus vil I med den russisk/ukrainske klaverteknik kunne øve jer på sange og værker på en levende måde. Dit barn/barnebarn kan starte sammen med dig fra ca. 3 års alderen. Der vil blive flettet kendte bevægelser fra barnets hverdag ind i undervisningen, for at tydeliggøre det naturlige i hånden og armens motorik ved klaveret. En bedre finmotorik og koncentration er en sidegevinst hos den lille pianist i arbejdet mod den syngende klang. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt underviser Niels Lolck Madsen for nærmere oplysning om indplacering og undervisningstidspunkt på tlf. nr. 38 34 35 15.

Lokale 104, Næstved Musikskole, Skellet 29
Underviser: Niels Lock Madsen

Hold nr.: 25207734	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 09:00 - 17:00
Hold nr.: 25207735	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2
Underviser: Niels Lock Madsen

Hold nr.: 25207834	
Start: onsdag d. 03-09-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207835	
Start: onsdag d. 22-10-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Akkompagnement

Tag dit instrument eller din sangstemme med og indstuder dine værker/numre hos akkompagnatøren. Vi arbejder med dynamik, fraserings, balance, at lytte til hinanden og vænne os til sammenspillet. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt underviser Niels Lolck Madsen for nærmere oplysning om indplacering og undervisningstidspunkt på tlf. nr. 38 34 35 15.

Lokale 104, Næstved Musikskole, Skellet 29
Underviser: Niels Lock Madsen

Hold nr.: 25207738	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 09:00 - 17:00

Hold nr.: 25207739	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2
Underviser: Niels Lock Madsen

Hold nr.: 25207838	
Start: onsdag d. 03-09-2025	kl. 10:00 - 19:00
Hold nr.: 25207839	
Start: onsdag d. 22-10-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Violin

Violin er for alle! Tag din instrument eller din sangstemme med og indstuder dine værker /numre hos akkompagnatøren. Vi arbejder med dynamik, fraserings, balance og underviser at lytte til hinanden og vænne os til samspillet. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt underviser Niels Lolck Madsen for nærmere oplysning om indplacering og undervisningstidspunkt på tlf. nr. 38 34 35 15.

Lokale 104, Næstved Musikskole, Skellet 29
Underviser: Niels Lock Madsen

Hold nr.: 25207736	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 09:00 - 17:00
Hold nr.: 25207737	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2
Underviser: Niels Lock Madsen

Hold nr.: 25207836	
Start: onsdag d. 03-09-2025	kl. 10:00 - 19:00
Hold nr.: 25207837	
Start: onsdag d. 22-10-2025	kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2040,- (1785,-)

Saxofon

Saxofonen er et dejligt instrument med en lækker klang, og et godt begynder instrument, da det har en stor klang og er rimeligt nemt at håndtere. Du kommer til at lære blæseteknik, lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Der er lavet meget musik for sax grupper, duetter m.m. Undervisningen foregår som solundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Lokale 006, Næstved Musikskole, Skellet 29
Underviser: John Marding Nielsen John Danmark

Hold nr.: 25207770	
Start: torsdag d. 21-08-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207772	
Start: fredag d. 22-08-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207771	
Start: torsdag d. 23-10-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207773	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Klarinet

Klarinetten er et fantastisk lækkert instrument, både til klassisk musik, men også til jazz. Du kommer til at lære blæseteknik, lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Der er lavet en del musik for Klarinet og fløjte. En rigtig god sammensætning. Undervisningen foregår som solundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Lokale 006, Næstved Musikskole, Skellet 29
Underviser: John Marding Nielsen John Danmark

Hold nr.: 25207774	
Start: torsdag d. 21-08-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207776	
Start: fredag d. 22-08-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207775	
Start: torsdag d. 23-10-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207777	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Tværfløjte

Tværfløjten er et fornemt instrument. Klangen er som et lækkert glas rødvin, farvestrålende, fyldig og rund. Du kommer til at lære blæseteknik, lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Tværfløjten er velegnet til klassisk, folkelig og gedigen dansk musik. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Lokale 006, Næstved Musikskole, Skellet 29

Underviser: John Marding Nielsen John Danmark

Hold nr.: 25207778	
Start: torsdag d. 21-08-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207780	
Start: fredag d. 22-08-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207779	
Start: torsdag d. 23-10-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207781	
Start: torsdag d. 23-10-2025	kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Trompet

Trompeten er et unikt instrument til mange formål. Med sine 3 ventiler er det en sjov kombination, der skal til for at spille en melodi. Du kommer til at lære blæseteknik, lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Trompeten er velegnet til klassisk, jazz og meget anden godt musik. Du kan købe et dæmpersystem, så du sagtens kan øve i en lejlighed, uden at genere dine omgivelser. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Lokale 006, Næstved Musikskole, Skellet 29

Underviser: John Marding Nielsen John Danmark

Hold nr.: 25207782	
Start: torsdag d. 21-08-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207784	
Start: fredag d. 22-08-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207783	
Start: torsdag d. 21-08-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207785	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Keyboard

Keyboard er det instrument der fænger hurtigt, da det er dig der hurtigt spiller som et helt orkester. Akkorder med akkompedement og rytmeboks. Du kommer til at lære lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Lokale 006, Næstved Musikskole, Skellet 29

Underviser: John Marding Nielsen John Danmark

Hold nr.: 25207790	
Start: torsdag d. 21-08-2025	kl. 10:00 - 17:00

Hold nr.: 25207792	
Start: fredag d. 22-08-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207791	
Start: torsdag d. 23-10-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207793	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Trommer

Trommesæt er en drøm at lære og spille på, både som barn eller som voksen. Trommeslageren er faktisk en meget vigtig brik i et band, det er ham/hende der bestemmer tempoet. Du kommer til at lære de mest almindelige rytmer fra bunden af, sjove figurspil, trommehvirvel og meget andet. Et trommesæt fås også elektronisk, så du kan øve i en lejlighed, uden at genere dine omgivelser. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Lokale 006, Næstved Musikskole, Skellet 29

Underviser: John Marding Nielsen John Danmark

Hold nr.: 25207786	
Start: torsdag d. 21-08-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207788	
Start: fredag d. 22-08-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207787	
Start: torsdag d. 23-10-2025	kl. 10:00 - 17:00
Hold nr.: 25207789	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Akustisk guitar

Akustisk guitar (western, begynder/let øvet/individuel eller duo-hold) Vil du gerne lære at spille på den akustiske guitar du har derhjemme, men du har aldrig rigtigt kunne komme igang? Så er dette kursus lige noget for dig! Uanset om du ønsker at lære lejrbaalsguitar, lulle ungerne i søvn, syng en serenade til din udkårne eller sætte musik til dine tekster, så finder vi i fællesskab ud af det. Vi kommer til at fokusere på at spille efter akkorder, tabs og hvis ønsket: noder. Vi kommer også til at arbejde med hvordan forskellige anslag kan ændre det musikalske udtryk. Når det basale er på plads, kan vi også arbejde med at synge imens. Første kursgang benyttes til introduktion, at starte blidt ud og forventningsafstemme, således at vi bevæger os i den retning som du ønsker. Musikteori inddrages efter behov.

Musiklokalet, Holsted Skole, Holsted Alle 30

Underviser: Kristian Strømsholt

Hold nr.: 25207860	
Start: torsdag d. 04-09-2025	kl. 17:30 - 21:00
Hold nr.: 25207861	
Start: torsdag d. 23-10-2025	kl. 17:30 - 21:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1360,- (1190,-)

Lokale 006a, Næstved Musikskole, Skellet 29

Hold nr.: 25207760	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 10:00 - 16:00
Hold nr.: 25207761	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 10:00 - 16:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1360,- (1190,-)

El-Guitar

El-Guitar (Begynder/let øvet individuel el. duo-hold) På dette kursus skal vi fokusere på et af de mest populære af alle musikinstrumenter: Den elektriske guitar. Vi kommer til at arbejde med: både solo- og rytmespil med akkorder, deres opbygning med rytmik og sound, og alt hvad der ellers hører sig til, indenfor et væld af genre og musikalske udtryk. Du kommer også til at lære at læse tabs og akkorder, og noder hvis du ønsker, således at du på egen hånd kan finde eller skabe musik. Vi planlægger i fællesskab hvordan vi bevæger os frem, således at du er tilpas og får mest ud af undervisningen. Musikteori inddrages efter behov.

Musiklokalet, Holsted Skole, Holsted Alle 30

Underviser: Kristian Strømsholt

Hold nr.: 25207862	
Start: torsdag d. 04-09-2025	kl. 17:30 - 21:00
Hold nr.: 25207863	
Start: torsdag d. 23-10-2025	kl. 17:30 - 21:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1360,- (1190,-)

Lokale 006a, Næstved Musikskole, Skellet 29

Hold nr.: 25207762	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 10:00 - 16:00
Hold nr.: 25207763	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 10:00 - 16:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1360,- (1190,-)

El-Bas

El-Bas (begynder/let øvet, individuel) Bassen har en vigtig rolle i alskens band- og sammenspielskonstellationer, hvor alpha-omega er groove og at skabe en solid bund. Men hvad er et groove? Hvordan gør andre? Og hvordan skaber man sit eget i orkanens øje? Fokus-området på dette kursus vil være, at tilegne sig en håndfuld værktøjer på bassen, som kan bruges i sammenspielsregi og som kan danne grobund for videre udforskning af instrumentet. Første kursgang benyttes til introduktion, at starte blidt ud og forventningsafstemme, således at vi bevæger os i den retning som du ønsker. Musikteori inddrages efter behov.

Musiklokalet, Holsted Skole, Holsted Alle 30

Underviser: Kristian Strømsholt

Hold nr.: 25207864	
Start: torsdag d. 04-09-2025	kl. 17:30 - 21:00
Hold nr.: 25207865	
Start: torsdag d. 23-10-2025	kl. 17:30 - 21:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1360,- (1190,-)

Lokale 006a, Næstved Musikskole, Skellet 29

Hold nr.: 25207764	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 10:00 - 16:00
Hold nr.: 25207765	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 10:00 - 16:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1360,- (1190,-)

Kontrabas

Kontrabas (Begynder, individuel) På dette kursus påbegyndes din musikalske rejse med kontrabassen som følgesvend. Fokus bliver at lære basal teknik og fundamentale færdigheder, der er nødvendige, når et instrument af kontrabassens størrelse, skal håndteres på forsvarlig vis. Herigennem vil du lære gribebrættet at kende og kunne fremkalde toner, således at akkompagnement indenfor hovedsageligt jazz og bossa bliver muliggjort. Første kursgang benyttes til introduktion, at starte blidt ud og forventningsafstemme, således at vi bevæger os i den retning som du ønsker. Musikteori inddrages efter behov. Instrument skal selv medbringes.

Musiklokalet, Holsted Skole, Holsted Alle 30

Underviser: Kristian Strømsholt

Hold nr.: 25207866	
Start: torsdag d. 04-09-2025	kl. 17:30 - 21:00
Hold nr.: 25207867	
Start: torsdag d. 23-10-2025	kl. 17:30 - 21:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1360,- (1190,-)

Lokale 006a, Næstved Musikskole, Skellet 29

Hold nr.: 25207766	
Start: fredag d. 05-09-2025	kl. 10:00 - 16:00
Hold nr.: 25207767	
Start: fredag d. 24-10-2025	kl. 10:00 - 16:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1360,- (1190,-)

PC Klippekort

- når computeren driller...

Få | Lær præcis dét, du har brug for – i dit eget tempo!

Har du brug for at blive mere tryk ved din computer? Hos os får du individuel hjælp og vejledning i lige netop dét, du har brug for – uanset om du medbringer din egen pc eller låner en af vores.

Vi dækker det hele:

- Sikkerhed, opdateringer og opgraderinger
- Brug af e-Boks, NemID, netbank og online shopping
- Opsætning af e-mail og håndtering af digitale medier
- Overførsel og redigering af billeder fra mobil til pc
- Gennemgang af programmer – både gratis og betalte
- Hjælp til oplæsning af tekst og tilgængelighedsværktøjer

Undervisningen foregår i et roligt og hyggeligt miljø med kaffe og te på kanden – og god tid til alle spørgsmål.

Kom og få styr på teknikken – i dit tempo og på dine præmisser!

Det hele foregår i et afslappet og hyggeligt miljø, med kaffe/the på kanden.



PC Klippekort

onsdag i lige uger kl. 12.30 – 15.00

Pris pr. klip kr. 120,- 10 klip kr.1000,-

Her kan du få hjælp til selvhjælp, når computeren driller.

Underviser: Mads Abildgaard

Sådan bestiller du NÆSTVED-KORET til dit arrangement:

Ring eller mail i så god tid som overhovedet muligt og fortæl om dit ønske til næstformand: Lisbeth Asmund tlf. 22 64 91 07 e-mail: asmund@stofanet.dk. Prisen for et arrangement ligger normalt mellem kr. 2.000,- og 5.000,- afhængig af arrangementets art. I særlige tilfælde optræder vi uden honorar.

Nyhedsbrev

Ca. en gang om måneden sender vi nyhedsbrev ud via mail. Nyhedsbrevene er sprængfyldte med spændende stof om nye aktiviteter.

Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet hos Bodil i Riddergade, sende en mail eller ringe på: 2040 4210

Træffetider

Bodil er at træffe i Riddergade på følgende tider:

Mandag kl. 12 – 14 & Onsdag kl. 10 – 15

Her kan du betale kontant, mobilepay, Dankort og Visa kort

Du er altid velkommen til at kigge forbi til en kop kaffe.

Du kan også ringe til os alle hverdage mellem kl. 9-16 Her vil du få fat i Helle eller Connie

Vi glæder os til at se dig i løbet af efteråret og vinteren!



Hvis du har ideer til kurser eller foredrag, eller hvis du godt kunne tænke dig at udbyde en aktivitet, så hold dig endeligt ikke tilbage, men giv et ring til vores skoleleder
Connie Skov Hansen på tlf. 20 40 42 10

OBS – OBS – OBS – OBS – OBS – OBS

Hvis du er i tvivl om hvilken form for motion du vil have mest glæde af, er du altid velkommen til at ringe til vores kontor og få råd og vejledning, eller aftale en gratis prøvetime på et af vores trænings og/eller motionshold.
Ring til: 2040 4210



AFO Næstved & Susålandet tilrettelægger gerne særlige kurser for virksomheder, institutioner, foreninger, boligområder eller andre, som ønsker et særligt kursus tilpasset deres behov. Det kan f.eks. være: • Grundlæggende brug af computer eller iPad • IT-kurser med fokus på et bestemt emne • Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint • Gode vaner i e-mails • Motion i arbejdstiden • Motion for særlige målgrupper • Kreative fag • Massageordninger • Endagskurser om et særligt emne • Andet I har lyst til
Ring og hør nærmere: 2040 4210

AFO Næstved & Susålandet

www.afo-naestved.dk

20 40 42 10

