

Kursuskataloget

Slagelse / Sorø / Ringsted

AOF 2024

EFTERÅR



TURE, OPLEVELSER, KURSER, FOREDRAG OG DEBAT



Velkommen til en ny og spændende sæson

AOF Sydvest Sjælland er din lokale afdeling i Slagelse-, Sorø- og Ringsted Kommune og vores kurser dækker områderne fra Jystrup i nord til Skælskør i syd.

Jeg håber, at du vil gå på opdagelse i det nye efterårskatalog for 2024 og finde lige netop det du kunne tænke dig. Du vil møde en mangfoldighed af foredrag, udflugter og spændende kurser, der alle er med til at give dig ny viden, glæde og fællesskab med andre.

Har du gode idéer til nye aktiviteter er du altid velkommen til at kontakte mig på tlf. 2113 0102

Mine mange dygtige undervisere og jeg glæder os til at byde dig ind til en aktivt efterår .

Vel mødt!

Bente Jeppesen

Skoleder

Ny viden og livslang læring

Alle foredrag afholdes

Onsdag kl. 14.00-16.00

Ringsted Sportscenter, Tvær Alle 8,
Konferencerummet, 1.sal

Prisen er incl. Kaffe og småkager

Hold 6924200009

Tilmeld dig alle 4 foredrag her

4 gange / 560 kr

Titanics Forlis

- Thomas Sloth, foredragsholder

RMS Titanic sank natten mellem den 14. og 15 april 1912.

Foredraget om Titanic er også historien om mennesket, der begår hybrid og straffes med nemesis. Den tragiske historie om Titanic – Skibet, der ikke kunne synke – har nu gennem 100 år fascineret os. Her i foredraget fortæller jeg, på min baggrund som historielærer, den fascinerende historie om RMS Titanic – krydret med billeder, fakta klip fra storfilmene af samme navn fra 1997. Få et oplysende og gribende foredrag om en af historiens største katastrofer



Hold 6924200020

Ons 25.sep. kl. 14.00-16.00

1 gang kr. 155

Antoni Gaudi og hans fantastiske bygninger

-Poul Langagergaard, ledelsesrådgiver, præst og partner



samtidige kunstnere.

Hans bygningsværker står i dag som kunstneriske monumenter. Syv af dem er optaget på Unescos Verdensarvsliste. En præstation af format for én person.

Det omhandler huse/palæer, et sommer-residens i Garraf, kirker og kapeller samt den mest kendte La Sagrada Família, katedralen som har været under opførelse siden 1883 og forventes færdig år 2026.

Hold 6924200021

Ons 23.okt.. kl. 14.00-16.00

1 gang kr. 155

Teateranekdoter fra de skrå brædder

-Lars Halby, operaformidler, rundviser

Kom og hør spændende og underholdene historier fra Lars Halbys liv som teaterformidler mm. Lars Halby arbejder på det Kongelige Teater, Det Ny

Teater, Folketeatret og i Cirkusrevyen. Han fortæller levende om de personligheder, som han har mødt i teaterverdenen og om sit mangeartede liv med teater og film.



Hold 6924200022

Ons 6.nov.. kl. 14.00-16.00

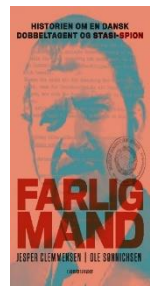
1 gang kr. 155

Farlig mand

-Jesper Clemmensen, journalist, forfatter, tilrettelægger af dok.film i DR1,DR2,TV2

FARLIG MAND er den spektakulære og fascinerende fortælling om en af Stasis allervigtigste danske agenter.

Flemming Sørensen blev aldrig dømt, selv om han faktisk stod anklaget for spionage i en opsigtsvækkende og farverig retssag i Vesttyskland i 1980'erne. Et stykke dansk verdenshistorie, der vækker den nære fortid til live – men også et stykke historie, som er blevet skræmmende aktuel. Foredraget er baseret på bogen af samme navn og en omfattende research i Stasis arkiver, hvor Flemming Sørensens utrolige sag fylder adskillige hyldemeter. Dertil kommer andre tyske og danske arkiver og interviews med hovedpersonens venner, kollegaer, fjender og ofre. Fascinerende TV-klip fra perioden er flettet ind i foredraget.



Hold 6924200023

Ons 20.nov. kl. 14.00-16.00

1 gang kr. 155

Ny viden og livslang læring

Alle foredrag afholdes

Onsdag kl. 10.00-12.00

Sted: Slagelse Bibliotek, mødesalen

Prisen er incl. Kaffe og småkager

Månedstræf

Hold 7724200001 - Månedstræf

Du tilmelder dig alle 7 foredrag her

7 gange / Pris 980

Jens Rosendal-og hvilket forår blev det

- Dorthe Falck



Med blot et lille udsnit af Jens Rosendals store produktion, samt en ikke kedelig fortælling om hans liv og fortællingerne bag hans sange, vil følgende visevenner føre jer gennem dagens program: Carsten Hansen, Dorrit Christiansen, Henrik Falck, Titter, Else Strandbygaard, Lise og Klaus Wichmann akkompagneret af Finn Nyholm på Bas og klaver samt vores vært Dorthe Falck på klaver.

Hold 7724211075

Ons 4.sep. kl. 10.00-12.00

1 gang kr. 155



Tag med på tur til fremtiden

- Thomas C. Krohn, forfatter, foredragsholder

Tag med på en spændende rejse ind i fremtiden og udforsk, hvordan hverdagen i år 2035 vil se ud – anderledes end du nogensinde havde forestillet dig. Med inspiration fra min fiktions bog "Her er dit liv-2035" dykker vi ned i emner som boligindretning, joblandskabet, ændrede spisevaner og transportmuligheder. Foredraget giver dig værktøjer til selv at begynde at observere nutiden og identificere tegn på, hvor udviklingen inden for forskellige områder er på vej hen.

Hold 7724211076

Ons 2.okt.. kl. 10.00-12.00

1 gang kr. 155



Rejseanekdoter fra charterbranchens opståen

-Lars Halby, operaformidler, rundviser

Hør om den danske charterbranches opståen og de to personligheder bag Spies og Tjæreborg, levemanden Simon Spies og præsten Eilif Krogager. Lars Halby har selv arbejdet for Tjæreborg Rejser og Sterling Airlines og fortæller mange anekdoter fra sin tid i branchen

Hold 7724211077

Ons 6.nov... kl. 10.00-12.00

1 gang kr. 155



"Bonden" og Shu-Bi-Dua som vi husker dem

- Ivan Liljebæk, musiker, entertainer, foredragsholder

"Bonden" og Shu-Bi-Dua som vi husker dem. Få den u-censurerede historie om Danmarks største pop-band, og ikke mindst den uforglemte historie om Michael Bondesens privatliv.. Vi skal høre Vuffeli-Vov, Står på en Alpetop, Hvalborg, fed Rock og mange mange flere sange. Mest fra 70'erne hvor "Bonden" var frontfigur – og vi var unge.

Hold 7724211078

Ons 4.dec... kl. 10.00-12.00

1 gang kr. 155



Mit liv med glas

- Branka Lugonja, glaskunstner

I det meget spændende foredrag vil Branka dele sin inspirerende rejse med glas. Hør hende fortælle om de øjeblikke, der førte hende til sit livskald, de udfordringer og muligheder, hun har mødt og hvad der gør glas til et uudgæeligt element i hendes liv.

Oplev et foredrag fyldt med inspiration og indsigt i en kunstners verden. Dette foredrag er for alle, der elsker kunst, håndværk og de historier der ligger bag.

Hold 7724211079

Ons 8.jan. kl. 10.00-12.00

1 gang kr. 155

Djævelens advokat



- Flemming Rishøj, sognepræst, missionær, foredragsholder

Den 23. juni 2011 blev en skelsættende dag for advokat Geir Lippestad, da han blev bedt om at forsvare Anders Behring Breivik, der dagen forinden havde dræbt 77 nord-mænd i en forfærdelig terrorhandling. Lippestad sagde "ja", bl.a. fordi han ikke ønskede at Breivik skulle få sin vilje og derimod ødelægge demokratiet. Men omkostningerne var store. Lippestad hentede sin styrke i de erfaringer med livets skrøbelighed, som hans dødsmerkede datter Rebekka gav ham. Et tankevækkende foredrag om menneskesyn og retfærdighed, for kan Breiviks handlinger overhovedet forsvares?

Hold 7724211080
Ons 5.feb. kl. 10.00-12.00
1 gang kr. 155

Sigøjnere, Romaer-Frihedens folk?



- Malene Fenger-Grøndahl, freelancejournalist, forfatter

Sigøjnere/romaer er et folk uden land og de udgør Europas største etniske minoritet. Sammen med sin mand har Malene besøgt sigøjnere/romaer over hele Europa og i dette foredrag fortæller hun om sit møde med det gådefulde folkefærd og om romaernes historie,

deres lange rejse fra Indien til Europa og den forfølgelse og fordømmelse, de har været udsat for gennem historien. Vi hører også om deres

tro, kultur og levevilkår i dagens Europa. Foredraget tager udgangspunkt i bogen "Sigøjnere-1000 år på kanten af Europa"

Hold 7724211081
Ons 19.mar. kl. 10.00-12.00
1 gang kr. 155

Litteratur

Hold nr. 7724200002 – Litteratur
Du tilmelder dig alle 3 foredrag her
3 gange / Pris 420 kr

Marie Grubbe - Fra adelsfrue til krokone



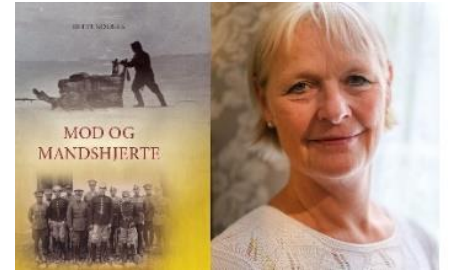
-Bente Hatting Gjelten, forfatter, foredragsholder

Kom og hør om den temperamentsfulde kvinde, der har inspireret forfattere som Holberg, H.C.Andersen, St.St.Blicher, I.P.Jacobsen og Julianne Preisler.

Hold 7724211086
Ons 11.sep. kl. 10.00-12.00
1 gang kr. 155



Mod og Mandshjerte



- Ditte Kolbæk, forsker, forfatter, foredragsholder

C.H.Jørgensen er en aldeles ukendt mand, som fik indflydelse på tusindvis af mennesker i løbet af sit liv. Han deltog i Alabamaekspeditionen i 1909-1910. Efterfølgende besluttede han at hjælpe mennesker i knibe. Han skaffede over 7000 sønderjyder hjem fra krigsfangenskab og meget meget mere. Kom og hør den spændende beretning om Mod og Mandshjerte.

Hold 7724211087
Ons 18.sep. kl. 10.00-12.00
1 gang kr. 155

Friederike Brun-en verdensborger



- Maja Lykketoft, cand mag i dansk og litteratur

Friederike Brun (1765-1835) var både salonværtinde, mæcen og kunstsamler. Hun tilhørte den økonomiske og kulturelle elite i Danmark og skabte en salon, hvor 1800-tallets største kunstnere, intellektuelle, videnskabsfolk og politikere kom. Hun var belæst og talte mange sprog og hendes rejser rundt i Europa gav hende mulighed for at dyrke sin kærlighed til kunst og litteratur.

Hold 7724211088
Ons 25.sep. kl. 10.00-12.00
1 gang kr. 155

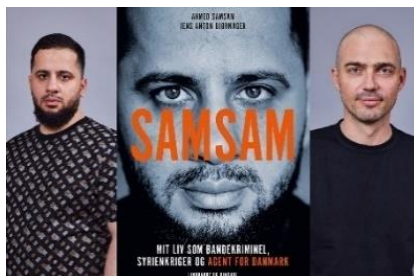
Politik

Hold nr. 7724200003 – Politik

Du tilmelder dig alle 3 foredrag her

3 gange / Pris 420 kr.

Islamisk Stat-terrorist eller agent for Danmark?



- Ahmed Samsam og journalist Jens Anton Bjørnager

I den anmelderroste bog »Samsam« fortæller Ahmed Samsam historien om sit liv som bandekriminel, syrienkriger og agent for efterretningstjenesterne, PET og FE. Samme myndigheder, der ikke kom Samsam til udsætning, da han blev fængslet og dømt i Spanien for at have tilsluttet sig Islamisk Stat på selvsamme rejser til Syrien. Der er tale om en højst opsigtsvækkende sag, hvor der ifølge tidligere departement chefer »tegner sig et billede af en usædvanlig tilsidesættelse af almindelig retssikkerhed i Danmark; tilmed et justitsmord«.

Journalist Jens Anton Bjørnager har skrevet bogen »Samsam« i samarbejde med Ahmed Samsam. Han var også på Berlingske med til at skrive de første artikler om Samsams arbejde for de danske efterretningstjenester i januar 2020.

Siden er Samsam-sagen blevet viklet ind i det spind af andre opsigtsvækkende sager, der tilsammen udgør FE-komplekser og blandt andet tæller sagen om den tidligere FE-chef Lars Finsen og sigtelserne mod en række efterretningsfolk og den tidligere forsvarsminister Claus Hjort Frederiksen.

Hold 7724211050

Ons 9.okt.. kl. 10.00-12.00

1 gang kr. 155



Spion, zionist eller forræder

- Sarah Arnd Linder, bachelor in conflict resolution, master i mellemøst historie

Foredraget omhandler Sarah Arnd Linders egen og andres splittede stemmer i Israel-Palæstina konflikten. Om at have empati for både jøder og palæstinensere og navigere i mudderkastning, som gør det svært ikke at censurere sine holdninger i en krigstid.

Hold 7724211051

Ons 23.okt.. kl. 10.00-12.00

1 gang kr. 155



Taiwan – verdens farligste sted?

- Simon Rom Gjerø, sinolog og forfatter

I Danmark mangler vi utvivlsomt viden og indsigt i taiwanske forhold. Taiwan er et af de tættest befolkede lande i verden.

De fleste taiwanere lever deres liv på den tætbefolkede ø uden at tænke for meget på øens centrale position i en international konflikt.

De fleste ønsker ikke en genforening med Kina, de ønsker ikke selvstændighed, men blot at de lades i fred.

Hold 7724211052

Ons 30.okt.. kl. 10.00-12.00

1 gang kr. 155

Musik og Kunst

Hold nr. 7724200004 – Musik og Kunst

Du tilmelder dig alle 3 foredrag her

3 gange / Pris 420 kr.

Verdens første opera



-Søren Schauser, forfatter, kritiker på Berlingske

Søren Schauser vender tilbage med et foredrag om sine musikalske favoritter. Han vil fortælle om verdens første opera, om det nye ved Wagners skelsættende musikdramatik og meget andet. Mange vil kende Søren som kritiker på Berlingske, som forfatter til mange bøger om klassisk musik og filosofi og som fast medlem af panelet i "Den klassiske musikquiz" på DR.

Hold 7724211065

Ons 13.nov. kl. 10.00-12.00

1 gang kr. 155

Street Art i Slagelse

- Knud Erik Sørensen

Hvorfor dukkede street-art maleriet pludselig op på gavle og mure i Slagelse? Vi skal bag om idéen med at dekorere offentlige bygninger i byens centrum. Ikke alle borgere synes om idéen, der er udbredt verden over. Er det overhovedet kunst?..Vi skal se eksempler på de gode billeder. Nogle af dem findes lige uden for døren til biblioteket. Vi går en kort tur i roligt tempo.

Hold 7724211066

Ons 20.nov. kl. 10.00-12.00

1 gang kr. 155

Dansk Møbelkunst



- Kristian Roland Larsen, designhistoriker, museumsinspektør på Trapholt

Hør om koryfæerne i dansk designs guldalder: Nanna Ditzel, Hans J. Wegner og Poul Kjærholm, om deres proces og produkter – og hvorfor de stadig er relevante for os i dag. Om Nanna Ditzels evne til at forestille sig fremtiden, om Kjærholms raffinerede materialeanvendelse og endelig om Hans. J. Wegners opgør med sin snedker-stolemyte.

Hold 7724211067
Ons 27.nov. kl. 10.00-12.00
1 gang kr. 155



Historie

Hold nr. 7724200005 – Historie
Du tilmelder dig alle 3 foredrag her
3 gange / Pris 420 kr

Store danske videnskabskvinder



-H.P.Rasmussen, foredragsholder

Inge Lehmann, seismolog og statsgeodæt og Marie Hammer, zoolog Dr.phil.var to kvinder, der måtte kæmpe hårdt imod fordomme og chauvinisme for at blive anerkendt som de fremragende forskere de var og som begge endte med at blive verdensberømte men knap så kendte i Danmark. Kom og hør fortællingen om nogle seje og modige kvinder, der insisterede på at være mænds jævnbyrdige.

Hold 7724211068
Ons 15.jan.2025. kl. 10.00-12.00
1 gang kr. 155

I kjole og sort - Frimureriets historie



- Claus Fønnesbech, frimurer

Introduktion til frimureriet: Formål, Indhold, Hemmeligheder. I dette foredrag får du indblik i frimureriet i Danmark. Frimurerordenen har eksisteret i Danmark siden 1743 og mange myter knytter sig

til den. Her får du en god gennemgang af frimureriets historie, formål, indhold og virke. Vi kommer ind på:

Hvorfor er det så hemmelighedsfuldt?, Hvad vil det sige, at gå i loge?, Hvad sker der i logen?, Hvilke temaer indgår og hvad får man ud af det?.

Disse og mange andre spørgsmål giver vi svar på i dette foredrag, der understøttes af mange billeder, symbolforklaringer og personlige historier. Vi kommer ind på myterne, mysterierne og midlerne og vi giver et indblik i værdien. Foredraget afholdes af Claus Fønnesbech fra logen Nordstjernen i København, frimurer i over 20 år og med Ordenens 10.grad. En helt usædvanlig og sjældnen mulighed for at få styr på alle myterne.

Hold 7724211069
Ons 22.jan.2025. kl. 10.00-12.00
1 gang kr. 155

Skibet fra Helvede



- Jesper Clemmensen, forfatter, journalist

Den 5 maj 1945 om morgenen mens beboerne på Møn langsomt vågnede efter at have fejret frihedsbudskabet, blev en synkefærdig flodpram bugseret ind til det lille fiskerleje Klintholm Havn. Om bord var 345 fanger fra kz-lejren Stutthof, og en redningsaktion uden sidestykke tog sin begyndelse.

Skibet fra helvede er den bemærkelsesværdige historie om, hvordan Anden Verdenskrigsrædsler drev i land i et lille dansk øsamfund og satte befrielsesfesten på pause. For mænboerne, med en gruppe modstandsfolk, lokale læger og Dansk Røde Kors-medlemmer i spidsen, satte deres eget liv på spil og kastede sig ind i arbejdet med at hjælpe de udsultede, syge og døende kz-fanger.

Hold 7724211070
Ons 29.jan.2025. kl. 10.00-12.00
1 gang kr. 155

Krig og Kærlighed

Hold 7724200006 - Krig og Kærlighed

Du tilmelder dig alle 4 foredrag her

4 gange / Pris 560 kr

Blod under halvmånen - Europas glemte krig



- Tommy Heisz, forfatter, journalist

1912: Krigens kvinder.

Vi følger danske Valborg Hjorth og andre sygeplejersker, der i 19152 rejste til Balkan. Vi møder også den britiske kvindesagsforkæmper Mabel Stobart, der på egen hånd drog til Bulgarien med et helt korps af kvinder for at hjælpe folk i nød, da krigen brød ud.

Hold 7724211072

Ons 26.feb.2025. kl. 10.00-12.00

1 gang kr. 155

Har du mødt en psykopat?



-Thomas C. Krohn, neurobiolog, forfatter

Tag med på en dystre rejse ind i psykopatens foruroligende og skræmmende univers i mit uhyggelige og intensiverende foredrag baseret på min psykologiske thriller "Med alle midler" Gennem autentiske eksempler fra virkeligheden får du en enestående indsigt i psykopatens forvrængede tankegang og manipulerende adfærd Hvad kendetegner en psykopat?, Hvorfor opstår der ofte en farlig symbiose mellem ledere og psykopater? Hvad driver udviklingen af psykopati? Litteraturen placerer typisk psykopaten som skurken, mens helten står i modsætning til dem. Men hvorfor kan dette ikke vendes på hovedet? Forstå hvorfor hovedpersonen Sara handler som hun gør og hvorfor psykopater ubesværet glider ind i en verden af kriminalitet.

Hold 7724211071

Ons 19.feb.2025. kl. 10.00-12.00

1 gang kr. 155



Grevinde Danner



- Bente Hatting Gjelten, forfatter, foredragsholder

Det fattige balletbarn, der blev adlet og gift med kongen. Hun havde en stærk karakter, der på trods af samfundsordenen og bagvaskelse nåede til at blive regentens gemalinde. Hun åbnede egen hattesalon, talte flydende fransk, rejste til fjerne lande, elskede teatret og samtidig forstod at skabe en stor formue.

Hold 7724211073

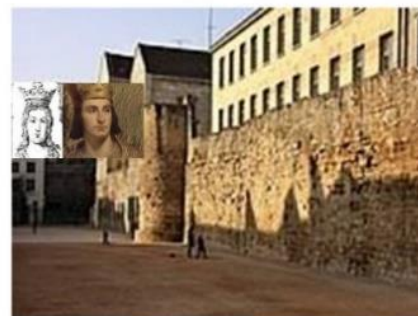
Ons 5.mar 2025. kl. 10.00-12.00

1 gang kr. 155

Giv et gavekort til en du holder af.

Hos AOF kan du købe gavekort på det beløb som du ønsker!

Trone og trods



- Esther Rützu, forfatter, fortæller

Biskoppen stænkede vievand på brudesengen og velsignede den. Så trak hele følget sig bukkende tilbage. Ingeborg og Philip var endelig alene.....

Vi er i 1193. Den danske prinsesse Ingeborg er blevet gift med den franske konge Philip. Men noget går galt, for dagen efter brylluppet kræver Philip ægteskabet opløst. Men Ingeborg nægter at rejse hjem. Hun er Frankrigs dronning nu – Basta.

Det bliver til 20 års skilsmisshedrama med alt, hvad man kan ønske af intriger, mordforsøg, pavelig indblanding og bandlysning. En rigtig røverhistorie, og så er den sand fra ord til andet.

Hold 7724211074

Ons 12.mar..2025. kl. 10.00-12.00

1 gang kr. 155

Drømmetydning - Betyder vores drømme noget?

Foredragsholder: Lene Sonne, pæd, coach

Er drømme ikke bare tilfældige og meningsløse stumper af vores oplevelser? Svaret er nej!

Efter mere end 30 år med tydning af drømme ved jeg, at der er rigtig meget at hente, når vi interesserer os for vores natlige drømme.

Drømme indeholder unikke budskaber, tilpasset det enkelte menneskes personlighed, erfaringer og tanke- og handlemønstre.

Drømme indeholder følelser, spændinger, glæder, sorger, vrede, angst, fornemmelse af stemninger fra miljøet. De kan undertiden virke skræmmende, men det er for at kunne trænge igennem. De maler med den brede pensel, med den tydelige pensel.

Slagelse, Slagelse Bibliotek, mødesalen

Hold 7724211053
Ons 25.sep. kl. 19.00-21.00
1 gang kr. 150

Sensitive Børn

Foredragsholder: Lene Sonne

Hvordan styrker vi trivsel og udvikling hos de sensitive børn?



Kort om emnet: Nyere forskning har vist, at ca. 1/4 af alle børn er særligt sensitive. Særlig sensitivitet er et personlighedstræk, ikke en diagnose. Hvad vil det sige? Hvilke styrker og udfordringer ligger i personlighedstrækket, og hvad kan de voksne omkring børnene gøre for, at børnene får en god hverdag, hvor de kan føle sig trygge og livsduelige?

Du får en kort indføring i forskning om personlighedstrækket. Herefter eksempler fra praksis og udfoldelse af tilgange og redskaber, som kan gavne sensitive børn.

I slutningen af foredraget vil der være tid til spørgsmål og udveksling af erfaringer.

Slagelse, Slagelse Bibliotek, mødesalen

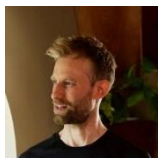
Hold 7724211054
Ons 2.okt. kl. 19.00-21.00
1 gang kr. 150

Heling af traume m. Bindevævsbevægelse

Foredragsholder: Jonas Dueholm

Foredrag med praktiske øvelser

Oplev et levende foredrag om heling af traume, med smagsprøver på øvelser fra bevægelsesformen Fascial Flow® (bindevævsflow).



Jonas Dueholm er en smittende fortæller, som med erfaring, ro og viden vil dele perspektiver på heling af forsvarstilstande i kroppens væv.

Jonas er advanced underviser i bevægelsesformen Fascial Flow®, hvor nervesystemet og bindevævet (fascia) er i centrum.

Slagelse, Slagelse Bibliotek, lokale 2

Hold 7724211056
Tirsdag d. 22.okt. kl. 19.00-21.00
1 gang kr. 150

Mød en dyrehealer og dyretelepatør

Foredragsholder: Berit Højgaard, dyrehealer og dyretelepatør



Du og din hunds liv sammen er ikke tilfældigt og har altid været meant-to-be. Hunden kommer med ubeskrivelig meget visdom, spejling, guidning og kærlighed til ejeren.

Tilgangen til dette foredrag er med vinklen på spejlingen mellem ejer og hund. Vi kigger også nærmere på hundens følelser, tanker og behov som udtrykkes gennem det telepatiske virke og hvad man konkret kan bruge det til. Jeg vil gennemgå øvelser som vil styrke hundeejerens naturlige iboende intuition og støtte til at komme endnu tættere i forståelsen af sin hund.

Jeg vil demonstrere telepati med 3-5 hunde (via foto) for at vise hvor naturligt hunde kommunikerer og hvor smukt de favner og guider deres ejere. Til demonstrationen bedes du medbringe et billede af dit eget nulevende hund, gerne printet på et A4-ark som kan vises frem til publikum. Jeg trækker tilfældigt for at demonstrere telepatien.

Slagelse, Slagelse Bibliotek, mødesalen

Hold 7724211057 Max 60
Onsdag d. 23.okt. kl. 19.00-21.00
1 gang kr. 150

Hvor gemmer kroppen min lykke?

Foredragsholder: Kathrine Dybdal

På dette foredrag vil Kathrine fortælle om, hvordan vejen til ens lykke findes i kroppen. Du vil blive gjort klogere på kunsten i at lytte og reagere på kroppens tavse sprog.



Flere og flere beretter om angst, stress og frygt i hverdagen. Sundhedsstyrelsen beretter om, at stress er den nye folkesygdom.

Dette foredrag vil tale om dine muligheder for at leve et lettere, glædeligt og positivt liv. Hvad er lykke? Ingen lykke er ens, så kom med og bliv klogere på dit indre i et humørfyldt, let, frit og rummeligt rum.

Slagelse, Slagelse Bibliotek, lokale 2

Hold 7724211060
Tirsdag d. 3.dec. kl. 19.00-21.00
1 gang kr. 150

Kroppens sprog-Opråb fra en belastet krop

Foredragsholder: Kathrine Dybdal



Rigtig mange oplever at kroppen spænder ben for deres liv. Det kan skyldes smerter, ubehag, manglende energi, nedsat overskud, stress, angst og meget mere.

Dette foredrag giver dig viden omkring hvor sanseligt din krop er, men også hvor påvirkelig kroppen er. Det er derfor muligt for dig at påvirke det i en positiv retning. Du vil på foredraget blive klogere på, hvordan fortiden kan sidde fast i din krop. Skabe blokeringer fysisk og mentalt for din nutid.

Kom med og hør om hvordan du kan påvirke din egen krop til balance. Både via simple teknikker men også ved at øge din viden. Det behøver ikke være så indviklet. Du vil opleve et foredrag som bliver fortalt i øjenhøjde. Du vil være i stand til at skabe en sund forandring for dig selv allerede når du træder ud af døren.

Slagelse, Slagelse Bibliotek, lokale 2

Hold 7724211061
Tirsdag d. 26.nov. kl. 19.00-21.00
1 gang kr. 150



Hvordan kan du som forældre styrke dit barns sprog?

Foredragsholdere: Jeannette Calum og Anja Smaakjaer

Ønsker du at give dit barn de bedst mulige sproglige forudsætninger så får du her:

Viden om dit barns sproglige udvikling. Kendskab til, hvordan du bedst støtter dit barn i at folde sig ud sprogligt. Viden om forskellige kontaktformer og hvordan de påvirker dit barns sprog. Vælg det / de moduler, der passer til jeres barn / børns alder.

Ringsted Sportscenter, Lokale 2-3

Hold 6924200024	Børn 0-3 år
Onsdag d. 25.sep. kl. 19.30-21.00	
1 gang kr. 175	

Hold 6924200025	Børn 3-5 år
Onsdag d. 9.okt. kl. 19.30-21.00	
1 gang kr. 175	

Hold 6924200026	Børn 5-7 år
Onsdag d. 30.okt. kl. 19.30-21.00	
1 gang kr. 175	

Sådan påvirker dine tanker dig -og hvad du gør ved det

Foredragsholder: Hanne Roulund, ALFA-kinesiolog

De fleste af dine tanker er ubevidste, men de påvirker stadig dit liv. De kan f.eks. give dig smerter, ændre dine følelser, dit energiniveau, dit selvværd og din præstationsevne.



På dette foredrag vil du lære mere om hvordan dine tanker påvirker dig. Desuden vil du få illustreret hvordan kinesiologisk muskeltestning kan afsløre om en konkret tanke er stressende for et menneske. Du vil også høre om hvordan ALFA-kinesiologiske metoder kan ændre ubevidste tankemønstre og få eksempler på hvilken forskel det har gjort i menneskers liv.

Du vil gå hjem med et konkret redskab, der kan hjælpe dig med at ændre de u hensigtsmæssige tankemønstre du er bevidst om. Jo før i livet du får redskaber til at håndtere dine tanker, jo bedre et liv kan du skabe for dig selv.

Vi opfordrer især unge og deres forældre til at deltage i dette foredrag. Men alle er velkomne uanset alder - det er aldrig for sent at forbedre dit liv.

Medbring en flaske vand, et åbent sind og lysten til at lære noget nyt, der kan forvandle dit liv.

Slagelse, Slagelse Bibliotek, lokale 2

Hold 7724211063
Tirsdag d. 8.okt. kl. 19.00-21.00
1 gang kr. 150



FREDERIK X – Konge af i morgen

Oplev Historien på Amalienborg: En Fascinerende Rejse Gennem Frederik d. X's Liv

Tag med på en spændende tur til København! Vi starter dagen med frokost ved hyggelige Hundige Havn, inden vi besøger Amalienborg-museet.

Om eftermiddagen deltager vi i en omvisning af udstillingen "FREDERIK 10. – Kongen af i Morgen" i Christian VIII's Palæ. Udstillingen præsenterer højdepunkter fra Frederik d. X's liv. Efter rundvisningen er der tid til at udforske museets øvrige udstillinger, såsom kongernes arbejdsværelser, Christian d. X's spisestue og Fabergé-kammeret med russisk juvelérkunst.

Prisen inkluderer: Entré og rundvisning på Amalienborg, Frokost, inkl. én øl/vand, Kaffe og muffin på hjemvejen

Afg.10.40-18.20 F24 tank,Nørregade,Ringsted

Afg 10.00-20.00 Slagelse Busterminal

Bindende tilmelding

Hold 7724217040
Lørdag den 7.sep.
Pris 895,-

3 dages tur til Sønderjylland 2024 13-15. september 2024



3 spændende dage i Sønderjylland med masser af oplevelser, god mad og dejligt selskab. Ring efter udførligt program på 2113 0102

Sidste tilmeldingsdag 20. august
3 dage/kr. 3350(dobb.vær) eller 3550 (enk.vær.)

Hold 7724217046
Fredag d. 13.sep. kl. 07.30-19.30

Kriseparat - Klar dig selv i 3 døgn

Underviser: Beredskabsforbundet

Når større dele af samfundet rammes, tager redningsberedskabet sig først og fremmest af vores kritiske samfundsfunktioner, så f.eks. sygehuse og plejehjem kan fungere. Imens skal du, din familie og dine naboer kunne klare jer selv.



Kom med, når Beredskabsforbundet kommer forbi for at lære os, hvordan vi kan være godt forberedt. Der serveres en øl eller vand til mødet

Sorø , Værkeme, salen

Slagelse, Slagelse Bibliotek, salen

Hold 7724211064

Hold 7924211050

Tirsdag d. 19.nov. kl. 19.00-21.00

Fredag d. 25.okt. kl. 19.00-21.00

1 gang kr. 25

1 gang kr. 25

Ture/oplevelser

Sprogø

Efter endt opsamling kører vi ad Europas næst længste hængebro ud til Sprogø, hvor vi på denne tur har speciel adgangstilladelse. På turen får vi fortalt historien om Pige hjemmet. Vi besøger ikke bygningerne, men får fortalt de gode og grumme historier, der går tilbage til længe før pige hjemmet blev oprettet. 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 kører vi til Korsør, hvor de venter os med frokostbuffet inklusive kaffe og kage. Efter frokost kører vi retur til opsamlingsstederne.

TUREN ER IKKE FOR GANGBESVÆREDE



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

Afg. 7.45-16.50 F24 tank, Nørregade, Ringsted
Afg. 9.15-15-25 Slagelse, Busterminal,

Bindende tilmelding

Hold 7724217041
Lørdag 28.sep.
Pris 895,-

Sommerteater - Robin Hood - Langt ude at skyde!

Sjællands Teater spiller traditionen tro sommergeater i museumsgården på Holbæk Teater.



Stykket foregår under åben himmel i den meget hyggelige museumsgård. Igen i år er det en farce, en skør og skæv udgave af Robin Hood! De dygtige manuskript forfattere følger delvist historien om Robin Hood, men blander nutidens aktuelle emner ind i stykket så der bliver til mere end ét godt grin undervejs i stykket.

I pausen får vi serveret kaffe og på vej hjem holder vi ind et sted, hvor vi får et lille måltid, der kan spises i eller ved bussen inden vi kører den sidste strækning tilbage til Ringsted og Næstved efter en rigtig sommer-oplevelse!

Prisen inkluderer: Bustur, Teaterbillet, Kaffe og belgisk kæmpe-cookie, Let måltid inkl. en kildevand

Afg. 13.25-18.40 F24 tank Nørregade, Ringsted

Bindende tilmelding

Hold 7724217042
Lør. 31.aug.
Pris 795,-

Carmen Curlers, Unik kirke og Julemarked



I dag går turen til Nordvestsjælland! Vi starter med kaffe og kage på Kalundborg Museum, hvor vi får en introduktion til den fascinerende udstilling "Carmen Curlers – Iscenesat". Herefter udforsker vi udstillingen på egen hånd, hvor vi kan fordybe os i historierne fra Kalundborgs industrieventyr.

Derefter besøger vi Kalundborgs vartegn, Vor Frue Kirke, en arkitektonisk perle fra 1170, hvor vi får en rundvisning. Vi ser også modellen af Middelalder-Kalundborg og det imponerende korsriddertapet.

Tilbage i bussen nyder vi en sandwich og en øl eller vand, inden vi fortsætter til Dyrehøj Vingård på Røsnæs, hvor et hyggeligt julemarked venter os – perfekt til at finde lækre delikatesser og måske en julegave!

Prisen inkluderer: Bus, entre Kalundborg Museum, rundvisning Vor Frue Kirke, frokost (sandwich og 1 øl eller vand), entre Dyrehøj Vingård, kaffe

Afg. 7.45-17.50 F24 tank, Nørregade, Ringsted
Afg. 9.10-16.10 Slagelse Busterminal

Bindende tilmelding

Hold 7724217043
Lørdag 23.nov.
Pris 895,-

Operaen i København og lidt julehygge



Vi starter dagen med en lækker julefrokost på restaurant Lynetten, hvor vi nyder udsigten til Amagerbakkens rekreative tagpark. Herefter kører vi til Operaen, hvor vi får en spændende rundvisning bag kulisserne.

Vi udforsker Operaens imponerende 41.000 m² med over 1000 rum, og ser, hvordan sceneskift og højteknologiske løsninger skaber magiske forestillinger. Bygningen, designet af Henning Larsen og indviet i 2004, er en arkitektonisk perle finansieret af A.P. Møller Fonden.

Inden vi forlader København, gør vi et kort stop ved Kongens Nytorv D'Angleterre og Magasins flotte juleudsmykninger. for at nyde den festlige julestemning med skøjtebane, julemarked og smukke udsmykninger.

Prisen inkluderer: Bustur, "Lille julefrokost" ekskl. Drikkevarer, rundvisning i Operaen, kaffe

Afg. 10.15-21.10 Slagelse Busterminal
Afg. 11.55-19.40 F24 tank, Nørregade, Ringsted

Bindende tilmelding

Hold 7724217044
Lørdag 7.dec.
Pris 975,-

Ture under planlægning:

Bliv inspireret til din næste Bustur

Vi håber du er klar til at opleve nye destinationer, skabe uforglemmelige minder og få nye venskaber?

Vores spændende busture under planlægning er netop, hvad vi tror du har brug for!

Vi har sammensat en række unikke og spændende busture, der tager dig til nogle af de mest fantastiske steder.

Du kan allerede nu blive skrevet op til de enkelte ture, så du er sikret en plads på turen.

Alle ture vil løbende blive lagt på hjemmesiden.

Fejð



Odd Fellow og Højesteret



Se udførlige tekster på hjemmesiden.

Max 10 kursister på hvert hold

Femern Bælt



Horsens Statsfængsel



Sofiero



Gram Slot



Danfoss Universe



Bisonfarmen



Samsø og Falkecenter



Fransk - Let øvede

Underviser: Jytte Hildebrand, tlf.4081 7001

Ringsted, Valdemarskolen, lok. 158

Hold 6924206101

Mandag d. 23.sep. kl. 18.00-19.30

10 gange / 1300 / Max 10 deltagere

Spansk - begyndere

Underviser: Vagn Nielsen

Ringsted, Valdemarskolen, lok. 158

Hold 6924206103

Onsdag d. 25.sep. kl. 17.00-18.30

10 gange / 1300 / Max 10 deltagere

Spansk - let øvede

Underviser: Vagn Nielsen

Ringsted, Valdemarskolen, lok. 158

Hold 6924206102

Onsdag d. 25.sep. kl. 19.00-20.30

10 gange / 1300 / Max 10 deltagere

Tyrkisk - begyndere

Underviser: Sibel Pusat

Slagelse, Marievangskolen, lok. D5

Hold 7724206100

Tirsdag d. 24.sep. kl. 19.00-20.30

10 gange / 1300 / Max 10 deltagere

Tyrkisk - øvede

Slagelse, Marievangskolen, lok. D5

Hold 7724206103

Onsdag d. 25.sep. kl. 19.00-20.30

10 gange / 1300 / Max 10 deltagere

Engelsk – næsten begyndere

Underviser: Marianne Nielsen

Slagelse, Antvorskov Skole, lok. E2

Hold 7724206104 **NYHED**

Mandag d. 23.sep. kl. 17.15-18.45

10 gange / 1300 / Max 10 deltagere

Engelsk – let øvede

Underviser: Marianne Nielsen

Slagelse, Antvorskov Skole, lok. E2

Hold 7724206105 **NYHED**

Mandag d. 23.sep. kl. 19.00-20.30

10 gange / 1300 / Max 10 deltagere



Sportræning af hund



Sportræning for store og små hunde fra 10 uger og opefter. Kurset er for både begyndere og øvede. Du vil lære at bruge hundens naturlige instinkter for at opsøge forskellige ting og dufte. Kom og vær med til en udfordrende sport for dig og din hund. Vi afslutter kurset med en lille sporprøve.

Underviser: Leif Pedersen, tlf. 31442310

Hold 7724201401
Søndag d. 15.sep. kl. 10:00 - 11:30
10 gange / 20 lekt. / Pris 1200 kr.

Lydighed - Hvalpe

Har du lyst til at lave noget sjovt med din hund og samtidig få lidt motion. Din hund vil lære lydighedstræning (sit, dæk, indkald osv)

Hold 7724201403 – * Sm.
Onsdag d. 7.aug. kl. 16:00 - 16:45
8 gange / 8 lekt. / Pris 540 kr.

Hold 7724201402 – * St.
Tirsdag d. 13.aug. kl. 16:15 - 17:00
8 gange / 8 lekt. / Pris 540 kr.

Hold 7724201411 – 5-8 mdr. *St
Lørdag d. 17.aug. kl. 13.30-14.15
8 gange / 8 lekt. / Pris 540 kr.

Pssst !

Du skal da med til foredrag, så du lærer at forstå din bedste ven ikke?

Din bedste ven det er jo mig

Se foredraget på side 8



Køb et gavekort så jeg kan komme til træning



Underviser:

Birgit Crone, tlf. 2374 0156

* Exam. Dyreadfærdsterapeut

* Over 20 års undervisningserfaring

Undervisningen foregår på vores indhegnede træningsbane

Langøre 3, 4200 Slagelse

Du kører fra Slagelse af Sorøvej og tager motorvejstilkørslen mod Odense – og efter ca. 100 m drejer du tv af Oksebrovej. Følg vejen mod golfbanen, og når du kommer til skiltet med AOF Hundetræning drejer du til højre. Fortsæt ligeud til du kommer til vores indhegnede træningsbane.

Der parkeres lige før banen til venstre.

Husk at din hund skal være vaccineret og have en hundeansvarsforsikring.

Kom i fornuftigt tøj og sko. Hunden skal være i fast line.

Medbring "prutteposer", guf til hunden og godt humør.

Tilmeld en hvalp (fra 8 uger – 5 mdr.)

Tilmeld en ung-hund (fra 8 mdr. – 18 mdr.)

Tilmeld en voksen hund (18 mdr.+)

Husk at angive hunderace ved tilmelding.



St = store racer
Sm = små racer

Lydighedstræning

Har du lyst til at lave noget sjovt med din hund og samtidig få lidt motion. Din hund vil lære lydighedstræning (sit, dæk, indkald osv)

Hold 7724201405 - Voksen *St
Onsdag d. 7.aug. kl. 14:00 - 15:00
8 gange / 10 lekt. / Pris 670 kr.

Hold nr. 7724201406 – Voksen *Sm
Onsdag d. 7.aug. kl. 15:00 - 16:00
8 gange / 10 lekt. / Pris 670 kr.

Lydighed og Agility

Har du lyst til at lave noget sjovt med din hund og samtidig få lidt motion. Din hund vil lære lydighedstræning (sit, dæk, indkald osv) samt agility hvor du lærer at guide din hund over små forhindringer eller igennem en tunnel. Hundene synes det er sjovt og indlæringen foregår væsentligt nemmere når lydighed og agility forenes

Hold 7724201407 – Voksen *Sm
Tirsdag d. 13.aug. kl. 17:00 - 18:30
8 gange / 16 lekt. / Pris 1075 kr.

Hold 7724201408 – Voksen *Sm
Lørdag d. 17.aug. kl. 12:00 - 13:30
8 gange / 16 lekt. / Pris 1075 kr.

Hold 7724201409 – Voksen *St
Lørdag d. 17.aug. kl. 09:00 - 10:30
8 gange / 16 lekt. / Pris 1075 kr.

Hold 7724201410 – Voksen *St
Lørdag d. 17.aug. kl. 10:30 - 12:00
8 gange / 16 lekt. / Pris 1075 kr.

Hold 7724201404 Ung/voksen *St
Tirsdag d. 13.aug. kl. 18:30 - 20:00
8 gange / 16 lekt. / Pris 1075 kr.

Madlavning

Gua Bao Workshop



Tag med os på en kulinarisk rejse og lær at mestre kunsten af gua bao - det asiatiske køkkens svar på en burger!
På vores workshop vil du blive introduceret til den autentiske smag og teknikker bag gua bao. Vi vil lære dig at lave denne lækre, dampede bolle helt fra bunden, samt hvordan du fylder den med forskelligt krydret kød og friske grøntsager.
Vores kinesiske instruktører vil guide dig gennem processen, fra at forberede dejen til bollerne til at damp dem perfekt i bambusdamper. Du vil lære de bedste teknikker til at skabe en lækker, luftig og svampet konsistens, der gør hvert eneste bid til en himmelsk smagsoplevelse.
Dette kursus perfekt til dig, der ønsker at udforske den spændende verden af gua bao og imponere dine venner og familie med dine nye kulinariske færdigheder.
Medbring: Drikkevarer, viskestykker, en klud, forklæde og beholdere til rester, samt god appetit!
Udgifter til råvarer: 100 kr. pr. gang - betales til underviseren på dagen

Underviser: *Meiya Gan Thorlaksson*

Ringsted, Dagmarskolen, Køkken

Hold nr. 6924202500 NYHED
Lørdag d. 5.okt. kl. 13:20 - 17:20
1 gang / 6 lekt. / Pris 395 kr.

Slagelse, Antvorskov Skole, Køkken

Hold nr. 7724202501 NYHED
Lørdag d. 28.sep. kl. 13:20 - 17:20
1 gang / 6 lekt. / Pris 395 kr.

Sorø, Sorø Borgerskole, Bygn F, Køkken

Hold nr. 7924202501 NYHED
Lørdag d. 21.sep. kl. 13:20 - 17:20
1 gang / 6 lekt. / Pris 395 kr.

Det tyrkiske landkøkken



Det tyrkiske køkken er kendt som et af verdens bedste. Den får sin indflydelse fra alle hjørner af Osmanner-riket, og hver region har sine egne specialiteter.

Et typisk måltid begynder almindeligvis med meze, en variation af en lille kold eller varm ret, f.eks. en suppe, som har en speciel plads i den tyrkiske kost.

Hovedretten består almindeligvis af kød eller fisk, og der spises altid brød til maden.

Vi afslutter med en sød dessert.

Medbring forklæde, viskestykke og evt. en god kniv.

Pris for råvarer er inkluderet i deltagerprisen

Underviser: *Sibel Pusat*

Slagelse, Marievangskolen, køkken

Hold nr. 7724202511 NYHED
Søndag d. 27.okt. kl. 12:00 - 17:15
1 gang / 7 lekt. / Pris 500 kr.



Fyldt Chokolade

Lær at fremstille lækre små fyldte chokolader. Vi arbejder med at få en fornemmelse af, hvad der skal til for at opnå den rigtige temperering, som er så vigtig når chokoladen skal have den blanke overflade og det perfekte knæk.

Pris på råvarer kr. 220,- pr. person, betales til underviser ved kursusstart.

Underviser: *Marianne Nielsen*

Slagelse, Antvorskov Skole, køkken

Hold nr. 7724202508 NYHED
Søndag d. 22.sep. kl. 12:00 – 15:45
1 gang / Pris 300 kr.

Slagelse, Antvorskov Skole, køkken

Hold nr. 7724202509 NYHED
Lørdag d. 9.nov. kl. 12:00 – 15:45
1 gang / Pris 300 kr.

Slagelse, Antvorskov Skole, køkken

Hold nr. 7725102510 NYHED
Lørdag d. 6.apr.2025. kl. 12:00 -15:45
1 gang / Pris 300 kr.

Ringsted, Dagmarskolen, køkken (lok42)

Hold nr. 6924202501 NYHED
Lørdag d. 23.nov. kl. 12:00 – 15:45
1 gang / Pris 300 kr.

Ringsted, Dagmarskolen, køkken (lok42)

Hold nr. 6925102501 NYHED
Lørdag d. 15.mar.2025. kl. 12:00 - 15:45
1 gang / Pris 300 kr.

Kreativ Fritid

Møbelpolstring

Du vil få mulighed for at lære at sætte et gammelt møbel i stand – start aldrig med en sofa.



Vi starter helt fra bunden og du vil lære hvordan du fjerner det gamle stof og den gamle polstring og bygger møbler op igen med nye materialer, syr et nyt betræk, arbejder med snore, pyntesøm og andre former for udsmykning af møblet.

Medbring det møbel du vil ompolstre, godt humør og glæden over at skulle i gang med et fantastisk projekt.

Ringsted, Benløse Skole, Hå.lok.

Underviser: Johnny Vemmelund, tlf. 2231 5125

Hold nr. 6924202512
Søndag d. 22.sep. kl. 09:00 - 15:00
5 gange / 40 lekt. / Pris 1800 kr.

Hold nr. 6925102513
Søndag d. 26.jan.2025 kl. 09:00 - 15:00
5 gange / 40 lekt. / Pris 1900 kr.

Malekursus i olie og akryl

Føler du, at det er svært at justere den farve, du maler med, eller føler du, at det er for svært og fremskridtene går for langsomt, og forventer du, at 'maleriet'



bliver sjovere og sjovere - Eller måske vil du bare gerne i gang med at male med akryl- eller oliefarver, men kan ikke finde ud af, hvordan du starter. I dette kursus vil vi lære og forstå akryl/ oliemalingens grundlæggende teknikker og malerkunstens basale teorier, og samtidig have praktiske øvelser til at forstå og anvende de lærte teknikker og teorier. Læreren vil tilpasse andelen af grundlæggende teknikker, teori og praktiske øvelser i undervisningen efter kursisternes niveau. Dette kursus er velegnet til både begyndere og øvede.

Underviser: Fu Ding

Ringsted, Dagmarskolen, Hå.lok.

Hold nr. 7724202513
Fredag d. 20.sep. kl. 10:00 - 13:00
10 gange / 40 lekt. / Pris 1895 kr

Grafisk abstrakt tegning

Lær at tegne flotte grafiske kunstværker, du med stolthed kan have hængende på væggen derhjemme. Klaus vil vise teknikker og metoder, som han har udviklet gennem mange år og som har ført til denne helt særlige måde at tegne på.



Der arbejdes både med det stramme grafiske og det mere legende/finurlige, både sort/hvidt og farverigt.

Kurset kræver ingen forkundskaber, men bare masser af lyst til at udforske denne unikke mulighed for at skabe din helt egen personlige kunst.

Underviser: Klaus Brage

Slagelse, Antvorskov Skole, Billedkunst

Hold nr. 7724202515
Tirsdag d. 17.sep. kl. 18:30 - 20:45
5 gange / 15 lekt. / Pris 750 kr.

Ringsted, Dagmarskolen, Hå.lok.

Hold nr. 6924202515
Torsdag d. 19. sep.kl. 18:30 - 20:45
5 gange / 15 lekt. / Pris 750 kr.

Kreativt Glasmaleri

Workshop

Har du lyst til at prøve at male på glas og se, hvordan dit billede ser ud før og efter brænding ved over 800 grader, så har du nu muligheden i et kreativt miljø og med kyndig guidning af glaskunstner Branka Lugonja i hendes glasværksted. På et stykke glas 20x20 cm, vil du kunne male med specielle glasfarver og med dit eget udtryk lave dit helt eget kunstværk, som du kan hente, når glasset er blevet brændt i ca. 30 timer.

Materialeudgift kr. 100,- afregnes til underviser

Underviser: Branka Lugonja

Slagelse, St.Galla Galleri, Strandvejen 119

Hold nr. 7724202516 Max 12 NYHED
Mandag d. 23.sep. kl. 18:30 – 21:00
1 gang / Pris 295 kr.

Kreativt Glasmaleri

Har du lyst til at prøve at male på glas og se, hvordan dit billede ser ud før og efter brænding ved over 800 grader, så har du nu muligheden i et kreativt miljø og med kyndig vejledning.



Undervisningsgangene deles op i temaer, så du får et bredt kendskab til arbejdet med glas.

Materialeudgift kr. 70,- pr. gang afregnes til underviser.

Undervisning: 7/10, 21/10, 28/10, 11/11, 25/11

Underviser: Branka Lugonja

Slagelse, St.Galla Galleri, Strandvejen 119

Hold nr. 7724202517 Max 12 NYHED
Mandag d. 7. okt.. kl. 18:30 – 21:00
5 gange / Pris 850 kr.

Frantal tegning

Fraktal tegning er en form for kunstterapi, og med denne tegneteknik kommer vi på en underholdende måde til en dybere kommunikation med os selv. Branka Lugonja vil guide dig gennem denne kreative workshop og hjælpe dig med at udføre din første tegning korrekt. Denne tegneteknik kan blive en måde, hvorpå du gennem forskellige cyklusser lærer dig selv bedre at kende, lejlighedsvis fjerner fokus fra hverdagens udfordringer og forpligtelser, slukker for kontrollen et øjeblik og hengiver dig til den kreative, intuitive og befriende proces. *Kurset er for alle*



Underviser: Branka Lugonja

Slagelse, Antvorskov Skole, Billedkunst

Hold nr. 7724202518 NYHED
Mandag d. 18.nov. kl. 18:30 – 21:00
1 gang / Pris Kr. 295

Ringsted, Dagmarskolen, Lok 62

Hold nr. 6924202516 NYHED
Mandag d. 30.sep. kl. 18:30 – 21:00
1 gang / Pris Kr. 295

Astrologi



Astrologi - Sol, måne og Ascendant - workshop

På denne workshop bydes du ind til en workshop, hvor vi sammen udforsker den fascinerende verden af Solen, Månen og Ascendanten i dit horoskop.

Gennem en grundig gennemgang af disse himmelske elementer, vil se på deres betydning i dit personlige horoskop.

Kort fortalt, så repræsenterer Solen din kerneidentitet, din sjæl og dit livsformål. Vi ser på, hvordan din sol påvirker din personlighed, dine ambitioner og din evne til at skinne på verden omkring dig.

Månen afspejler dine følelser, intuition og indre verden. Her vil vi dykke ned i månens placering i dit horoskop og se hvordan det påvirker dine emotionelle reaktioner, dine behov og din forbindelse til dit indre selv.

Ascendanten, er din ydre facade og den måde du "træder ind ad døren" på. Lad os se på, hvordan det påvirker dit første indtryk, din adfærd og dine interaktioner med andre.

Kurset henvender sig primært til nybegyndere men alle er meget velkomne.

Underviser: Anett Birkenfeldt

Sorø, Værkerne, lok 206 (1.sal)

Hold nr. 7924200301 NYHED
Lørdag d. 5.okt. kl. 10:00 - 16:00
1 gang / 8 lekt. / Pris 450 kr.

Slagelse, Bibliotek, lok.1

Hold nr. 7724200301 NYHED
Søndag d. 6.okt. kl. 10:00 - 16:00
1 gang / 8 lekt. / Pris 450 kr.

Astrologi - De personlige planeter workshop

Underviser: Anett Birkenfeldt

Merkur, planeten for kommunikation og intellekt, styrer vores tankeprocesser, måden vi kommunikerer på og hvordan vi lærer.

Vi vil undersøge, hvordan Merkurs placering i dit horoskop påvirker din kommunikation, dit mentale fokus og din evne til at udtrykke dig klart og effektivt.

Venus, som er vores planet for kærlighed og værdier, afspejler vores forhold til skønhed, harmoni og tilfredshed. Hvordan Venus er placeret i dit fødselshoroskop, påvirker dine kærlighedsrelationer, dine æstetiske præferencer og din evne til at skabe og værdsætte skønhed i verden omkring dig.

Mars, planeten for handling og lidenskab, viser vores drivkraft, ambitioner og aggressioner. Lad os se på, hvordan Mars står i dit horoskop og hvordan det påvirker din energi, din handlekraft og din hvordan du forfølger dine mål og drømme.

Kurset henvender sig primært til nybegyndere men alle er meget velkomne.

Sorø, Værkerne, lok 206 (1.sal)

Hold nr. 7924200302 NYHED
Lørdag d. 2.nov. kl. 10:00 - 16:00
1 gang / 8 lekt. / Pris 450 kr.

Slagelse, Bibliotek, lok.1

Hold nr. 7724200302 NYHED
Søndag d. 9.nov. kl. 10:00 - 16:00
1 gang / 8 lekt. / Pris 450 kr.

Medbring skriveredskaber, blok, mad og drikke

Senest en uge før start, skal jeg bede dig sende mig dine data: Fødselsdato, klokkeslæt og by, evt. land, hvis ikke Danmark er dit fødeland
Du giver samtidigt tilladelse til, at dit horoskop deles i denne gruppe, hvor vi selvfølgelig holder vores samtale i fortrolighed.

Send på mail: birkenfeldt@me.com



Astrologi – Måneknuderne workshop

Underviser: Anett Birkenfeldt

Velkommen til en dag i selskab med Måneknuderne, også kendt som Nordknuden og Sydknuden.

Måneknuderne repræsenterer vores karmiske rejse og sjæleformål i dette liv

Nordknuden repræsenterer den vej vi skal følge, for at opnå sjælelig vækst og opfyldelse af livsformål. Vi vil gå i dybden med, hvordan Nordknuden i dit horoskop indikerer de kvaliteter, færdigheder og erfaringer, som du skal udvikle for at leve dit livs formål og opnå indre harmoni.

Den Sydlige knude viser den karmiske bagage og mønstre fra tidligere liv, som vi skal frigøre os fra eller lære at intrigere for at opnå vores fulde potentiale. Vi ser her på, hvordan Sydknuden hos dig afspejler de vaner, begrænsninger og følelsesmæssige bindinger, der kan holde dig tilbage for at realisere dine mål og drømme.

Kurset henvender sig primært til nybegyndere men alle er meget velkomne.

Sorø, Værkerne, lok 206 (1.sal)

Hold nr. 7924200303 NYHED
Søndag d. 1.dec. kl. 10:00 - 16:00
1 gang / 8 lekt. / Pris 450 kr.

Slagelse, Bibliotek, lok.1

Hold nr. 7724200303 NYHED
Lørdag d. 7.dec. kl. 10:00 - 16:00
1 gang / 8 lekt. / Pris 450 kr.

Visens kunst

VISENS VENNER I SORØ INVITERER PÅ SPÆNDENDE KUSUSDAGE I VISENS KUNST

Kom og leg med og udlev dit skjulte vissesangtalent sammen med glade, muntre amatørvisesangere.

Har du lyst til at afprøve og udfolde dit skjulte eller u-opdagede sangtalent, tilbyder Viser i Sorø (medlem af Visens Venner i Danmark), to oplevelsesrige dage lørdag og søndag, begge dage kl. 10-16 hvor der vil være instruktør og musikere til at hjælpe dig gennem processen.

Medlemmer fra Viser i Sorø, vil "gå foran" med eksempler på fortolkning af forskellige viser.

Der vil blive udleveret kendte sange/viser, som du kan øve ud fra; men du kan også selv vælge. I så fald vil vi gerne have det at vide på forhånd.

På forhåbentligt gensyn til en spændende weekend i visesangens univers.

Underviser: *Dorthe Falck*

Sorø, Værkerne, lok 111

Hold nr. 7925107701 NYHED
Weekend 1+2.feb 25 kl. 10:00 – 16:00
2 gange / 16 lekt. / Pris Kr. 800



Stemmetræning / solosang for begynder og øvede

Er du begynder øver vi din stemme fra grunden og arbejder blandt andet med sangskalaer, vejtrækning og kropsholdning. Du er måske kormedlem, kirkesanger eller har sunget før og vil nu gerne lære mere om vejtrækning, artikulering og evnen til at bære tonen støttet. Har du stemmeproblemer eller skader på stemmen kan specialtræning for det meste hjælpe og ligeledes kan vejtræknings øvelser, lette sangøvelser og kropsholdnings øvelser hjælpe hvis du har astma eller KOL. 30 min. hver gang



Underviser: *Karin Kjerumgaard, tlf. 20787373*

Slagelse, Østre Skole, F4

Hold nr. 7724207704
Torsdag d. 26.aug... kl. 09.30 - 20:00
18 gange / 18 lekt. / Pris 2340 kr.

Slagelse, Østre Skole, F4

Hold nr. 7724207708
Torsdag d. 29.aug... kl. 09.30 - 20:00
18 gange / 18 lekt. / Pris 2340 kr.

Rock el-guitar **NYHED**

Er du interesseret i rockmusik? Så er dette kursus perfekt for dig!

Vi dækker alt fra venstrehåndsteknik, øvemetoder og teknikker. Du vil lære dur-, mol- og pentatonskalaer, og spille numre fra de største rockmestres repertoire.

Du vil få 4 gange á 45 min undervisning.

Underviser: *Ole Christiansen, tlf. 2137 3586*

Ringsted, Valdemarskolen, lok.157

Hold nr. 6924207702 NYHED
Torsdag d. 26.sep. kl. 16:00 - 20:00
4 gange / 4 lekt. / Pris 760 kr.

Ringsted, Valdemarskolen, lok.157

Hold nr. 6924207703 NYHED
Torsdag d. 31.okt. kl. 16:00 - 20:00
4 gange / 4 lekt. / Pris 760 kr.

Blues el-guitar

Vi arbejder med venstrehåndsteknik, øveteknik og effektive øvemetoder.

Undervisningen omfatter bluesnumre, skalaer, grundlæggende solo-improvisation og bluesrytmeguitar.

Du vil få 4 gange á 45 min undervisning.

Underviser: *Ole Christiansen, tlf. 2137 3586*

Ringsted, Valdemarskolen, lok.157

Hold nr. 6924207704 NYHED
Torsdag d. 26.sep.. kl. 16:00 - 20:00
4 gange / 4 lekt. / Pris 760 kr.

Ringsted, Valdemarskolen, lok.157

Hold nr. 6924207705 NYHED
Torsdag d. 31.okt... kl. 16:00 - 20:00
4 gange / 4 lekt. / Pris 760 kr.

Violin på alle niveauer

Violin for alle. Mange har den opfattelse at violinen hører barndommen og ungdommen til, hvis man skal lære det – men violinen er for alle, også selvom du får lyst til at starte senere i livet. Vi vil arbejde med intonation, klang, dynamik og udtryk.

Underviser: *Niels Lolck, tlf. 38343515*

Slagelse, Østre Skole, F3

Hold nr. 7724207706
Tirsdag d. 24.sep.kl. 08:00 - 12:00
7 gange / 7 lekt. / Pris 1330 kr.

Klaver-løbende optag

Underviser: *Niels Lolck, tlf. 38343515*

Klaverundervisning på alle niveauer - i alle aldre. arbejdes med becifringsspil, gehørsplil, improvisation,

Slagelse, Østre Skole, F3

Hold nr. 7724207713
Tirsdag d. 24.sep.kl. 08:00 - 12:00
7 gange / 7 lekt. / Pris 1330 kr.



Stimuleg 3-6 måneder

Underviser: Ulla Matlok, afspændingspæd. d.a.p

Giv dit barn en god start og få inspiration til bevægelser, der stimulerer barnets primære sanser (balance-, føle- og muskel/ledsands) måske sammen med din mødregruppe. Vi lærer verden og os selv at kende ved at bruge kroppen og bevæge den. I undervisningen skal du bruge din egen krop sammen med barnet og hjælpe barnet til at bevæge sig. Der vil være forskellige redskaber i brug i undervisningen og vi synger børnesange undervejs, som opmuntrer og stimulerer høre/rytmesansen. Aktiviteterne vil ligne hinanden fra gang til gang, da det skaber tryghed for børnene, men de varierer løbende, så børnene bliver motorisk stimuleret.

Ringsted, FDF-Huset, Salen

Holdnr. 6924204209
Man. d. 2. Sep. kl. 09:00 - 09:50
6 gange / 7,5 lekt. / Pris 395 kr.

Ringsted, FDF-Huset, Salen

Holdnr. 6924204210
Man. d. 21. Okt. kl. 09:00 - 09:50
6 gange / 7,5 lekt. / Pris 395 kr.

Dianalund, Borgerhuset, lok.4

Holdnr. 7924204222
Tor. d. 5. Sep. kl. 09:00 - 09:50
6 gange / 7,5 lekt. / Pris 395 kr.



Stimuleg 6-10 måneder

Underviser: Ulla Matlok, afspændingspæd. d.a.p

Den lidt større baby vil gerne kravle og stå og gå, tumle rundt og iagttage de andre børn, og på dette hold stimulerer vi alle disse ting. Du kommer til at bruge din egen krop sammen med barnet og hjælpe barnet til at bevæge sig på forskellig måde. Der vil være forskellige redskaber i brug i undervisningen og vi synger børnesange undervejs som opmuntrer og stimulerer høre/rytmesansen. Aktiviteterne vil ligne hinanden fra gang til gang, da det skaber tryghed for børnene, men de varierer løbende, så børnene bliver motorisk stimuleret.

Ringsted, FDF-Huset, Salen

Holdnr. 6924204212
Man. d. 2. Sep. kl. 10:00 - 10:50
6 gange / 7,5 lekt. / Pris 395 kr.

Ringsted, FDF-Huset, Salen

Holdnr. 6924204213
Man. d. 2. Okt. kl. 10:00 - 10:50
6 gange / 7,5 lekt. / Pris 395 kr.

Dianalund, Borgerhuset, lok.4

Holdnr. 7924204223
Tor. d. 24. Okt. kl. 09:00 - 09:50
6 gange / 7,5 lekt. / Pris 395 kr.

Har du set foredragene om, hvordan **du** som forældre kan styrke dit barns sprog

NYHED

Se foredragene side 9

Zumba Gold

Underviser: Jana Maslikova Duvander

ZUMBA Gold har samme gode stemning og musik som Zumba® Fitness men med simple 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.



Ringsted, Dagmarskolen, Pi.gym.

Holdnr. 6924204221 NYHED
Tir. d. 24. Sep. kl. 17:15 - 18:05
10 gange / 10 lekt. / Pris 560 kr.

Slagelse, Østre Skole, Gym.sal

Holdnr. 7724204220 NYHED
Fre. d. 20. Sep. kl. 16:00 - 17:00
10 gange / 12,5 lekt. / Pris 625 kr.

Zumba Fitness

Underviser: Jana Maslikova Duvander

ZUMBA Fitness er en sjov og super effektiv motionsform, der forbinder dans og fitness på en unik måde.

I ZUMBA® Fitness kombinerer man danselementer 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 koordinationssevnen. ZUMBA® Fitness er for alle, uanset fysik, alder, køn m.v.



Ringsted, Dagmarskolen, Pi.gym.

Holdnr. 6924204222 NYHED
Tir. d. 24. Sep. kl. 18:15 - 19:05
10 gange / 10 lekt. / Pris 560 kr.

Slagelse, Østre Skole, Gym.sal

Holdnr. 7724204221 NYHED
Fre. d. 20. Sep. kl. 17:30 - 18:30
10 gange / 12,5 lekt. / Pris 625 kr.

Motion og Bevægelse

Stram op! - på bækkenbund, mave og baller m/k

Bækkenbunden kan sagtens trænes på andre måder end ved traditionelle knibeøvelser. Du vil lære at bruge bækkenbunden i alle kroppens bevægelser. Vi laver opvarmning, får pulsen lidt op, mave/balleøvelser, venaepumpe-øvelser og øvelser for ben og fødder - og masser af øvelser for og med bækkenbunden. Kurset er for kvinder i ALLE aldre - og faktisk også for mænd. Husk at medbringe vand og tæppe

Underviser: Ulla Matlok, Afsp.pæd. d.a.p

Ringsted, Ringsted Sportscenter, Multisal

Holdnr. 6924204226
Man. d. 23. Sep. kl. 16:00 - 17:07
9 gange / 13,5 lekt. / Pris 675 kr.

Dianalund, Borgerhuset, lok.4

Holdnr. 7924204231
Tor. d. 26. Sep. kl. 15:50 - 17:00
9 gange / 13,5 lekt. / Pris 675 kr.

Korsør, Kulturhuset, Multisal

Holdnr. 7724204225
Fre. d. 27. Sep. kl. 09:15 - 10:25
9 gange / 13,5 lekt. / Pris 675 kr.

Stolegymnastik m.balancetræning og styrke m/k

Underviser: Tove Bech

Hensyntagende gymnastik for dig der vil træne balance og styrke leddene i ankler, knæ, hofter, ryg, skuldre og håndled. På dette hold bliver hele kroppen trænet og strakt, og alle kan være med for gymnastikken foregår stående eller siddende på stole

Slagelse, Østre Skole, F12

Holdnr. 7724204236 NYHED
Tir. d. 24. Sep. kl. 09:00 - 10:00
10 gange / 12,5 lekt. / Pris 625 kr.

Ringsted, FDF-Huset, salen

Holdnr. 6924204232 NYHED
Ons. d. 25. Sep. kl. 12:45 - 14:00
8 gange / 12 lekt. / Pris 600 kr.

Motionsgymnastik

På dette hold træner vi hele kroppen igennem i stil med rigtig gammeldags motionsgymnastik, hvor der vil være både gang, sving, vrid, sidebøjninger osv. (men ingen løb og hop). Der vil være bevægelse i forskelligt tempo og vi slutter altid af med afspændingsøvelser. Medbring liggeunderlag.

Underviser: Tove Bech

Skælskør, Biblioteket, salen

Holdnr. 7724204237
Tor. d. 5. Sep. kl. 10:10 - 11:06
10 gange / 12,5 lekt. / Pris 565 kr.

Slagelse, Østre Skole, lok.6

Holdnr. 7724204238
Fre. d. 20. Sep. kl. 11:00 - 12:10
10 gange / 12,5 lekt. / Pris 625 kr.



Bliv smidig og mobil

Er du klar til at bevæge dig mere frit og ubesværet og ønsker du at forbedre din præstation i sport og fritidsaktiviteter?

I dette forløb fokuserer vi på at øge din mobilitet og fleksibilitet i hele kroppen. Vi bruger en kombination af dynamiske øvelser, statiske stræk og blide bevægelsesmønstre for at frigøre spændinger, forbedre din bevægelsesfrihed og øge din kropsbevidsthed.

Alle er velkomne, uanset alder, niveau eller tidligere erfaring med mobilitetstræning.

Underviser: Meiya Gan Thorlaksson

Slagelse, Østre Skole, lok. 9-10

Holdnr. 7724204239 NYHED
Man. d. 23. Sep. kl. 19:00 - 19:45
15 gange / 15 lekt. / Pris 750 kr.

Motion og styrke for m/k 60+

Smidighed, bevægelse, balance, styrke og kondition. Vi arbejder hele kroppen igennem, får pulsen op, strækker stivheden væk og styrker arme, ben, ryg og mave. Det hele til god musik. Vi slutter af med en kort afspænding. Husk vand, måtte og et tæppe til at have over dig i afspændingen.

Underviser: Ulla Matlok, Afsp.pæd. d.a.p

Ringsted, FDF-Huset, salen

Holdnr. 6924204327
Man. d. 2. Sep. kl. 11:00 - 12:15
6 gange / 9 lekt. / Pris 450 kr.

Ringsted, FDF-Huset, salen

Holdnr. 6924204328
Man. d. 21. Okt. kl. 11:00 - 12:15
6 gange / 9 lekt. / Pris 450 kr.

Korsør, Kulturhuset, Multisal

Holdnr. 7724204231
Fre. d. 6. Sep. kl. 10:35 - 11:50
6 gange / 9 lekt. / Pris 0 kr.

Korsør, Kulturhuset, Multisal

Holdnr. 7724204232
Fre. d. 25. Okt. kl. 10:35 - 11:50
6 gange / 9 lekt. / Pris 0 kr.

Sorø, Værkerne, lok. 119

Holdnr. 7924204227
Fre. d. 27. Sep. kl. 12:45 - 14:00
5 gange / 7,5 lekt. / Pris 375 kr.

Sorø, Værkerne, lok. 119

Holdnr. 7924204228
Fre. d. 8. Nov. kl. 12:45 - 14:00
4 gange / 6 lekt. / Pris 300 kr.



Motion og Bevægelse

Workshop Yoga Nidra og Yin Yoga

Underviser: Nella Berg, tlf. 6090 9624



Forkæl dig selv med en rolig og nærværende formiddag, hvor vi nænsomt skaber ro i nervesystemet og fordyber os i en indre rejse.

Velegnet til dig, der vil slippe hovedet og komme ned i kroppen.

Dagen begynder med åndedrætsøvelser og en meditation på mantra. Herfra en blid yin yogaklasse, og en lang udgave af den eftertragtede yoga nidra, der tager dig på en bevidstgørende og dybt afslappende indre rejse.

Læs mere om yoga nidra på nellaberg.dk

Yin yoga er en beroligende gren af yogaen, der handler om at lytte til kroppen fremfor at kontrollere den. Stillingerne er lange, passive stræk; vi arbejder altså ikke muskulært, men med bindevævet. Vi spænder af i strækket, og tyngdekraften vil hjælpe os med at smelte ind i stillingerne. Du kan være med uanset om du er erfaren eller ny.

Workshoppen kan enten stå alene, eller være en smagsprøve for dig, der overvejer et forløb efterfølgende.

Nella er uddannet yin yogalærer hos Sattva Yoga, en af Danmarks førende yogauddannelser. Til daglig arbejder hun med psykoterapi og kropsterapi, ligesom hun underviser i den meditative og fordybende praksis Yoga Nidra. Omdrejningspunktet i Nellas arbejde er foreningen mellem krop, sind og sjæl.

Sorø, Værkerne, 111

Holdnr. 7924204232 NYHED
Lør. d. 31. Aug. kl. 10:00 - 13:00
1 gang / 4 lekt. / Pris 300 kr.

Sorø, Værkerne, 111

Holdnr. 7924204238 NYHED
Lør. d. 12. Okt. kl. 10:00 - 13:00
1 gang / 4 lekt. / Pris 300 kr.

Sorø, Værkerne, 111

Holdnr. 7924204239 NYHED
Lør. d. 4. Jan. 2025 kl. 10:00 - 13:00
1 gang / 4 lekt. / Pris 300 kr.

Meditation og Yoga Nidra NYHED

Underviser: Nella Berg, tlf. 6090 9624

KOM UD AF HOVEDET OG NED I KROPPEN
Ro til hjerte, sind og sjæl...

En fordybende indre rejse med meditation og yoga nidra - krydret med yin yoga. For dig, der længes efter en oase af ro og velvære.

Forløbet er skræddersyet til dig, der genkender tilstande som stress, søvnbesvær, tankemylder eller angst. For dig der vil lære at mærke kroppen og dens signaler. Yoga nidra er en unik form for meditation - en kraftfuld og transformerende praksis, som er mild og tilgængelig for alle. Du ligger behageligt i dyb afslapning i en guidning, der kan give adgang til dyb heling og personlig udvikling.

Meditation lærer dig at være stille med dig selv. At mærke indad. Her bringer vi meditation helt ned på jorden, og arbejder på en legende måde med at afprøve forskellige teknikker.

Nella arbejder til daglig med psykoterapi og kropsterapi. Hun har samtidig uddannelser indenfor yoga nidra og meditation, ligesom hun er uddannet yin yogalærer hos en af Danmarks førende yogaskoler. Omdrejningspunktet i Nellas arbejde er foreningen mellem krop, sind og sjæl.

Sorø, Værkerne, lok.111

Holdnr. 7924204234- Max 6 delt. NYHED
Ons. d. 18. Sep. kl. 17:00 - 18:45
6 gange / 13,5 lekt. / Pris 675 kr.

Sorø, Værkerne, lok.111

Holdnr. 7924204235- Max 6 delt. NYHED
Tor. d. 7. Nov. kl. 17:00 - 18:45
6 gange / 13,5 lekt. / Pris 675 kr.

Ro og nærvær med Yin Yoga NYHED

Underviser: Nella Berg, tlf. 6090 9624

Yogaklasserne vil være blide og invitere til nærvær med dig selv. Til at slippe verden for en stund og genfinde den kropslige kontakt med dig selv. Vi hengiver os til at synke dybt ind i ro - og virkelig mærke kroppen. I et rum hvor vi ikke presser kroppen, men lytter til den.

Gennem yin yoga arbejder vi med nervesystemet i en nænsom praksis, der handler om at være til stede i nuet, og med det der opstår. I stillingerne spænder vi af i strækket, og

tyngdekraften vil hjælpe os med at smelte ind i stillingerne.

Et lille, eksklusivt hold med kun seks deltagere - og god tid til den enkelte.

Alt udstyr ligger klar til dig i lokalet.

Nella er uddannet yin yogalærer, psykoterapeut og kropsterapeut. Omdrejningspunktet i Nellas arbejde er foreningen mellem krop, sind og sjæl.

Sorø, Værkerne, lok.111

Holdnr. 7924204236- Max 6 delt. NYHED
Tor. d. 19. Sep. kl. 19:15 - 20:30
6 gange / 12 lekt. / Pris 600 kr.

Sorø, Værkerne, lok.111

Holdnr. 7924204237- Max 6 delt. NYHED
Tor. d. 7. Nov. kl. 19:15 - 20:30
6 gange / 12 lekt. / Pris 600 kr.

Motion 60+ for de morgenfriske

Smidighed, bevægelse, balance og styrke – vi arbejder hele kroppen igennem, strækker stivheden væk og styrker arme, ben, ryg og mave. Det hele til musik, og vi slutter med en kort afspænding. Husk vand, måtte og tæppe.

Underviser: Ulla Matlok, Afsp.pæd. d.a.p

Sorø, Værkerne, lok.119

Holdnr. 7924204229 NYHED
Tir. d. 24. Sep. kl. 08:30 - 09:45
5 gange / 7,5 lekt. / Pris 375 kr.

Sorø, Værkerne, lok.119

Holdnr. 7924204230 NYHED
Tir. d. 5. Nov. kl. 08:30 - 09:45
4 gange / 6 lekt. / Pris 3000 kr.

Pilates og Yoga for mænd

Underviser: Meiya Gan Thorlaksson

Pilates er et perfekt supplement til alle former for træning. Det giver dig en stærkere core, forbedrer din smidighed og bevægelsesfrihed og hjælper dig med at forebygge skader. Uanset om du er løber, cyklist, fodboldspiller eller bare ønsker at forbedre din generelle sundhed og velvære, er Pilates en fantastisk måde at nå dine mål på.

Slagelse, Østre Skole, lok. F12

Holdnr. 7724204259 NYHED
Ons. d. 23. Okt. kl. 17:10 - 18:40
10 gange / 20 lekt. / Pris 800 kr.

Motion og Bevægelse

Forebyggende motion og afspændingsmassage

Underviser: Michael Petsch, massør

Deltag i vores effektive forebyggende motionshold, hvor træningen er tilpasset dine individuelle behov. Du vil modtage vejledning i hjemmeøvelser og daglige tiltag, der hjælper dig med at bruge din krop på en mere hensigtsmæssig måde. Vi arbejder med hele kroppen, men har særlig fokus på ryg- og mavetræning. Medbring tøj, lagen og håndklæde.

Slagelse, Østre Skole, lok S2

Holdnr. 7724204326 Pris er inkl. massage
Man. d. 9. Sep. kl. 14:00 - 15:00
10 gange / 10 lekt. / Pris 1250 kr.

Holdnr. 7724204327 Pris er inkl. massage
Man. d. 9. Sep. kl. 14:30 - 15:30
10 gange / 10 lekt. / Pris 1250 kr.

Core Fys / Få en stærk ryg

Ønsker du en stærkere ryg? Vil du have en bedre kontakt til dig selv? Et ønske om et pusterum fra hverdagen?



Core-fys træner din kerne-muskulatur op fra bunden. Vejtrækningen er det centrale element til en stærk ryg og krop, og du vil blive instrueret i brugen af vejtrækningen. Holdet er en blanding af styrke, smidighed, indre ro og et drys af humor og sjov.

Underviser: Kathrine Dybdal, fysioterapeut
Slagelse, Kiroprakturhuset Sorøvej, venturum

Holdnr. 7724204271
Man. d. 7. Okt. kl. 16:00 - 16:50
10 gange / 12,5 lekt. / Pris 750 kr.

Holdnr. 7724204272
Man. d. 7. Okt. kl. 17:00 - 17:50
10 gange / 12,5 lekt. / Pris 750 kr.

Holdnr. 7724204277
Man. d. 12. Aug. kl. 16:00 - 16:50
6 gange / 7,5 lekt. / Pris 450 kr.

Holdnr. 7724204281
Man. d. 12. Aug. kl. 17:00 - 17:50
6 gange / 7,5 lekt. / Pris 450 kr.

Kom i form med effektiv træning for m/k

Underviser: Meiya Gan Thorlaksson

Er du klar til at forbrænde kalorier, styrke din krop og booste din kondition på kort tid – så er vores effektive træningsprogram lige noget for dig. Dette program er designet til mænd og kvinder i alle aldre og niveauer, der ønsker en udfordrende og resultatorienteret træning.

Slagelse, Østre Skole, lok. F12

Holdnr. 7724204258 NYHED
Ons. d. 23. Okt. kl. 16:15 - 17:00
10 gange / 10 lekt. / Pris 500 kr.

Pilates - en vej til et bedre seniorliv

Underviser: Early Wrist

Vi arbejder med vedligeholdelse/forbedring af kroppens holdning, så led og muskler bliver brugt på den mest hensigtsmæssige måde. Her er der fokus på at styrke ryg- og mavemusklernes samt musklerne omkring skulderpartiet. En god kropsholdning kan fx afhjælpe ryg- og lændeproblemer, så eventuelle smerter i dagligdagen kan mindskes eller måske helt forsvinde. Øvelserne udføres enten stående eller liggende. Medbring underlag, vandflaske og tøj du kan bevæge dig i

Skælskør, Bibliotek, salen

Holdnr. 7724204262 NYHED
Tir. d. 10. Sep. kl. 12:30 - 13:30
12 gange / 15 lekt. / Pris 750 kr.

Korsør, Teglværksparken, 1 sal

Holdnr. 7724204261 NYHED
Ons. d. 11. Sep. kl. 11:30 - 12:30
12 gange / 15 lekt. / Pris 750 kr.

Breathwork - Find roen i kaos

Underviser: Kathrine Dybdal

Dit åndedræt – Skab ro selv i kaos På dette hold træner du dine evner til at etablere roen, mærke dig selv, og få et pusterum fra hverdagen. Træk vejret ned i kroppen, og den historie den bærer. Holdet er relevant for alle, og kan især være henvendt til dig der kæmper med: Stress Tankemylder Angst, uro, søvnbesvær, smerter/ubehag. Medbring underlag, tæppe, og drikkedunk

Korsør, Kulturhuset, lok 1,2.sal

Holdnr. 7724204270
Tor. d. 10. Okt. kl. 18:30 - 20:00
10 gange / 20 lekt. / Pris 1000 kr.

DaYoPi- Hensyntagende hold

Underviser: Anette Dahl

Dette kursus er for dig med fysiske begrænsninger og kognitive udfordringer, f.eks. gig, Parkinson eller sklerose. Uanset om du som deltager vælger at sidde ned eller stå op, aktiveres både muskler, fokuserings evne og smilebånd! Vi danser, udfører hensynsfuldt styrkende samt smidighedsøvelser og ligeledes en stille stund med fokus på ro i både krop og sjæl.

Skælskør, Bibliotek, salen

Holdnr. 7724204264 – Lille hold NYHED
Tor. d. 3. Okt. kl. 10:00 - 11:00
10 gange / 12,5 lekt. / Pris 625 kr.

Tai Chi og Qi Gong

Underviser: Lisabeth Norvig

Dette hold er for alle (mænd og kvinder), som ønsker øget fysisk og mentalt velvære, bedre balance og kropsbevidsthed. Regelmæssig udøvelse af Qi Gong kan afhjælpe og lindre mange almindelige helbredsproblemer.

Tai Chi og Qi Gong er et flere tusinde år gammelt bevægelsessystem, der udføres med langsomme flydende bevægelser og lette stræk, der styrker kroppens naturlige selvhelbredende funktioner, som modvirker stress og spændinger i kroppen. Alle bevægelser udføres med fokus på åndedræt, balance og smidighed.

Medbring: Tekop og vandflaske, løst tøj og flade sko

Sorø, Værkerne, Salen

Holdnr. 7924204233 NYHED
Ons. d. 4. Sep. kl. 15:00 - 16:30
12 gange / 24 lekt. / Pris 1200 kr.

Ringsted, Sportscenter, multisal

Holdnr. 6924204244 NYHED
Fre. d. 6. Sep. kl. 10:00 - 11:30
12 gange / 24 lekt. / Pris 1200 kr.



Motion og Bevægelse

Tri-Yoga for begyndere og øvede

Underviser: Trine Fotel, internationalt cert. Tri-yoga lærer, tlf. 6126 4810

Tri-Yoga er en meditativ yoga hvor åndedræt og bevægelse følges ad i et samlet "flow". Vi træner bindevæv og smidighed, samtidig med at vi opbygger styrke. Gennem vores fokus på åndedrættet vil du opleve øget koncentration og "mindful" tilstedeværelse i din krop. Øvelserne tilpasses deltagernes individuelle forudsætninger og kan nemt gøres mere eller mindre krævende. Vi afslutter hver gang med velfortjent dybdeafspænding. Holdet er for både mænd og kvinder i alle aldre. Kom i løstsiddende tøj og medbring liggeunderlag samt tyndt tæppe.

Slagelse, Østre Skole, F12

Holdnr. 7724204260
Tir. d. 27. Aug. kl. 17:00 - 18:30
14 gange / 28 lekt. / Pris 1400 kr.



Find ro og sov bedre med Yoga NYHED

Underviser: Meiya Gan Thorlaksson

I dette blide og effektive forløb lærer du at bruge yoga til at finde ro i krop og sind og dermed forbedre din søvnkvalitet.

Vi fokuserer på åndedrætsøvelser og mindfulness til at reducere stress og fremme afslapning, blide yogastillinger, der strækker og afspænder kroppen, meditation og visualiseringer til at berolige sindet og fremme en god nattesøvn

Fordele: Reduceret stress og angst, forbedret søvnkvalitet, øget indre ro og velvære, mere energi og overskud i hverdagen, stærkere krop og øget smidighed

Hvem kan deltage? Alle er velkomne, uanset alder, niveau eller tidligere yogaerfaring.

Slagelse, Østre Skole, F9-10

Holdnr. 7724204245	NYHED
Man. d. 23. Sep. kl. 19:55 - 21:10	
10 gange / 15 lekt. / Pris 750 kr.	

Yoga

Yogaundervisningen vil indeholde dynamiske øvelser og statiske stillinger, som du kan være stille i. Yoga harmoniserer krop og sind. Dine muskler indre organer og kredsløb kommer i balance. Dit åndedræt bliver naturligt dybere og giver dig mere overskud og inspiration til at fordybe dig og finde ind til dig selv. Yoga er for alle. Kom i løstsiddende tøj og medbring et liggeunderlag samt et tyndt tæppe

Underviser: Trine Fotel, tlf. 6126 4810
Slagelse, Østre Skole, F12

Holdnr. 7724204243
Tir. d. 27. Aug. kl. 19:00 - 20:30
14 gange / 28 lekt. / Pris 1400 kr.

Underviser: Wini Hald
Slagelse, Østre Skole, F6

Holdnr. 7724204244- Lille hold Seniorer
Tir. d. 17. Sep. kl. 10:15 - 11:45
10 gange / 20 lekt. / Pris 995 kr.

Underviser: Meiya Gan Thorlaksson
Sorø, Værkerne, lok.111

Holdnr. 7924204251
Ons. d. 4. Sep. kl. 14:00 - 15:30
14 gange / 28 lekt. / Pris 1400 kr.

Underviser: Wini Hald
Dianalund, Borgerhus, lok 9

Holdnr. 7924204249 - Lille hold
Ons. d. 18. Sep. kl. 16:15 - 17:45
10 gange / 20 lekt. / Pris 995 kr.

Underviser: Lena Blomgren
Ringsted, FDF-Huset, salen

Holdnr. 6924204245
Tir. d. 27. Aug. kl. 09:00 - 10:30
32 gange / 64 lekt. / Pris 2945 kr.

Underviser: Lena Blomgren
Ringsted, FDF-Huset, salen

Holdnr. 6924204246
Tir. d. 27. Aug. kl. 10:45 - 12:15
32 gange / 64 lekt. / Pris 2945 kr.

Underviser: Lars Michael Rasmussen
Ringsted, Asgårdsskolen, Tumlesal

Holdnr. 6924204248
Tir. d. 3. Sep. kl. 17:00 - 18:30
25 gange / 50 lekt. / Pris 2250 kr.



Underviser: Lars Michael Rasmussen
Ringsted, Asgårdsskolen, Tumlesal

Holdnr. 6924204250
Tor. d. 5. Sep. kl. 17:00 - 18:30
25 gange / 50 lekt. / Pris 2250 kr.

Underviser: Benedicte Eneskov
Ringsted, Hallinge Bjergvej 1-blå hus

Holdnr. 6924204256- Lille hold
Man. d. 19. Aug. kl. 09:00 - 10:30
15 gange / 30 lekt. / Pris 1500 kr.

Underviser: Bibi Koch
Korsør, Skovåsen 124,yogalokale

Holdnr. 7724204254- Lille hold
Man. d. 29. Jul. kl. 10:00 - 11:45
17 gange / 38,25 lekt. / Pris 2180 kr.

Underviser: Bibi Koch
Korsør, Skovåsen 124,yogalokale

Holdnr. 7724204255- Lille hold
Man. d. 29. Jul. kl. 17:00 - 18:45
17 gange / 38,25 lekt. / Pris 2180 kr.

Underviser: Bibi Koch
Korsør, Skovåsen 124,yogalokale

Holdnr. 7724204246- Lille hold
Tir. d. 30. Jul. kl. 10:00 - 11:45
17 gange / 38,25 lekt. / Pris 2180 kr.

Underviser: Bibi Koch
Korsør, Teglværksparken, festsalen

Holdnr. 7724204252- Lille hold
Ons. d. 31. Jul. kl. 09:00 - 10:30
17 gange / 34 lekt. / Pris 1700 kr.

Underviser: Bibi Koch
Korsør, Teglværksparken, festsalen

Holdnr. 7724204253- Lille hold
Ons. d. 31. Jul. kl. 10:40 - 12:10
17 gange / 34 lekt. / Pris 1700 kr.

Underviser: Bibi Koch
Korsør, Skovåsen 124,yogalokale

Holdnr. 7724204256- Lille hold
Ons. d. 31. Jul. kl. 17:30 - 19:00
17 gange / 34 lekt. / Pris 1940 kr.

Motion og bevægelse Varmtvandstræning



Yoga mod stress

Føler du dig stresset og presset af hverdagens travlhed? Længes du efter ro og indre balance?

Så er Yoga mod Stress lige noget for dig! Yoga er en veldokumenteret metode til at reducere stress og angst.

Hvad kan du forvente? En blid og tilgængelig yogastil for alle niveauer, fokus på åndedrætsøvelser og mindfulness for at skabe indre ro, yogastillinger, der strækker og styrker kroppen, forbedrer smidighed og øger kropsbevidsthed, en rolig og afslappet atmosfære, hvor du kan give slip på spændinger, en erfaren instruktør, der guider dig sikkert gennem øvelserne og giver individuel vejledning.

Lille hold med hensyntagende undervisning, hvor der forudsættes en særlig indsats fra underviseren

Underviser: *Meiya Gan Thorlaksson*
Slagelse, Østre Skole, F12

Holdnr. 7724204257- Lille hold NYHED
Ons. d. 23. Okt. kl. 18:50 - 20:20
10 gange / 20 lekt. / Pris 1000 kr.

Underviser: *Benedicte Eneskov*

Ringsted, Fredensvej 9, Afsp.løk.

Holdnr. 6924204257- Lille hold
Man. d. 19. Aug. kl. 17:30 - 19:00
15 gange / 30 lekt. / Pris 1500 kr.



Aqua motion for den travle m/k

Trænger du til at få rørt hele kroppen? Dette gøres i behageligt 32 graders varmt vand hvor der er meget lidt belastning på dine led - men hvor du får super træning af dine muskler. 45 min træning i fuld fart, du bestemmer dog selv hvor meget fart der skal være på - så ALLE kan deltage.

Underviser: *Tove Bech*
Ringsted, Svømmeland, varmtvandsbassin

Holdnr. 6924204273
Tor. d. 22. Aug. kl. 06:15 - 07:00
17 gange / 17 lekt. / Pris 1020 kr.

Underviser: *Pia Jørgensen*
Slagelse, Stjernebakken 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204303
Tir. d. 10. Sep. kl. 09:00 - 09:45
15 gange / 15 lekt. / Pris 1455 kr.



Underviser: *Tove Bech*
Slagelse, Svømmehallen, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204304
Fre. d. 23. Aug. kl. 08:00 - 08:45
17 gange / 17 lekt. / Pris 1020 kr.

Underviser: *Tove Bech*
Slagelse, Svømmehallen, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204305
Fre. d. 23. Aug. kl. 08:45 - 09:30
17 gange / 17 lekt. / Pris 1020 kr.

Underviser: *Pia Jørgensen*
Slagelse, Svømmehallen, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204306
Man. d. 28. Okt. kl. 08:00 - 08:45
20 gange / 20 lekt. / Pris 1200 kr.

Underviser: *Ulla Matlok*
Slagelse, Svømmehallen, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204328
Ons. d. 2. Aug. kl. 08:30 - 09:15
14 gange / 14 lekt. / Pris 840 kr.

Aqua Fitness

Målet er at få øget forbrændingen og opnå en bedre kondition, så du kan få mere overskud og styrke i din hverdag.

Underviser: *Belinda Thorshauge*
Slagelse, Svømmehallen, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204263
Man. d. 19. Aug. kl. 20:00 - 20:45
12 gange / 12 lekt. / Pris 720 kr.

Underviser: *Pia Jørgensen*
Slagelse, Stjernebakken 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204268
Tor. d. 12. Sep. kl. 18:00 - 18:45
15 gange / 15 lekt. / Pris 1455 kr.

Cross træning i vand

Få en god start på ugen og spark den i gang med at få rørte hele kroppen. Du kan komme med på et hold der har fokus på styrke, tempo, temposkift og udstræk i varmt vand. Vi bruger vandets opdrift og modstand til vores fordel og HIIT er en naturlig del af hver træning. WOD inkorporeres, når øvelserne er indarbejdede og styrkener oparbejdet.

Underviser: *Belinda Thorshauge*
Slagelse, Svømmehallen, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204322
Man. d. 19. Aug. kl. 20:45 - 21:30
12 gange / 12 lekt. / Pris 720 kr.

Vandgymnastik for kræftramte m/k

Dette hold er for kvinder og mænd, som har eller har haft kræft. Undervisningen tilrettelægges efter, hvad hver enkelt kan klare med sin krop lige nu.

Underviser: *Pia Jørgensen*
Slagelse, Svømmehallen, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204309
Man. d. 28. Okt. kl. 08:45 - 09:30
20 gange / 20 lekt. / Pris 1200 kr.

Underviser: *Tove Bech*
Slagelse, Svømmehallen, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204311
Fre. d. 23. Aug. kl. 09:30 - 10:15
17 gange / 17 lekt. / Pris 1020 kr.

Varmtvandstræning

Ryg-/Gigthold i varmt vand

Har du gigt eller problemer med ryggen er dette holdet for dig. Der startes med let opvarmning, styrkende øvelser for ryggens muskulatur, afspænding omkring skulder, nakke samt bevægelse for hele bevægeapparatet.

Underviser: Tove Bech

Ringsted, Svømmeland, varmtvandsbassin

Holdnr. 6924204270
Ons. d. 2. Aug. kl. 10:15 - 11:00
18 gange / 18 lekt. / Pris 1020 kr.

Underviser: Tove Bech

Ringsted, Svømmeland, varmtvandsbassin

Holdnr. 6924204272
Ons. d. 2. Aug. kl. 11:00 - 11:45
18 gange / 18 lekt. / Pris 1020 kr.

Underviser: Ulla Matlok

Slagelse, Svømmehallen, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204329
Ons. d. 2. Aug. kl. 09:15 - 10:00
14 gange / 14 lekt. / Pris 840 kr.



Motion og bevægelse i varmt vand

Fokus på mave-, ryg- og balanceøvelser ud fra den enkeltes behov og kunnen. Diabetespatienter får megen glæde af de varme vand, da det styrker dit blodløb. Gigtpatienter oplever smertelindring i det varme vand, så øvelserne bliver lettere at udføre.

Underviser: Tove Bech

Ringsted, Svømmeland, varmtvandsbassin

Holdnr. 6924204265
Man. d. 19. Aug. kl. 07:00 - 07:45
17 gange / 17 lekt. / Pris 1020 kr.

Underviser: Tove Bech

Ringsted, Svømmeland, varmtvandsbassin

Holdnr. 6924204266
Man. d. 19. Aug. kl. 07:45 - 08:30
17 gange / 17 lekt. / Pris 1020 kr.

Underviser: Pia Jørgensen

Slagelse, Stjernebakken 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204278
Tir. d. 10. Sep. kl. 09:45 - 10:30
15 gange / 15 lekt. / Pris 1455 kr.

Underviser: Pia Jørgensen

Slagelse, Stjernebakken 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204279
Tir. d. 10. Sep. kl. 10:30 - 11:15
15 gange / 15 lekt. / Pris 1455 kr.

Underviser: Pia Jørgensen

Slagelse, Stjernebakken 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204280
Tor. d. 12. Sep. kl. 18:45 - 19:30
15 gange / 15 lekt. / Pris 1455 kr.

Underviser: Pia Jørgensen

Korsør, Bragesvej 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204298
Man. d. 2. Sep. kl. 13:45 - 14:30
20 gange / 20 lekt. / Pris 1100 kr.

Underviser: Pia Jørgensen

Korsør, Bragesvej 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204299
Man. d. 2. Sep. kl. 14:30 - 15:15
20 gange / 20 lekt. / Pris 1100 kr.

Underviser: Pia Jørgensen

Korsør, Bragesvej 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204300
Man. d. 2. Sep. kl. 15:15 - 16:00
20 gange / 20 lekt. / Pris 1100 kr.

Underviser: Pia Jørgensen

Korsør, Bragesvej 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204301
Man. d. 2. Sep. kl. 16:00 - 16:45
20 gange / 20 lekt. / Pris 1100 kr.

Underviser: Pia Jørgensen

Korsør, Bragesvej 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204302
Man. d. 2. Sep. kl. 16:45 - 17:30
20 gange / 20 lekt. / Pris 1100 kr.

Underviser: Lisbeth Johannessen

Korsør, Bragesvej 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204282
Man. d. 12. Aug. kl. 17:30 - 18:15
18 gange / 18 lekt. / Pris 990 kr.

Underviser: Lisbeth Johannessen

Korsør, Bragesvej 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204283
Man. d. 12. Aug. kl. 18:15 - 19:00
18 gange / 18 lekt. / Pris 990 kr.

Underviser: Lisbeth Johannessen

Korsør, Bragesvej 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204287
Tir. d. 13. Aug. kl. 16:45 - 17:30
18 gange / 18 lekt. / Pris 1100 kr.

Underviser: Lisbeth Johannessen

Korsør, Bragesvej 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204288
Tir. d. 13. Aug. kl. 17:30 - 18:15
18 gange / 18 lekt. / Pris 990 kr.

Underviser: Lisbeth Johannessen

Korsør, Bragesvej 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204289
Tir. d. 13. Aug. kl. 18:15 - 19:00
18 gange / 18 lekt. / Pris 990 kr.

Underviser: Lisbeth Johannessen

Korsør, Bragesvej 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204291
Ons. d. 14. Aug. kl. 12:30 - 13:15
18 gange / 18 lekt. / Pris 990 kr.

Underviser: Lisbeth Johannessen

Korsør, Bragesvej 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204292
Ons. d. 14. Aug. kl. 13:15 - 14:00
18 gange / 18 lekt. / Pris 990 kr.

Underviser: Lisbeth Johannessen

Korsør, Bragesvej 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204293
Tor. d. 22. Aug. kl. 18:30 - 19:15
18 gange / 18 lekt. / Pris 935 kr.

Underviser: Lisbeth Johannessen

Korsør, Bragesvej 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204294
Tor. d. 22. Aug. kl. 19:15 - 20:00
18 gange / 18 lekt. / Pris 935 kr.

Underviser: Lisbeth Johannessen

Korsør, Bragesvej 6, varmtvandsbassin

Holdnr. 7724204296
Fre. d. 23. Aug. kl. 13:30 - 14:15
16 gange / 16 lekt. / Pris 880 kr.

Praktiske oplysninger

AOF Sydvest Sjælland

Nørretorv 3,1
4100 Ringsted

Kontorets åbningstider
Mandag – Torsdag kl. 09.00-15.00
Fredag lukket

OBS! Den 1. onsdag i hver måned fra kl. 9-12 (undtagen januar, juni, juli og august) er du velkommen til at tilmelde dig og betale på Slagelse Centralbibliotek, Stenstuegade 3 i Slagelse (Jeg sidder i forhallen udenfor mødesalen)

Tilbud til firmaer

AOF Sydvest Sjælland tilrettelægger gerne særlige kurser for virksomheder, institutioner, boligområder eller andre, som ønsker et særligt kursus tilpasset deres behov.

Det kan f.eks være:

- Grundlæggende brug af pc
- It-kurser med fokus på et bestemt emne
- Microsoft Office, Word, Excell
- Motion i arbejdstiden
- Motion for særlige målgrupper
- Kreative fag
- Endagskurser om særlige emner
- Andet I som firma har behov for

Ring og hør nærmere på tlf. 2113 0102

Frivillig i AOF Sydvest Sjælland

I en aftenskole er der rigtig mange arbejdsopgaver og der er altid brug for glade hænder, der vil gøre en forskel

Er du frisk, mødestabil, elsker at tale med mennesker og har du lyst til at hjælpe mig med praktiske opgaver, nytænkning, ophængning af plakater, udlevere programmer eller andet – er du altid hjertelig velkommen til en kop kaffe på AOF's kontor på Nørretorv 30,1 i Ringsted

Jeg glæder mig til at høre fra dig

Ferie og fridage:

Kontoret holder lukket i folkeskolernes ferier, og der er ingen undervisning med mindre andet er aftalt.

Fortrydelse og afmelding:

Fortrydelse og afmelding fra kursus, foredrag og øvrige arrangementer kan normalt foregå frem til 14 dge før startdato.

Der er bindende tilmelding til rejser og ture, så der kan ikke afmeldes med mindre pladsen kan overtages af en ny tilmelding eller fra venteliste.

Manglende fremmøde giver ikke ret til tilbagebetaling.

Hvis du ikke har afmeldt dig til et kursus eller anden aktivitet og udebliver fra dette, vil du blive opkrævet som værende til stede.

I tilfælde af aflysning, refunderer vi selvfølgelig din deltagerbetaling.

Persondatapolitik:

Vi behandler dine personoplysninger for at kunne håndtere din kursustilmelding og kursets afvikling.

Lovgrundlaget for behandling af dine oplysninger er databeskyttelsesforordningens art. 6, stk. 1, litra b og databeskyttelseslovens §6

Modtagere af oplysninger:

De IT-leverandører og andre databehandlere, som leverer vores IT-system, afdelingens revision, kurssets underviser samt kommunen.

Underviser i AOF

Er du underviser og har du lyst til at gøre en forskel og undervise voksne i lige netop det, du er godt til – så er du hjertelig velkommen til at sende mig en mail med dine kundskaber og ønsker til undervisning



