



Almen Folke Oplysning

AFO

Næstved & Susålandet

KURSUSKATALOG 2024

YOGA
SANG
MUSIK
DEBAT
SPROG
TRÆNING
UDFLUGTER
MADLAVNING
KONCERTER
TEGN & MAL
HØJSKOLER
FOREDRAG
SUNDHED
KULTUR
IT/EDB



Den bedste bid af din tid ..

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 6
Filosofi & Litteratur	Side 13
Motion & Bevægelse	Side 14
Baby & Zumba	Side 19
Tai Chi & QiGong	Side 19
Personlig udvikling	Side 20
Yoga	Side 21
Sprog	Side 24
Kreativ Fritid	Side 26
Madlavning	Side 27
Sang & Stemme	Side 28
Instrumental	Side 30
IT & Computer	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 klar.

Ret til ændringer forbeholdes

Der tages forbehold for fejl og mangler i det udsendte program, lærerskift, 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 Glasorkestret.

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@aof-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

Vi har skiftet navn

Fra AOF til AFO

AOF Næstved & Susålandet har skiftet navn til AFO Næstved & Susålandet. Vi har også fået ny hjemmeside: afo-naestved.dk

Samtidig har vi fået ny hjemmeside og nyt logo. Vi har også skiftet landsforbund fra Arbejdernes Oplysnings Forbund til Dansk Oplysnings Forbund.

Vi vil fortsat have de samme aktiviteter som vi altid har haft. Samme adresser, personale, bestyrelse og leder.

Vi håber du vil tage godt imod vores nye kursusavis og tage et kig på vores nye hjemmeside, som vi er meget stolte af.

Connie Skov Hansen
Skoleleder AFO Næstved & Susålandet



Kultur og Sundheds Højskole 2024

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. 15.07.2024 - 19.07.2024
Sted: Musikstalden, Grønnegade Kaserne
Hold nr. 6224120998 Pris kr. programmet er under udarbejdelse



Sommerhøjskole 2024

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. 29.07.2024 - 02.08.2024
Sted: Musikstalden, Grønnegade Kaserne
Hold nr. 6224120998 Pris kr. programmet er under udarbejdelse



Specialbrochure for Sundhedshøjskole & Sommerhøjskole forventes færdig i slutningen af marts og kan rekvireres ved henvendelse til: AOF på tlf.: 2040 4210



Nytårskoncert - Næstved-Koret

Nytårskoncert med Næstved-Koret Under ledelse af Gulli Odsbøl Næstved-Koret, som blev stiftet helt tilbage i 1896, er et blandet kor med ca. 40 sangere. Korets dirigent er organist Gulli Odsbøl. Gulli har med stor musikalsk og smittende energi ledet koret siden 2017. Repertoiret er alsidigt med kirkelige og verdslige sats på både dansk og udenlandsk. Med Gulli foran koret og ved klaveret vil vi sammen byde det nye år velkommen med skønne flerstemmige toner.

Sct. Peders Kirke, Sct. Peders Kirkeplads 16, 4700 Næstved

Holdnr. 6224118990

Start: torsdag d. 18-01-2024 kl. 19:30 - 20:30
1 gange i alt - 1 lek. Pris kr. 0,-



Kom til eftermiddagshygge med kaffe og kage i Annie have.

Vi tager en snak om alle krukkerne, og glæden ved alle blomsterne. Og selvfølgelig hele verdenssituationen. Den skal jo sættes på plads en gang i mellem. Også om arbejdet med krukkerne, de skal jo vandes. Vi håber på godt vejr – og ses den 29. maj kl. 14.30, hvor krukkerne lige er Tilplantet og igen den 28. august kl. 14.30 hvor alle blomsterne forhåbentlig er vokset sig store og flotte.

Annies Have, Militærvej 20, 4700 Næstved

Holdnr. 6224117910

Start: onsdag d. 29-05-2024 kl. 14:30 - 16:15
Pris kr. 50,-



Annies Have, Militærvej 20, 4700 Næstved

Holdnr. 6224217910

Start: onsdag d. 28-08-2024 kl. 14:30 - 16:15
Pris kr. 50,-



Brorfelde Observatorium – ”Mørket der er fredet”

Denne tur er en unik mulighed for at se et astronomisk observatorium. 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. Vi får en omvisning på området, hvor vi bl.a. kommer ind i nogle af de boliger, hvor videnskabsmænd og andre ansatte ved observatoriet tidligere boede - det er små tidslommer, vi får et kig ind i. Vi får fortalt om den unikke arkitektur der er anvendt, om dobbelthækkene rundt om husene og om hvordan man får et tonstungt teleskop bygget. Vi kommer ind i værkstedet, hvor der i årenes løb er blevet bygget kikkertej ikke bare til Brorfelde, men til observatorier i hele verden. Vi får også et kig ind i kuplerne, hvor vi kan opleve Danmarks største stjerne-kamera, Discovery. Vi skal selvfølgelig også have et kig til stjernerne! Hvis vejret er godt, kan vi stå udendørs skulle det være overskyet er der på Brorfelde en digital stjernehimme, vi kan se på. Undervejs på omvisningen 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 (der skal gås ca. 1,5 km, op og ned ad en stejl bakke) og varmt tøj
Prisen inkluderer: transport, entré og rundvisning på Brorfelde Observatorium, kaffe og kage i bussen

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

Lørdag den 2. marts 2024

Vælg opsamlingssted:

A: Rådmandshaven p-plads kl. 17.40-22.10

B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 17.30-22.20

Tur nr. 6224117990 Pris kr. 595,-



Trapholt Museum – “Det Jyske Louisiana”

Efter opsamling kører vi via Fyn til Skamlingsbanken, hvor de venter os med frokost. Efter frokost kører vi den korte vej til Trapholt Museum, kendt som det "Jyske Louisiana". Trapholt har en kunstsamling på over 6000 værker, der dækker kunst fra år 1900 og frem til i dag. Mange værker er abstrakt kunst og der er blandt andet værker af Anna Ancher og Asger Jorn. Bortset fra billedkunst har Trapholt også både design og kunsthåndværk udstillet. For eksempel

kan du her se Danmarks største samling af stole, nemlig cirka 600 stole designet af blandt andre Verner Panton, Børge Mogensen, Hans Wegner og Arne Jacobsen. Indenfor kunsthåndværk ses i udstillingen især keramik og tæpper. Vi får en rundvisning på museet om museets historie og den faste samling. Herefter vil der være lidt tid til at gå rundt på egen hånd på museet. Vi forlader museet, ud på eftermiddagen og sætter kursen østover. På hjemvejen holder vi en pause, hvor der serveres kaffe og en muffin i bussen
Pris inkluderer: Transport, entré til Trapholt Museum, rundvisning Trapholt Museum, frokostplade inkl. én øl/vand, muffin, kaffe/te i bussen.

Program:

11.45 Ankomst til Skamlingsbanken

13.50 Ankomst til Trapholt Museum

16.30 Hjemkørsel:

Bindende tilmelding

Lørdag den 4. maj 2024

Vælg opsamlingssted:

A: Rådmandshaven p-plads kl. 08.40-19.30

B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 08.30-19.40

Tur nr. 6224117991 Pris kr. 1050,-



Nivågård Malerisamling og Dyrehavsbakken

Nivågårds Malerisamling blev i 1908 stiftet af godsejer Johannes Hage, der på den måde gav offentligheden mulighed for at få glæde af hans private kunstsamling. Museet er ikke så stort, men har alligevel kunst fra renæssancen, barokken og Den danske Guldalder. Uden for dørene er der en stor romantisk have, anlagt efter engelsk forbillede. I haven vokser mange gamle træer og hundredevis af forskellige rododendron, der blomstrer i slutningen af maj og begyndelsen af juni. Rundt omkring i parken er der også små skilte med "truede ord". Fra museets side ønsker man, at gæsterne vælger ét eller to af disse ord og forsøger at anvende dem i sine samtaler fremadrettet, for at hjælpe os alle til at huske betydningen af disse ord.

Kort efter ankomsten til museet, starter den guidede rundvisning i museets permanente samling. Herefter er der cirka en halv time på egen hånd inden frokosten serveres i museets café. Efter frokost vil der være lidt tid til enten at gense nogle af kunststykkerne fra rundvisningen, se den aktuelle særudstilling eller gå en tur i den smukke park.

Efter det højkulturne besøg på museet begiver vi os via Strandvejen til et mere folkeligt kulturelt sted, nemlig Dyrehavsbakken! Her vil der være 2½ time på egen hånd, til at slentre rundt i Verdens ældste eksisterende forlystelsespark og måske prøve nogle af de mange forlystelser eller bare nyde livet med en kop kaffe eller en øl på én af de mange beværtnings på Bakken. Vi forlader bakken sidst på eftermiddagen og er hjemme først på aftenen.

Prisen inkluderer: transport, entré og rundvisning på Nivågårds Malerisamling, Frokost (ekskl. drikkevarer), kaffe og kage i bussen

Dagens Program:

11.00 Rundvisning på Nivågårds Malerisamling

12.30 Frokost
14.00 Afg. fra Nivågård
14.30 Ank. Bakken
17.00 Afg. Bakken
Bindende tilmelding

Lørdag den 25. maj 2024
Vælg opsamlingssted:
A: Rådmandshaven p-plads kl. 08.55-18.50
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 08.45-19.00
Tur nr. 6224117992 Pris kr. 850,-



Sofiero og Classic Cars

Denne tur giver en unik mulighed for at kombinere et besøg i den fine park ved Sofiero Slot med en suveræn udstilling af gamle, flotte, hurtige eller sjældne biler. Selve Sofiero slot er bygget i slutningen af 1800-tallet og parken er især skabt af Kronprinsparret Gustaf Adolf og Margaret, der begge var meget haveinteresserede. I 1973 testamenterede Gustaf VI Adolf Sofiero til Helsingborg.

Takket være Margareta og Gustaf Adolfs brændende haveinteresse kan titusinder af besøgende hvert år nyde denne smukke slotspark, som er verdenskendt for sine rododendron, som står i flor fra midt maj til midt juni.

Der er efterhånden blevet tradition for at der afholdes "Sofiero Classic Cars" en weekend i juni hvert år. Her vil parken være indtaget af bil- og motorcykelentusiaster, der stolte viser deres køretøjer frem. Der vil være gamle og nye racerbiler, gamle og nye luksusbiler samt motorcykler. Der vil sandsynligvis både være opvisning og konkurrencer og i det hele taget en fantastisk stemning i den gamle park.

Efter opsamlingen sætter vi kursen direkte mod Helsingør, alt imens der undervejs nydes en kop buskaffe. Vi tager med én af de elektriske ForSea færger til Helsingborg, og kører den korte tur ud til det flotte Sofiero Slot.

Der vil først være lidt tid til at gå rundt i parken ELLER studere nogle af de flotte biler. Så er der gjort klar til frokost til os, hvorefter der igen vil være tid til at nyde parken med dens "særudstilling".

Inden vi skal hjem serveres der kaffe og hjemmebak i Café Glasverandaen.

Vi kører hjem via Helsingborg-Helsingør og herfra videre til Sydvestsjælland efter en dag i smukke omgivelser og med smukke biler på nethinden!

Prisen inkluderer: transport, sejltur t/r til Helsingborg, entré til Sofiero, frokost, kaffe & kage, kaffe i bussen
Dagens Program (ændringer af tider kan forekomme):

11.00: Ankomst på Sofiero
12.30: Frokost, kylling, salat, vand og brød
15.00: Kaffe og kage
Bindende tilmelding

Lørdag den 29. juni 2024 Vælg opsamlingssted:
A: Rådmandshaven p-plads kl. 07.30-19.05
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 07.40-18.55
Tur nr. 6224117993 Pris kr. 950,-

Ture med flere opsamlingssteder: Angiv ønsket opsamlingssted ved tilmelding.

A = Parkeringspladsen i Rådmandshaven
B = Sct. Jørgen Park v/Tanken



SYDSLESVIG OG SILD

06.09.2024-08.09.2024

Grænseforeningen & AFO Næstved & Susålandet

DAG 1

Fra Sjælland kører vi, med en enkelt kort pause undervejs, til marskområdet ved den sønderjyske vestkyst. Her gør vi holdt ved Ballum Slusekro, hvor de venter os med frokost. Efter frokost vil der være mulighed for at gå (eller køre med bussen, hvis forholdene tillader det) ud til den gamle Ballum Sluse.

Vi fortsætter igennem Nationalpark Vadehavet ned til det sydvestligste hjørne af Danmark, hvor vi skal se den nye sluse ved Højer, Vidåslusen. Slusen er en del af det fremskudte dige, der blev etableret i årene 1979-81, da man var bange for, at det gamle Højer Dige, bygget i 1861, ikke fremadrettet ville kunne modstå store stormfloder. Slusen har kapacitet til en vandgennemstrømning på 200.000 liter i sekundet! Fra toppen af diget er der en fantastisk udsigt ud over Vadehavet, ind til den gamle Højer Sluse og til Højer Mølle.

Vi krydser nu grænsen til Tyskland og kører til vores hotel i den hyggelige by Husum. Husum er nævnt i skriftlige kilder første gang i 1252. Den ligger på den gamle handelsrute op langs den jyske vestkyst og der har formodentlig allerede fra år 1200 været et stort kvægmærket her. Dengang havde byen ikke direkte forbindelse til havet; det fik den først efter en frygtelig stormflod i 1362. Herefter udviklede byen sig til en havneby. I slutningen af 1400-tallet fik Husum en stor opblomstring, da man begyndte at modtage handelsskibe hvis varer skulle til Østersøen. De kunne transporteres fra Husum til Flensborg og derfra videre til landene i Østersøen. På den måde slap skibene for den lange rejse nord om Jylland. Der vil være lidt tid til at udforske lidt af byen inden vi spiser middag på hotellet: F.eks. er der Husum Slot, der er et fint renessanceslot inspireret af Frederiksborg Slot. Man kan f.eks. også se nærmere på Mariekirken, der er tegnet af C. F. Hansen, der blandt andet er kendt for Københavns Domkirke og det 2. Christiansborg (Christiansborg Slotskirke). C. F. Hansens forældre stammede fra Husum. Der er måske også nogle, der vælger at besøge "Weihnachtshaus", hvor man kan købe julepynt af alle slags. Forretningen har åbent hele året. Hvis der er ebbe, kan vi se et specielt fænomen, nemlig at skibene i havnen står på havbunden! Man kan også bare slentre en tur i byens smalle, hyggelige gader med de mange smukke huse.

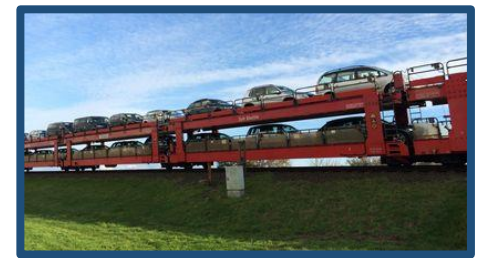
DAG 2

Også i dag skal vi tidligt op, da vi skal på en større udflugt til én af Tysklands vadehav-øer, nemlig Sild (Sylt på tysk). For at komme frem og tilbage kører

vi bussen op på et tog, der via den 11 kilometer lange Hindenburgdæmning fragter os over til øen og tilbage igen. På turen kan vi sidde og betragte det specielle landskab og hav fra bussens vinduer, men en hel del højere oppe end under normal buskørsel!

Ved ankomst til Sild venter vores dansktalende guide os. Vi kører først til Staldkirken fra den danske menighed på Sild og derefter til den meget livlige havn i List. Her spiser vi en lille let frokost. Fra List i nordkører vi mod syd igen, gennem det naturskønne Listland, gennem øens mest mondæne by Kampen og videre mod øst, forbi Munkmarsch til øens pæneste by Keitum, hvor vi smutter ind i St. Severin kirken. Undervejs på turen fortæller vores guide om øens historie, dens særpreg og nogle anekdoter fra den specielle ø.

I hovedbyen Westerland med den dejlige strandpromenade og gågade bliver der mulighed for at gå lidt rundt på egen hånd og måske nyde en kop kaffe på én af de mondæne caféer. Herefter mødes vi ved bussen og gør klar til turen med biltoget tilbage til det tyske fastland.



Vi kører nu den korte tur hen til Nolde Museet, der er indrettet i kunstnerens hjem, som han selv tegnede. Emil Nolde blev født ved Tønder og er kendt som én af de vigtigste tyske ekspressionister. Kunstneren er begravet i haven ved museet. Herfra kører vi tilbage til vores hotel i Husum og en lidt sen aftensmad.

DAG 3

I dag kan vi sove lidt længere end de to foregående dage. Vi skal have tjekket ud af hotellet og pakket bus, så vi kan forlade Husum kl. 09.00. Vi kører til den lille by Læk (Leck på tysk). Her skal vi overvære en gudstjeneste i en bedårende lille kirke, én af kirkerne i Dansk kirke i Sydslesvig. Efter gudstjenesten er der kirkekaffe og præst Christine Pihl vil fortælle os lidt om livet som dansk præst i Tyskland.

Fra Leck kører vi nordpå til den danske grænse og videre op til Abild Feriecenter nord for Tønder. Her får vi serveret Sønderjysk Kaffe bord Dansktalende guide vi fortsætter turen hjem til Sjælland. Vi holder en kort pause undervejs og er hjemme først på aftenen.

PRIS: DKK 4.385,00 pr. person i delt dobbeltværelse

TILLÆG for enkeltværelse: DKK 750,00 (for to nætter)

TILLÆG for dobbeltværelse med balkon: DKK 110,00 (pr. person for to nætter)

Prisen inkluderer:

Transport i moderne turistbus - 2 x aftensmad
2 x overnatning - 2 x morgenmad 2 x frokost (inkl. én øl/vand) 1 x Sønderjysk Kaffe bord Dansktalende guide på Sild Entré, Nolde Museum Storebælt t/r Biltoget til Sild t/r Kaffe i bussen alle dage

Om hotellet: Hotel Osterkrug er et 3* familiedrevet hotel i Husum, få hundrede meter fra Husum centrum og Husum havn. I restauranten der er åben indtil kl. 22.00 serveres der primært egnsretter af lokale råvarer. Værelserne er hyggelige og der er føntørre og gratis Wi-Fi adgang på alle værelser.

Udførligt program kan afhentes i Riddergade



Kongelig Chauffør Søren Sørensen fortæller om sit arbejdsliv

I sit virke gennem 20 år ved kongehuset har Søren kørt for samtlige medlemmer af det danske kongehus.

Kom og hør Søren fortælle om kørsel for samtlige medlemmer af det Danske Kongehus. Dronningen, Prinsgemalen, Børn og børnebørn, samt Dr. Anne Marie og Prinsesse Benedikte. Kørsel til hverdag og større begivenheder i Kongehuset.

Vognparken og Kronenumrenes historie. Udenlandske besøg, Statsbesøg, Ambassadørmødtagelse, nytårskure og meget andet.

Musikstalden, Grønnegade Kaserne
Holdnr. 6224119909
Dato: onsdag d. 07-02-2024 kl. 19:00 - 21:00
Pris kr. 130,-



Er der plads til min sorg i vores samfund?

Kom til et skarpt, anderledes og tankevækkende foredrag der med blik på vores tid og dens udfordringer - serveret med kærlighed og vedkommende fortællinger.

Du får en nærværende foredragsholder, der inddrager med både dybde & refleksion. Du går derfra med forståelse af hvad sorg er i vores samfund og med ny spændende viden og inspiration som ofte provokerer når vi begynder at bevæge os fra det overfladiske.

Du får også en foredragsholder, som bærer sorgen MED sig resten af sit liv og som har en kæmpe bred viden indenfor sorg og samfund. Jeg møder dig "hvis du giver mig lov" på din vej - der hvor du er i din sorg, og inddrager dig i, at være med til at skabe en forandring og se nye vinkler. Vil du have glæden i livet må du bære sorgen med dig.

Foredragsholder: Una Zachariasen
Musikstalden, Grønnegade Kaserne
Holdnr. 622411901
Dato: onsdag d. 31-01-2024 kl. 19:00 - 21:00
Pris kr. 130,-



Antiinflammatorisk kost

Foredrag om anti-inflammatorisk kost Går du rundt med røde, kløende øjne når pollenæsonen sætter ind? Og er du træt af anti-histaminer, som bare gør dig mere træt? Eller værker dine ankler hver morgen du står op? Er der gigtsmerter, som du ønsker at få bugt med på anden vis end smertestillende? Så kom med til 2 timers foredrag og lær, hvordan anti-inflammatorisk kost påvirker dit immunforsvar og dermed hvilke fødevarer, der skruer op og ned for inflammation i kroppen. Foredraget vil omhandle følgende: " Hvad er inflammation? " Sammenhængen mellem den mad du spiser, immunforsvaret og inflammation " Hvad er inflammatorisk sygdom? " Hvordan hænger allergier, astma, gigt, psoriasis, åreforkalkning sammen med din fordøjelse? " Kan jeg spise mig til mindre inflammation i kroppen " Kan jeg spise mig til mindre smertestillende / anden medicin? Alle tilmeldte får tilsendt en E-bog omkring "anti-inflammatorisk kost" (PDF fil) samt en seddel med "10 tips til en god fordøjelse" på e-mail efter foredraget. Om: Pernille Høegh (Kruise) er uddannet Humanbiolog og Ernæringsterapeut og har gennem de sidste 8 år haft egen klinik i Faxe, hvor hun rådgiver om livsstilsændringer. Pernille har især fokus på kroppens fysiologi og hvordan du gennem kosten kan påvirke din krop til et bedre helbred. Derudover underviser hun i anatomi, fysiologi, sygdomslære og ernæringsterapi og afholder livstilskurser i Faxe. Pernille er også forfatter til bogen "Boost din sundhed med antiinflammatorisk kost".

Foredragsholder: Pernille Kruse
Musikstalden, Grønnegade Kaserne
Holdnr. 6224111900
Dato: onsdag d. 28-02-2024 kl. 19:00 - 21:00
1 gang i alt - 2 lek. Pris kr. 130,-



Mindre stress i hverdagen - med mindfulness og andre effektive redskaber

Ønsker du fornyet energi, bedre balance og en større livsglæde?

Så kom og hør et foredrag med en stress - og mindfulness ekspert, som er en af de mest alsidigt uddannede, og derfor med garanti kan give dig en omfattende viden og mange konkrete effektive redskaber.

Via foredraget garanteres du nye

handlemuligheder.

Du får den seneste forskning, om de redskaber der skal til for at booste din hjerne, din krop og din psyke, så du oplever en dyb ro, glæde og power!

- 10 punkter for at opnå balance og overskud
- " Positivt mindset
- " Sociale relationer
- " Konstruktive strategier
- " Naturens indvirkning
- " Sunde søvnrutiner
- " Moderat motion
- " Hensigtsmæssig kost
- " Fysisk behandling
- " Afspændende bevægelser
- " Glædesfyldte aktiviteter

Foredraget går i dybden med hvert enkelt af de ti punkter og deltagerne får kendskab til en omfattende og nuanceret viden, der nemt kan omsættes til praksis i hverdagen.

Aftenen vil være meget varieret og veksle mellem oplæg, praksis eksempler fra Mette Turms' mangeårige erfaring som stress coach, foredragsholder og kursusleder samt små lette øvelser. Som deltager får du desuden adgang til flere siders inspirerende online værktøjer med fokus på at skabe energi, robusthed og livsglæde.

Foredragsholder: Mette Turms
Musikstalden, Grønnegade Kaserne
Holdnr. 6224119910
Dato: torsdag d. 25-01-2024 kl. 19:00 - 21:30
1 gang i alt - 2 lek. Pris kr. 130,-



Et Sted Kaldet Frihed

Forfatter Katja Fortuin kommer og fortæller sin historie, gribende, med et vist af sort humor, og med et særligt nærvær som gæsterne kan mærke.

Katja fortæller om en ensom opvækst i 70'erne, hvor hendes højtuddannede mor, og et liv i kollektiv og de rigtige alternative skoler, så korrekt ud, men var ensomt og ødelæggende. Et liv der fik vidtrækkende konsekvenser for både Katja og hendes søster.

Et overgreb da hun er syv år, der trækker ødelæggende tråde langt op voksenlivet, en mor og et kollektiv der havde travlt med den politiske agenda. En skole hvor hun blev ekskluderet, selvom tiden prædikede fællesskab og ligeværd for alle, efterlod Katja med en grundlæggende følelse af at være forkert.

Hun bliver smidt ud af sin mor, og står på gaden som kun 17 årig og i sin desperate søgen efter husly, bliver hun udsat for endnu et overgreb.

Men hun giver ikke op, og med sin farmor og farfars kærlighed i rygsækken, og en slidt Succesroman, fortsætter hun jagten på kærlighed og frihed.

Katja Fortuins bog er lige nu aktuel med hendes egen indlæsning af lydbogen.

Foredragsholder: Katja Fortuin
Musikstalden, Grønnegade Kaserne
Holdnr. 6224119903
Dato: onsdag d. 06-03-2024 kl. 19:00 - 21:00
1 gang i alt - 2 lek. Pris kr. 130,-



Tal så andre lytter

Bare fordi du taler, er det ikke sikkert, at de andre lytter.

Få redskaber til en mere hensigtsmæssig kommunikation, som får folk til at lytte, når du taler, og hvor du kommer igennem med dit budskab uden at sære andre - og uden at holde dig selv tilbage. Du får fif til, hvordan du kan øge din gennemslagskraft, hvor der er behov for det, og hvor du andre steder med fordel kan skrue ned for den, alt sammen med den gode kommunikation for øje.

Bedre kommunikation baner vej for et godt samarbejde med respekt og ligeværd i både privatliv og arbejdsliv, så både de stille og de mere talende føler sig set, hørt og forstået.

Lene Eriksen er uddannet psykoterapeut, NLP- og Enneagramlærer og er indehaver af Relationsskolen Mosaic. Hun er særlig optaget af sprog og kommunikation, som opbyggende relationsværktøj. Hun har udgivet bogen "Sig din mening, så du bliver hørt".

Foredragsholder: Lene Eriksen
Musikstalden, Grønnegade Kaserne
Holdnr. 6224119907
Dato: onsdag d. 03-04-2024 kl. 19:00 - 21:00
1 gange i alt - 2 lek. Pris kr. 130,-

Enneagrammet i parforhold

Parforhold kan være en kilde til stor glæde, men de kan også bringe udfordringer og konflikter. Mange par søger i disse år professionel hjælp for at forbedre deres parforhold, og en af de effektive metoder, der bruges både i og udenfor parterapi, er Enneagrammet. Dette psykologiske værktøj hjælper med at identificere de mønstre og 'personlighedstyper', der påvirker partnernes adfærd og kommunikation i parforholdet. I dette foredrag vil du få et kig ned i parterapeutens værktøjskasse og lære om Enneagrammet, der blandt meget andet kan bruges til at minimere konflikter og forbedre forståelse, kommunikation og samhørighed. Tag gerne din partner eller en god ven med.

Lene Eriksen er enneagramspecialist, parterapeut og fertilitetsterapeut. Hun har mere end 20 års erfaring og har været indehaver af Relationsskolen Mosaic siden 2002. Lene er meget optaget af at vi får kærligheden til at flyde - både den til os selv og den i rummet mellem os. Til det formål er Enneagrammet meget velegnet.
Foredragsholder: Lene Eriksen
Musikstalden, Grønnegade Kaserne
Holdnr. 6224119908
Dato: onsdag d. 17-04-2024 kl. 19:00 - 21:00
1 gange i alt - 2 lek. Pris kr. 130,-



Krigen i Ukraine, hvad nu?

Hvad sker der hvis støtten til Ukraine forsvinder og vil Rusland fortsætte med at angribe ind i Europa? Hvad stiller vi op med et fjendtligt Rusland i fremtiden, og har vi sovet i timen i forhold til den russiske bjørn? Hvordan forholder mægtige Kina sig til Ruslands krig, og hvordan vil det påvirke balancen mellem verdens demokratier og autokratier?

Alt dette, et overblik over krigens samlede forløb og allersensede nyt fra slagmarken.

Foredragsholder: Thomas Johannes Erichsen og er politisk kommentator på Jyllands-Posten, hvor han skriver om krigen i Ukraine i sin spalte 'Verden i Opbrud'.

Foredraget er en general introduktion til krige og breder sig herefter ud til en diskussion om hvordan krigen påvirker international politik, Vesten og verdensordenen.

Foredragsholder: Thomas Johannes Erichsen
Musikstalden, Grønnegade Kaserne
Holdnr. 6224119902
Dato: onsdag d. 19-03-2024 kl. 19:00 - 21:00
1 gange i alt - 2 lek. Pris kr. 130,-

3 Aftener med International Spirituel Clairvoyant Medie Marianne Larsen



Klarsynsaften

Kom til en super spændende Klarsynsaften i selskab med den Åndelige Verden med International Spirituel Medie, Clairvoyant og Healer Marianne Larsen.

KLARSYNSAFTEN: Klarsynsarrangementet begynder med praktiske oplysninger, og derefter vil Marianne Larsen fortælle om sig selv og hendes spirituelle arbejde.

Efterfølgende vil Marianne Larsen både med seriøsitet og humor demonstrere sine psykiske evner, og derved skabe kontakt til den åndelige verden og lade Afdøde/Sjæle komme igennem og/eller Personlig Clairvoyance. Marianne vil give budskaber videre til pårørende iblandt publikum. Ofte laver hun forarbejde med kontakt til Sjælene inden selve klarsynsaften, for Sjælene/Ånderne ved godt hvem der møder frem den pågældende dag. Deltagelse kun for personer over 18 år.

Foredragsholder: Marianne Larsen
Musikstalden, Grønnegade Kaserne
Holdnr. 6224119904
Dato: mandag d. 19-02-2024 kl. 19:00 - 21:00
Pris kr. 130,-

Reinkarnations - Tidligere liv

Kom til et Super Spændende Foredrag med International Spirituel Clairvoyant Medie, Healer og Trancemedie Marianne Larsen

Marianne vil meget levende fortælle om hendes oplevelser med sine kunder og om sine egne oplevelser omkring Reinkarnations - Tidligere Liv

Faktisk kaldes det Reinkarnations terapi. Det er yderst Spændende at blive ført tilbage til et tidligere liv og er meget givende for ens fremtid i dette liv, da det giver en stor forståelse for mange vigtige ting/oplevelser.

Kom og deltag og hør meget mere.

Foredragsholder: Marianne Larsen
Musikstalden, Grønnegade Kaserne
Holdnr. 6224119905
Dato: mandag d. 18-03-2024 kl. 19:00 - 21:00
Pris kr. 130,-

Clairvoyant for 1 Aften

Her har DU chancen for at afprøve dine spirituelle evner.

Kom og vær med til en Super Spændende og hel unik aften til denne mini workshop. Der behøves ingen forudgående erfaring indenfor det spirituelle. UNDERVISNING I:

Åbne/lukke teknik til den åndelige verden. Samt øvelse i personlig clairvoyance og åndelig kontakt. VÆR ÅBEN OG POSITIV:

Find ud af om du har clairvoyante evner, og om det er noget du vil arbejde videre med? Clairvoyant for 1 aften er for alle - fra nybegyndere til øvede.

PRAKTISKE OPLYSNINGER:
Ingen parfume. Ingen røglugt i tøj. Ikke spise 2 timer før ankomst. Kun et let måltid om eftermiddagen. Det er er vand til rådighed i lokalet. NB. Døren åbnes Kl.18.00 (Kom i god tid så du/l kan når at tage plads inden kl.18.30, på forhånd mange tak)

Deltagelse kun for personer over 18 år.
Fay Center for Clairvoyance V/ MARIANNE LARSEN

Foredragsholder: Marianne Larsen
Musikstalden, Grønnegade Kaserne
Holdnr. 6224119906
Dato: mandag d. 29-04-2024 kl. 18:30 - 21:00
Pris kr. 350,-

**Onsdagsforedrag
Musikstalden på Grønnegade
Kl 18.30 – 21.00**

**Glemte - eller gemte? - 6 Foredrag
v/Tommy P. Christensen**



Glemte - eller gemte? I denne foredragsrække, tage vi på den ene side udgangspunkt i forskellige menneskers rolle i Historien, men fokuserer samtidig på hvorvidt de tilfældigvis er gået i den store glemmebog? Eller der er nogle som har forsøgt at fejte dem ind under gulvtæppet? Endelig prøver vi at give en mulig forklaring på årsagerne til, at nogen kan have forsøgt på at skrive dem ud af Historien.

Alle 6 Foredrag:

Holdnr. 6224111930
Pris kr. 720,- (630,-)

**Modstandsmanden Erik Husfeldt -
en dansk agent for OSS**

Modstandsmanden Erik Husfeldt - en dansk agent for OSS Den internationalt anerkendte kirurg og modstandsmand Erik Husfeldt (1901-1984), havde adgang til oplysninger fra modstandsbevægelsens centralarkiv, der rummede personoplysninger om ca. 40.000 danskere, der under besættelsen mistænkte for at have samarbejdet med tyskerne. Fra dette materiale kunne han lade efterretninger sive til den amerikanske efterretningstjeneste OSS, forløberen til CIA. Ikke mindst til behandling af visum-ansøgninger, at amerikanerne var interesserede i at få belyst forskellige ansøgere og laden under besættelsen. Vi forsøger at afdekke hele historien om Erik Husfeldts indsats, der ikke kun var betydningsfuld under besættelsen, men også langt op i 1950-erne, hvor han søgte at hjælpe i såvel Ungarn under opstanden i 56, som Børge Outzes INFORMATIONS når man søgte kapital fra indflydelsesrige kredse i Danmark, der huskede avisens illegale periode. Glemte - eller gemte? I denne foredragsrække, tage vi på den ene side udgangspunkt i forskellige menneskers rolle i Historien, men fokuserer samtidig på hvorvidt de tilfældigvis er gået i den store glemmebog? Eller der er nogle som har forsøgt at fejte dem ind under gulvtæppet? Endelig prøver vi at give en mulig forklaring på årsagerne til, at nogen kan have forsøgt på at skrive dem ud af Historien.

Holdnr. 6224111931

Dato: onsdag d. 24-01-2024 kl. 18:30 - 21:00
Pris kr. 130,-

**Roland Olsen - og politiets
dobbeltspil**

Roland Olsen - og politiets dobbeltspil I 1927 kom Roland Olsen til Københavns Politi, og da han talte flydende tysk blev han umiddelbart efter

besættelsen sat til tjeneste i Afdeling AS, det vil sige den særlige politiafdeling under Statsadvokaten for Særlige Anliggender, som i samarbejde med det tyske kontra-efterretningstvæsen blandt andet efterforskede de sager, hvor danske statsborgere indlod sig på spionage, sabotage og nedbrydende virksomhed imod den tyske besættelsesmagt. Dette samarbejde med tyskerne betød adgang til fortrolige oplysninger, som Olsen lod gå videre til modstandsfolk. Men Olsens kontakter til den illegale presse, til den militære efterretningstjeneste, til sabotageorganisationerne samt til faldskærmsfolkene førte til, at han 1942-1943 fungerede som SOE's forbindelsesmand til dansk politi! Tyskerne var nu blevet opmærksom på ham og han stod højt på tyskernes anholdelseslister den 29. august 1943. Han blev dog advaret, og sammen med to andre politimænd, der var aktive i modstandsbevægelsen (Max Weiss og Alfred Andersen) kom han til Sverige i tide, og videre til England, hvor han endte i SHAEFs militærmission. Ved befrielsen i maj -45, kom han retur til Danmark i britisk officersuniform - til stor misundelse for dem der måtte nøjes med frihedskæmper-armbåndet. Få hele den forrygende historie også om den kolde skulder til dem der "stak af fra hjemmefronten". Glemte - eller gemte? I denne foredragsrække, tage vi på den ene side udgangspunkt i forskellige menneskers rolle i Historien, men fokuserer samtidig på hvorvidt de tilfældigvis er gået i den store glemmebog? Eller der er nogle som har forsøgt at fejte dem ind under gulvtæppet? Endelig prøver vi at give en mulig forklaring på årsagerne til, at nogen kan have forsøgt på at skrive dem ud af Historien.

Holdnr. 6224111932

Dato: onsdag d. 14-02-2024 kl. 18:30 - 21:00
Pris kr. 130,-

**Max Weiss - ekspert i særlige
anliggender?**

Max Weiss - ekspert i særlige anliggender? Max Laurits Janus Weiss (1905-1968) havde en militær karriere, men fortsatte i 1930'erne i det danske politi. Kort efter den 9. april 1940 blev han overført til den særlige politiafdeling AS (Statsadvokaten for Særlige Anliggender), der skulle varetage samarbejdet mellem den tyske besættelsesmagt og det danske politi. Her skulle han, i samarbejde med det tyske kontra-efterretningstvæsen, efterforske sager, hvor danske statsborgere var mistænkt for aktiviteter rettet mod den tyske besættelsesmagt. Afdelingen overvågede desuden de politiske aktiviteter på det yderste venstre og det yderste højre i dansk politik, og Max Weiss havde de danske nazister som sit særlige arbejdsområde. Takket være sit stærke netværk, hvor han havde gode forbindelser til ledende politikere samt brugte sin stilling i Afd. AS til at forsyne modstandskredse med fortrolige informationer fra sit daglige samarbejde med tysk efterretningstjeneste. Han trådte da også ind det første danske frihedsråd, Det Danske Fællesråd, da dette blev etableret i juni 1943. I forbindelse med begivenhederne i august -43 måtte han dog flygte til Sverige, hvor hans viden var værdsat i det svenske politi, der måtte afhøre hundredvis af danske bådflugtninge. Få ny viden om én af dem, der skulle balancere mellem tyskere, danske nazister, politikere og modstandsfolk samt det svenske politi. Glemte - eller gemte? I denne foredragsrække, tage vi på den ene side udgangspunkt i forskellige menneskers rolle i Historien, men fokuserer samtidig på hvorvidt de tilfældigvis er gået i den store glemmebog? Eller der er nogle som har forsøgt at fejte dem ind under gulvtæppet? Endelig prøver vi at give en mulig forklaring på årsagerne

til, at nogen kan have forsøgt på at skrive dem ud af Historien.

Holdnr. 6224111933

Dato: onsdag d. 13-03-2024 kl. 18:30 - 21:00
Pris kr. 130,-

**Kaptajn (R) A. B. Sejr - i
Generalstabens
Efterretningssektion?**

Max Weiss - ekspert i særlige anliggender? Max Laurits Janus Weiss (1905-1968) havde en militær karriere, men fortsatte i 1930'erne i det danske politi. Kort efter den 9. april 1940 blev han overført til den særlige politiafdeling AS (Statsadvokaten for Særlige Anliggender), der skulle varetage samarbejdet mellem den tyske besættelsesmagt og det danske politi. Her skulle han, i samarbejde med det tyske kontra-efterretningstvæsen, efterforske sager, hvor danske statsborgere var mistænkt for aktiviteter rettet mod den tyske besættelsesmagt. Afdelingen overvågede desuden de politiske aktiviteter på det yderste venstre og det yderste højre i dansk politik, og Max Weiss havde de danske nazister som sit særlige arbejdsområde. Takket være sit stærke netværk, hvor han havde gode forbindelser til ledende politikere samt brugte sin stilling i Afd. AS til at forsyne modstandskredse med fortrolige informationer fra sit daglige samarbejde med tysk efterretningstjeneste. Han trådte da også ind det første danske frihedsråd, Det Danske Fællesråd, da dette blev etableret i juni 1943. I forbindelse med begivenhederne i august -43 måtte han dog flygte til Sverige, hvor hans viden var værdsat i det svenske politi, der måtte afhøre hundredvis af danske bådflugtninge. Få ny viden om én af dem, der skulle balancere mellem tyskere, danske nazister, politikere og modstandsfolk samt det svenske politi. Glemte - eller gemte? I denne foredragsrække, tage vi på den ene side udgangspunkt i forskellige menneskers rolle i Historien, men fokuserer samtidig på hvorvidt de tilfældigvis er gået i den store glemmebog? Eller der er nogle som har forsøgt at fejte dem ind under gulvtæppet? Endelig prøver vi at give en mulig forklaring på årsagerne til, at nogen kan have forsøgt på at skrive dem ud af Historien.

Holdnr. 6224111934

Dato: onsdag d. 27-03-2024 kl. 18:30 - 21:00
Pris kr. 130,-

**Hans Helmut Klose - og hjælpen til
Baltikum**

Hans Helmut Klose - og hjælpen til Baltikum I den spæde begyndelse af den vesttyske flådes etablering i slutningen af 1950'erne talte man meget om Hans Helmut Klose (1916-2003) som næsten uafbrudt havde opereret med Schnellboote/motortorpedobåde/FPB'ere fra 1941 til 1956: først for den tyske Krigsmarine og senere for den britiske efterretningstjeneste. Vi ser nærmere på denne type operationer, der under den 2. Verdenskrig blev udført af flere af de krigsførende landes flåder, og altså også i Østersøen. H. H. Kloses aktiviteter var ret typisk for de hemmelige operationer, som fortsatte i Østersøen under den tidlige del af Den kolde Krig. Operationer, der skete ud fra ønsket om at støtte de tre små baltiske lande mod den sovjetiske overmagt. I 1944 havde Sovjetunionen atter besat Litauen og fortsatte den brutale om-dannelse af landet efter sovjetisk mønster, hvilket bl.a. betød yderligere massedepportationer i perioden 1944-53 (ca. 370.000 litauere). Væbnede grupper (Skovbrødrene), gjorde modstand mod Sovjetstyret, men omkring 1953 var modstanden stort set nedkæmpet. Siden 1944 havde skønsmæssigt 30.000 forsøgt at gemme sig, ikke mindst i de store skove. De håbede på hjælp fra de Vestallierede - eller i det mindste bedre tider

(Sovjets tilbage-trækning). Afsluttende hører vi om, hvad der blev Hans Helmut Klosers skæbne i hele denne historie? Glemte - eller gemt? I denne foredragsrække, tage vi på den ene side udgangspunkt i forskellige menneskers rolle i Historien, men fokuserer samtidig på hvorvidt de tilfældigvis er gået i den store glemmebog? Eller der er nogle som har forsøgt at feje dem ind under gulvtæppet? Endelig prøver vi at give en mulig forklaring på årsagerne til, at nogen kan have forsøgt på at skrive dem ud af Historien.

Holdnr. 6224111935

Dato: onsdag d. 10-04-2024 kl. 18:30 - 21:00 kr. 130,-

Miss Rose Dugdale - den engelske overklasse og IRA

Miss Rose Dugdale - den engelske overklasse og IRA For første gang på dansk kan historien om Rose og "The Troubles" nu fortælles. Det er den utrolige historie om datteren af en London-millionær, Rose Dugdale (f. 1941), der voksede op i velhaverkvarteret Chelsea i London, studerede filosofi, politik og økonomi på St. Anne's College i Oxford, og blev radikaliseret under studenteroprøret i slutningen af 1960'erne. Hun besøgte Cuba og kort efter Bloody Sunday i Nordirland (NI), valgte hun at gifte sig med den revolutionære socialist Walter Heaton. I et usædvanligt forsøg på at rejse penge til IRA stjal hun i 1973 kostbar kunst fra sine forældres ejendom i Devon, blev senere bombekonstruktør for IRA, og endte som bagkvinde for fire af deres bombeaktioner (1991-96). En oprører eller en terrorist, vi bør forbigå i tavshed? Glemte - eller gemt? I denne foredragsrække, tage vi på den ene side udgangspunkt i forskellige menneskers rolle i Historien, men fokuserer samtidig på hvorvidt de tilfældigvis er gået i den store glemmebog? Eller der er nogle som har forsøgt at feje dem ind under gulvtæppet? Endelig prøver vi at give en mulig forklaring på årsagerne til, at nogen kan have forsøgt på at skrive dem ud af Historien.

Holdnr. 6224111936

Dato: onsdag d. 24-04-2024 kl. 18:30 - 21:00
Pris kr. 130,-



3 Fredagsforedrag i Smedjen: Ved Tommy P Christensen

Tre nedslag i den socialdemokratiske historie

Tre nedslag i den socialdemokratiske historie Folketingsvalget i 1924 gav 36,6 % af stemmerne til Socialdemokratiet, der dermed blev Danmarks største politiske parti. Mellemkrigstiden blev i mangt og meget partiets storhedstid, der trak talenter fra mange dele af det danske samfund. En af disse var digteren og forfatteren Harald Bergstedt, som er emnet for det første fredags-foredrag. Dernæst bliver selveste Thorvald Stauning og hans politiske tanker omkring den europæiske udvikling i starten af 1940-erne under den tyske besættelse af Danmark – planøkonomi og den kooperative stat var populære politik i lande som Tyskland, Italien og Sovjetunionen, men var det også fremtiden i et socialdemokratisk Danmark? Endelig tager vi

springet ind i efterkrigstidens Danmark, der så helt anderledes ud, end man kunne forestille sig i fem år tidligere. Den ny tids ledende socialdemokrater måtte fortsat forholde sig til kommunismen, og en skoling i AIC (Arbejdernes Informations Central) havde fundet sin form i tiden op til befrielsen. Og AIC skulle i Danmark komme til at spille en vigtig rolle i Den kolde Krig.

Alle 3 Foredrag:

Holdnr. 6224111912

Pris kr. 360,- (315,-)

Socialdemokraten Harald Bergstedt - et liv i folket?

Digteren Harald Bergstedt (1877-1965), var i mellemkrigstiden kendt og elsket for sine børnesange, som "Jeg ved en lærkerede" og "Solen er så rød, mor", ligesom Bergstedt fra 1927 til 1942 var en fremtrædende kulturskribent ved partiavisen "Social-Demokraten" og i disse år gav partiet hele sin arbejdskraft. I 30'erne kom det specielt ungdomsorganisationerne til gavn og på sin 60-års dag i 1937, blev han behørigt hyldet som en af den socialdemo-kratiske bevægelses store kulturpersonligheder. Hvor han i flere af sine værker i årene omkring 1. verdenskrig frembringer nogle af tidens bedste kunstneriske præstationer, bliver forfatterskabet fra slutningen af 1930-erne formørket af tidens trusler, og for eksempel er hans tredje digtsamling Fryaften fra 1938 nærmest en forherligelse af den kom-mende krig. Hans almueprægede tankeverden, der var uden egentlig politisk substans, hævder mere og mere mod det 3. Riges visioner for det nye Europa. Bergstedt blev nu fast leverandør til de danske nazisters dagblad "Fædrelandet" vor han fra 1943 også bringe sine erindringer "Et Liv i Folket". I forbindelse med retsopgøret efter befrielsen fik Bergstedt derfor to års fængsel for at have propageret for besættelsesmagten. Først i 1963 blev det atter tilladt at spille hans sange i Statsradiofonien, Danmarks Radio, men hvad var det, der gik så galt for Bergstedt – og havde han en pointe, når han efter krigen hævdede, at han blot havde fulgt statsminister Staunings forsoningslinje i forhold til det nye Tyskland?

Holdnr. 6224111913

Dato: fredag d. 19-04-2024 kl. 13:00 - 15:30

Pris kr. 130,-

Socialdemokratiet under Stauning - og den kooperative stat i det nye Europa

Thorvald Stauning (egentlig Thorvald August Marinus Stauning, 1873 – 3/5 1942) havde været kontrolminister (1916-1920) og statsminister 1924-1926 og atter fra 1929 og frem til sin død i maj -42. I 1939 led han nederlag på sit store projekt om en omfattende grundlovs-ændring for i 1940 at se opbygningen af den socialdemokratiske velfærdsstat blive sat tilbage af krigen og den tyske besættelse af Danmark. I en alder af 68 år kunne man se, at den tyske nyordning af Europa og ikke-angrebspagten mellem Hitler og Stalin kunne få afgørende indflydelse på Danmarks fremtid som nation. Såvel Hitler-Tyskland, som Stalins Sovjetunion praktiserede planøkonomi og statsstyring som afgørende værktøjer i deres nationale økonomier. Statsminister Stauning valgte derfor i sin tale i Studentereforeningen den 8. marts 1941, blandt andet at udtrykke sin fascination af den tyske plan-økonomi. Stauning stod nemlig i en situation, han ingenlunde ønskede, men omvendt var det ingen tvivl om, at Stauning mente, hvad han sagde, og øjensynligt også fandt det afgørende at få det sagt. Vi tager lige en dyb indånding og ser på den ubrydelige alliance mellem parti,

fagbevægelse og Kooperation, som så vellykket var opbygget i 30-ernes Danmark og fremtidsudsigterne i et tyskbesat Danmark? Kunne samarbejds-linjen omfatte en selvstændig dansk kooperativ stat, og hvad var den rette (socialdemokratiske) politik at føre under det tyske lederskab?

Holdnr. 6224111914

Dato: fredag d. 03-05-2024 kl. 13:00 - 15:30

1 gange i alt - 3 lek. Pris kr. 130,- (-)

AIC-folk og Socialdemokratiets top – efter Befrielsen

I dette foredrag ser vi nærmere på hvilke opgaver der blev løst i AIC efter befrielsen, og hvilke folk man benyttede. Et eksempel er Kjeld Olesen (født i København 8. juli 1932), der var søn af repræsentant, senere hjemmевærns-konsulent Anker Karmark Olesen. Kjeld Olesen var ansat i rederiet J. Lauritzen (1950-1953), og var derefter sekretær i Atlantsammenslutningen (1954-1956). Herefter var Olesen per-sonlig medarbejder hos den daværende socialborgmester, senere overborg-mester, Urban Hansen (1956-57). Sekretær i Det kooperative Fællesforbund (1957-58), sekretær i Socialdemokratiet i Storkøbenhavn (1958-62), organi-sationssekretær i Socialdemokratiet (1962-66). Han var kandidat for Socialdemokratiet i Rødovre-kredsen (1966-1979) og blev medlem af Folketinget for Socialdemokratiet i Københavns Amtskreds, d. 22. november 1966. I årene 1968 til -71 var han partiets forsvarspolitiske ordfører, 1969-71 medlem af Forsvarskommissionen og fra d. 11. oktober 1971 landets forsvarsminister.

Holdnr. 6224111915

Dato: fredag d. 17-05-2024 kl. 13:00 - 15:30

1 gange i alt - 3 lek. Pris kr. 130,- (-)

Fredagsforedrag

6 Foredrag v/Tommy P. Christensen Kl. 13 – 15.30



Jødespørgsmålet i Mellemøsten – før og nu

Jødespørgsmålet i Mellemøsten – før og nu Jødedømmens historie hænger uløseligt sammen med det jødiske folks historie. Vi starter med Dødehavsrullerne, forestillingen om "Det sande Israel", og beretter om religionens betydning i området. Dernæst ser vi på jødernes stilling i Mellemøsten før og efter Masada og Islams fremtrængen i området. Vi springer frem til Den osmanniske ekspansion i Mellemøsten, og ser på områdets historie frem til Den 1. Verdenskrig. Verdenskrigen, kejserrigernes fald og den russiske revolution kom til at ændre vilkårene for det jødiske folk og vi ser nærmere på udviklingen i Mellemøsten frem til – og under - Den 2. Verdenskrig. Endelig ser vi nærmere på oprettelsen af det nye Israel, som blev en blodig historie, der blev fremstillet som den rette løsning på jødespørgsmålet efter nazisternes Holocaust. Sammen dykker vi ned i den lange og smertefulde jødiske histo-rie, og den komplicerede

sammenblanding af etnicitet, nationalitet, identitet og race teorier, der danner udgangspunkt for "Jødespørgsmålet"

Alle 6 Foredrag:

Holdnr. 6224111940
Pris kr. 720,- (630,-)

Dødehavsrullerne og jødedommen i Mellemøsten før Kristi fødsel

Jødespørgsmålet i Mellemøsten – før og nu. Jødedommens historie hænger uløseligt sammen med det jødiske folks historie. Vi starter med Dødehavsrullerne, forestillingen om "Det sande Israel", og beretter om religionens betydning i området. Dernæst ser vi på jødernes stilling i Mellemøsten før og efter Masada og Islams fremtrængen i området. Vi springer frem til Den osmanniske ekspansion i Mellemøsten, og ser på områdets historie frem til Den 1. Verdenskrig. Verdenskrigen, kejserrigerens fald og den russiske revolution kom til at ændre vilkårene for det jødiske folk og vi ser nærmere på udviklingen i Mellemøsten frem til – og under - Den 2. Verdenskrig. Endelig ser vi nærmere på oprettelsen af det nye Israel, som blev en blodig historie, der blev fremstillet som den rette løsning på jødespørgsmålet efter nazisternes Holocaust. Sammen dykker vi ned i den lange og smertefulde jødiske historie, og den komplicerede sammenblanding af etnicitet, nationalitet, identitet og race teorier, der danner udgangspunkt for "Jødespørgsmålet"

Holdnr. 6224111941

Dato: fredag d. 26-01-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

Jødernes stilling i Mellemøsten - før og efter Masada

Jødernes stilling i Mellemøsten - før og efter Masada De fleste har vel hørt om kong Herodes, og Jesus, der blev pint og plaget under romeren Pontius Pilatus, men har måske ikke lige tænkt over, hvorvidt et jødisk Palæstina så var en romersk provins? Skal vi tro den jødiske historiker Josefus havde kong Herodes den Store (ca. 73 - 4 f.v.t.), som konge over Judæa og Palæstina fået opført et fornemt palads på Masada, et klippeplateau ved vestsiden af Det Døde Hav, i årene 37 - 31 f.v.t. I år 66 blev det erobret fra den romerske garnison, der var stationeret her, af en gruppe jødiske oprørere. Vi følger hele historien til den bitre ende i år 72 og afslutning på det jødiske Israel. Men hvem var Josefus? - og hvad har de israelske arkæologer egentlig fundet på Masada - der i dag er en underlig kombination af turistattraktion og nationalt symbol for det moderne Israel, der under militære hædersbevisninger i 1969 begravede de rester af de jødiske zeloter, man havde udgravet under de arkæologiske udgravninger!

Holdnr. 6224111942

Dato: fredag d. 09-02-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

Jøderne og Islams fremtrængen - i Mellemøsten

Jøderne og Islams fremtrængen - i Mellemøsten Profeten Muhammed er grundlæggeren af Islam, og blev født i Mekka på Den Arabiske Halvø. Fra spredte bemærkninger i Koranen kan det udledes, at han allerede som barn mistede sine forældre og derfor voksede op hos slægtninge, blandt andet hos onklen Abu Talib. I Koranen kan man læse, at Muhammed indtil sit kald som Islams profet praktiserede den polyteistiske religion, der var udbredt i hjembyen Mekka. Fra omkring år 613 e.v.t. begyndte Muhammed at videre-formidle indholdet af sine åbenbaringer, men blev derved

genstand for kritik af indbyggerne i Mekka. Muhammed fortsatte dog med at opfordre sine samtidige til at anerkende den ene sande Gud. Enkelte tilsluttede sig hans budskab og blev muslimer, men i almindelighed havde hans virksomhed som profet i hjembyen ikke den store gennemslagskraft. Vi hører hele historien om Muhammeds problemer og hvordan den islamiske teologi forsøger at definere Allah. I vikingetid har Islam med teologen Abu al-Hassan al-Ashari (d. 935/936) den klassiske islamiske teologi sin endelige definition af Allah, og er således – i princippet i samklang de to andre monoteistiske religioner: Jødedommen og Kristendommen. Men som de fleste nok har opdaget, så gav det ikke fred og fordragelighed hverken i Jerusalem eller i Mellemøsten.

Foredragsholder: Tommy P. Christensen
Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, 4700 Næstved
Smedjen

Holdnr. 6224111943

Dato: fredag d. 23-02-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

Den osmanniske ekspansion i Mellemøsten- og perioden frem til den 1. Verdenskrig

Den osmanniske ekspansion i Mellemøsten - og perioden frem til den 1. Verdenskrig Det osmanniske rige mødte sit endeligt i kølvandet på den 1. Verdenskrig, men der havde da været en meget betydelig magtfaktor i mange hundrede år. Grundlagt i det nordvestlige Anatolien i slutningen af 1200-årene, ledet af et krigerdynasti, ekspanderede riget, og blev efterhånden til verdens største islamiske imperium. Således blev Palæstina indlemmet 1516 - efter Slaget ved Dabiq. Først i 1683 – efter Wien var hårdt truet af de osmanniske hærstyrker - begyndte tilbagegangen for det osmanniske imperium, og i anden halvdel af 1800-årene var det kendt som "Europas syge mand". Af det osmanniske riges rester skabte Kemal Atatürk i 1920-erne det nye Tyrkiet, der opretholdt sin interesse for områderne i Mellemøsten, hvor det i Folkeforbundet 1920 blev vedtaget, at Palæstina skulle blive et mandatområde administreret af Storbritannien, hvilket efter forhandlinger blev realiseret i 1923.

Holdnr. 6224111944

Dato: fredag d. 08-03-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

Jøderne i Mellemøsten 1914-1945

Jøderne i Mellemøsten 1914-1945 I slutningen af 1700-tallet blev den kortvarige franske besættelse af Palæstina bragt til ophør, og årene 1831-1840 blev Palæstina styret af den egyptiske vicekonge Muhammad Ali og hans søn Ibrahim Pasha. Fra 1880-erne starter den organiserede jødiske indvandring, da den østrigske journalist Theodor Herzls zionistiske projekt blev anset for et naturligt mod-træk, når jøder i Europa var stærkt forfulgt. Først og fremmest ortodokse jøder begyndte fra 1880-erne at migrere til Palæstina (og i stort tal til USA). Forfølgelserne og de nationalistiske strømninger inspirerede en del fremtrædende jøder til at skulle samle sig i ét folk og etablere en jødisk nationalstat. Under den 1. Verdenskrig har araberne dog (1916-1918) støttet af englænd-erne fået gjort en ende på det osmanniske overherredømme, og Folkeforbundets vedtagelse af Palæstina som et britisk mandatområde vækker ikke udelt begejstring, ligesom de zionistiske planer om en ny jødisk stat også får en blandet modtagelse, der tilmed resulterer i et arabisk oprør (1936-39) mod den stadigt øgede jødiske indvandring. Den 2. Verdenskrigs begivenheder og den tyske racekrig mod især jøder skal komme til at ændre manges syn på jødernes ret til et sikkert hjemland...

Holdnr. 6224111945

Dato: fredag d. 22-03-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

Det nye Israel – en løsning på jødespørgsmålet?

Det nye Israel – en løsning på jødespørgsmålet? Allerede tidligt fik verden viden om nazisternes masse mord på jøder, og fra 1942 kom der stadig flere beretninger om udryddelseslejre. Da omfanget af lejrene blev kendt i løbet af 1945 gav det de fleste europæere et samvittighedsproblem. Ikke mindst i lyset af den lange historie med jødeforfølgelser og den manglende håndtering af det tyske flygtningeproblem efter nazister-nes magtovertagelse i 1933. Det gav støtte til en oprettelse af en jødisk stat uden for Europa (: i Palæstina), hvortil de overlevende europæiske jøder så kunne emigrere. Den 15. maj 1948 valgte Storbritannien at trække sig ud af mandatområdet og overlade Palæstina til jøder og arabere. Dagen før – den 14. maj – havde jøderne oprettet den nye stat Israel, og den 11. december vedtager FN's Generalforsamling Resolution 194, hvor Right of Return-princippet stad-fæstes. Hvad alt dette kom til at betyde for Mellemøstens fremtid prøver vi at få rede på...

Holdnr. 6224111946

Dato: fredag d. 05-04-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

**Fredagsforedrag
6 Foredrag v/Søren Fahnøe
Kl. 13 – 15.30****Abraham, Paulus og Ahasverus - Jødedommen og kristendommens stridshistorie**

Kristendom og jødedom har altid været i konflikt. Allerede i Det Nye Testamente kan vi læse tekster, der skubber jøderne ud i mørket. Set med en jødisk vinkel finder man i kirkehistorien flere prominente "taleskrivere for Goebbels".

For at begribe denne konflikt må vi altså tage afsæt i jødedommens og kristendommens både ældste og nyeste kilder fra den lange historie, der begyndte i den brogede Middelhavskultur og som former det moderne Europa. Vi vil også dykke ned i de store tænkere, videnskabsmænd, forfattere og politikere for bedre at forstå magtforholdene - og de steder, hvor håbet viser sprækker i murene.

Vedkommende for os, og en væsentlig del af kursusrækken, er den danske vinkel på jødisk kultur. Vi vil også her se både på historiske kilder, kulturhistorie og nutidige forhold.

Velkommen til et fredagsforløb fyldt med ny viden, indblik, engagement og fællesskab i spændende

selskab med en foredragsholder, der har oplevet krig og været tæt på konflikterne, men også været tæt på det liv, der leves indenfor murene, som udenforstående sjældent inviteres til, Søren Fahnøe. I løbet af vores mødegange vil både den dansk-jødiske historie, den tusindårige konflikt mellem jødedom og kristendom, den tyske efterkrigstidsdebat og den aktuelle samfundspolitiske situation blive belyst og lægges op til refleksion og nærmere analyse.

Alle 6 Foredrag:

Holdnr. 6224119950
Pris kr. 720,- (630,-)

Den militante zionisme

Zionismen kommer i mange former. Vi undersøger kilder og fakta omkring denne styrke-orienterede udgave af den jødiske tro.

Holdnr. 6224119951
Dato: fredag d. 01-03-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

Den jødiske mystik

Profetbøgerne i Det Gamle Testamente, Moses, Mendelsohn, Martin Buber, A.Y. Kook med mange flere fører os ind i en verden af jødisk mystik og fortolkningshistorie. Sammen skal vi høre mere, også om den danske vinkel og tilgang.

Holdnr. 6224119952
Dato: fredag d. 15-03-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

Jødedom som radikal etik

Med erfaringer fra 2. verdenskrig taler et blandet kor af tænkere, herunder Paul Celan, Heinrich Böll og Günter Grass, om en anden måde at tænke menneskelighed på. Vi bringer perspektiver fra Amos' Bog og Prædikernes Bog ind i diskussionen.

Holdnr. 6224119953
Dato: fredag d. 12-04-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

Døden som vilkår - og dødens protest

To meget forskellige tænkere, Elias Canetti og Henry Bergson taler om nye syn på Livet og Døden. Filosofen Heidegger bidrager med sit politiske tankesæt ved denne spændende og tankevækkende mødegang.

Holdnr. 6224119954
Dato: fredag d. 26-04-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

Antisemitismen

Med nedslag blandt teologer som Luther og Kierkegaard og en række andre navne ser vi på antisemitismen, dens begrundelser og interne konflikter. Spinozas filosofi og Bibellæsning vil blive inddraget sammen med en række moderne tænkere.

Holdnr. 6224119955
Dato: fredag d. 24-05-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

Konflikten mellem jødedom og kristendom

Paulus Breve og Johanneslitteraturen i Biblen fører os mod en ny betragtningsmåde. Moderne forskning tegner et helt nyt billede af antikken. Cicero, Plutarch, Seneca og flere andre vil blive inddraget som afslutning på dette forløb.

Holdnr. 6224119956
Dato: fredag d. 31-05-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-



5 Mandagsforedrag i Riddergade Med Bodil Heiede

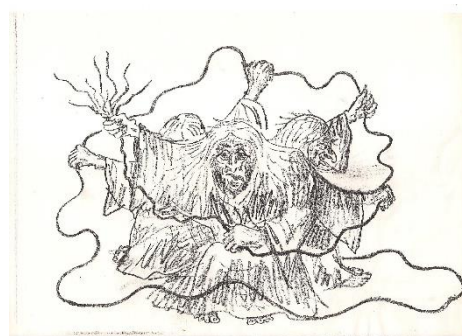
Myter, kvad og gåder i vikingernes religion

Myter, kvad og gåder i vikingernes religion 5 Foredrag ved Bodil Heiede Introduktion Vikingerne elskede at samle sig skatte og tage dem med hjem, og sådan blev deres religion også til. De hjemtog både våben og smykker, men også en masse fortællinger, som de blandede med deres egne ideer. Det er et fantastisk historisk held, at mange myter fra den førkristne religion i Norden har overlevet til nutiden, hvor vi stadig kan have glæde af dem. Vikingerne kaldte deres religion for sæd og skik og brugte religionen til at skabe fælles holdepunkter i en voldelig og krigerisk tid. Religionen udgjorde samfundslimen og ved at deltage i store årstidsbestemte offerfester opbyggedes sammenhold og tro på fremtiden. Ifølge myterne foregik kulten ved hellige træer og brønde og bestod i ofringer og kultfester. Især ved juletid var der også kontakt med forfædrene. Verden var fuld af farlige og magiske kræfter, som det gjaldt om holde sig gode venner med. Nordisk religion har efterladt sig mange arkæologiske spor, men rummer også mange uløste gåder. I denne serie foredrag er vi i godt selskab med fortælleglæden og de mange erfaringer, der lejrede sig i myterne fra vikingetiden. Foredragsholder

Bodil Heiede er cand.mag. i religionshistorie og historie og har været gymnasielærer i 25 år. Hun er en aktiv foredragsholder inden for middelalderhistorie, religionshistorie og kirkehistorie. Hun har også afholdt samtalecafeer om etiske og kulturhistoriske emner.

Her tilbydes et kursus baseret på Bodil Heides oprindelige speciale om den nordiske gudeverden og vikingernes offerkult. Dette kursus giver et opdateret indblik i den eksisterende viden om nordisk religion. Der vil blive svaret på spørgsmål om indholdet af de originale eddakvad vha. kildekritik, sammenlignende religionsvidenskab og sproghistorie.

Billedtekst Her er en tegning af nornerne, som min far tegnede, da jeg var lille. Nornerne var hverken gode eller onde, men de havde magt over menneskenes skæbne. Hos menneskene var vælterne fremtrædende spåkvinder af lighed med nornerne.



Nationalmuseet åbner i sommeren 2024 en særudstilling om vælter. Denne serie foredrag er et tilbud om at sætte sig ind i emnet på forhånd. Gåderne om nordisk religion Bodil Heiede

Foredragsholder: Bodil Heiede
AFO HUSET, Riddergade 16, 4700 Næstved
Fælleslokalet, 1. Sal.

Alle 5 Foredrag:

Holdnr. 6224111920
Pris kr. 600,- (525,-)



Myterne og altings skabelse

Myter er ikke videnskab, men religiøs fortællekunst. De nordiske myter fra vikingetiden er forbløffende fantasifulde og humoristiske, men samtidig dybt alvorlige. Verden er i drift og skrækken for Ragnarok er nærværende til stede i menneskenes liv. Derfor handler myterne om krig og fred og om alle de magter, der befolker og besjæler verden, og som menneskene må have en god relation til. Her præsenteres myterne om verdens skabelse og om jætternes, gudernes og menneskenes tilblivelse. Også digtermjøden har sin egen skabelsesberetning. Læses skabelsesmyterne i sammenhæng formes der en forståelig verden, hvor modsætninger kan overvindes. Myterne giver indblik i nordboernes natursyn, menneskesyn og livsindstilling.

Holdnr. 6224111921
Dato: mandag d. 29-01-2024 kl. 13:00 - 15:00
kr. 130,-

Menneskelivet, kulten og vælten

Menneskene i vikingetiden levede med guderne og kræfterne i naturen i både tilbedelse og i skræk og rædsel. Guderne var ikke pletfrie helte, men forstørrede og karikerede menneskelignende skikkelser. Menneskene troede mere på skæbnen end på guderne, og derfor indtog kvindelige skæbnemagter som nornerne, diserne og fylgierne en lige så vigtig plads i kulten som de mandlige guder. Kulten foregik i naturen, på gravpladser eller i menneskenes egne boliger. Nylige arkæologiske fund har gjort os klogere på nogle af de centralt beliggende helligdomme. Kulten bestod af varseltagning, ofringer og forfædre dyrkelse, men

også hellige træer har spillet en rolle. Det diskuteres, hvem der forestod kulten i et præsteløst samfund og ny viden om vølven, der var en magtfuld kvindelig spåkone fremdrages. I kulten foregik der en kamp, og der fremtrylledes et håb om fred og heling.

Holdnr. 6224111922
Dato: mandag d. 12-02-2024 kl. 13:00 - 15:00
Pris kr. 130,-

Odin og krigereliten

Hvis der er noget der er gådefuldt i nordisk religion, er det guden Odin. Odin var en stor skjald, men havde også en skjult og farlig side. Han benyttede sig af snuhed og magi og var optaget af spådomskunst og fremtidsvisioner. Han var fostbroder med Loke og optrådte ofte som en forklædt vismand, hvis ord kunne afsløre skæbnen i al dens lunefuldhed. Snorre gav Odin tilnavnet Alfader, men alligevel blev han i kristendommen identificeret med djævelen. Der er uenighed, om Odin er en gammel eller en ny gud i den nordiske verden. Odin virker helstøbt men det er også træk ved Odin, der peger på, at mange religiøse traditioner har samlet sig i den Odin, som kendes fra vikingetiden. Odin kendes fra hele det germanskaltende område i folkevandringstiden. Romerne sammenlignede ham med Merkur, men samtidig har Odin også store ligheder med shamantraditioner som i Norden igennem samerne har været til stede i flere tusinde år. Når Odin rider sit vilde ridt med vilddyr som følge, så giver det et indtryk af den germanske krigerelite, som hærgede Europa fra Romerrigets dage og frem til kampene om kongedømmer og korstog tog over.

Holdnr. 6224111923
Dato: mandag d. 26-02-2024 kl. 13:00 - 15:00
Pris kr. 130,-



Tor og gudernes verden

Tor var en kraftkarl som altid var villig til at drage afsted for at bekæmpe jætter. Kampen beskrives i simpel eventyrform med gedebukkevojn og torden og lynild, og handlede om gudeverdenens og universets overlevelse. Der eksisterer et entydigt billede af Tor, som den der altid vil vinde. Tor var stærk nok til at udrydde enhver tvivl og angst for skæbnen, og måske var det derfor han var så populær. Fra vikingetiden vrimer det med Tor i mandsnavne og stednavne, og det var også udbredt at bruge Tors hammer som amulet. Den nordiske gudeverden forstås bedst ved at sammenstille guderne og se på deres indbyrdes forhold. Guderne er blevet tolket som

funktionsguder knyttet til forskellige samfundsklasser. Med denne teori kommer vi tilbage til religionens rødder i en indoeuropæisk oldtid. Samtidig er vi indkapslet i Snorres forsøg på at forstå den nordiske gudeverden som en helhed sammenlignelig med den græske og romerske gudeverden. Der er nok at diskutere og desværre også mange huller i vores viden, men gudernes fællesskab er overordnet set et fint billede på, hvad vikingerne forstod ved samfundssind.

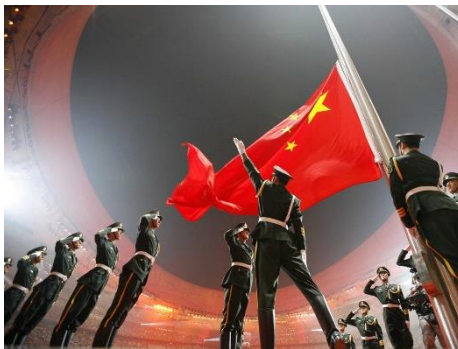
Holdnr. 6224111924
Dato: mandag d. 11-03-2024 kl. 13:00 - 15:00
Pris kr. 130,-



Verdens undergang og kristendommen

Nordisk mytologi rummer mange myter af kosmiske dimensioner. Myterne om Balders død og Ragnarok er gådefulde og det fremgår, at gudernes nærkamp med krigen og skæbnen afspejler menneskenes kamp i deres jordiske liv. I begge disse myter møder man en verden på vej imod sin undergang, og man aner indflydelse fra kristendommen i det voldsomme undergangsmotiv. Digtet "Vølvens spådom" er et hovedværk i nordisk kultur, og digtet vil blive grundigt gennemgået med henblik på en diskussion af ligheder og forskelle på nordisk religion og kristendom. "Vølvens spådom" er et overgangsdigt fra en tid, hvor spørgsmål om skyld og soning trængte sig på i et univers, hvor slægten og slægtens lykke var bestemmende for det enkelte menneske. Kampen blev ført for at vinde over nogen, og man var derfor tilhænger af dyder som trofasthed og sammenhold. Udfordringen kom da man med kristendommen ikke længere kunne være enige om, hvad der var god skik og brug. I vikingetiden var religion lig med sædvane, og kristendommens forestilling om en verdensfrelser kun delvis forståelig..

Holdnr. 6224111925
Dato: mandag d. 25-03-2024 kl. 13:00 - 15:00
Pris kr. 130,-



Kina som stormagt i 2024 – et realitetstjek

2024 byder på endog meget store udfordringer set fra Kina: Udenrigspolitisk er forholdet mellem vesten og Kina historisk dårligt og køligere end i årtier, og vi oplever lige nu en magtkamp mellem de to stormagter USA og Kina præget af økonomiske sanktioner og modstridende interesser især i forhold til krigen i Ukraine og forholdet til Rusland, samt ikke mindst den lille østat Taiwan.

Kina er under pres fra Vesten - politisk, økonomisk og militært. Vesten ser Kina som en rival og i nogle tilfælde som en fjende. Og 2024 starter med præsidentvalg i Taiwan, der potentielt kan gøre en skrøbelig situation til et potentielt eksplosivt forhold og krig i regionen.

Indenrigs kæmper Kina med store vækstudfordringer, især på grund af en alt for stor afhængighed af ejendomsmarkedet, høj gæld og ineffektive statslige virksomheder, hvilket har ført til svag økonomisk vækst og en tårnhøj ungdomsarbejdsløshed. Desuden har styret i Kina indført øget regulering, især over for teknologisektoren, og samtidig betyder de øgede geopolitiske spændinger, at udlandets investeringer i landet er dykket. Det er i 2024 ikke længere en selvfølge, at Kina vil blive verdens største økonomi, og det er et hårdt slag for Xi Jinping og Kommunistpartiet. Senere i 2024 venter så et amerikansk præsidentvalg, der også kan få vidtrækkende konsekvenser for forholdet mellem Kina og vesten, særligt USA. Der er meget på spil i 2024.

Holdnr. 6224111911
Dato: onsdag d. 21-02-2024 kl. 19:00 - 21:00
Pris kr. 130,-



Du store kineser - 2024

Hvordan ser 2024 ud for den almindelige kineser? Hvordan har privatøkonomien det her efter corona? Flere og flere unge ønske at melde sig ud af 996-ræset (kinesisk for hamsterhjulet), holde mere fri og slappe af, tage sig af deres forældre mv., men det er rigtig svært for dem i den nuværende situation med faldende lønninger og stor ungdomsarbejdsløshed. Hvem er kineserne og deres ledere og hvordan opfatter de os og sig selv? Selvom befolkningstallet falder, er hver femte person i verden stadig kineser. Hvem er disse mennesker, der udgør så stor en del af menneskeheden og hvilken helt almindelig hverdag leves der bl.a. de 1,4 milliarder mennesker inde bag den kinesiske mur? Fra milliardæren til tiggeren i Shanghai, fra skolelæreren i Chengdu, til imamen i Xinjiang eller risbonden i Guizhou, fra den tibetanske hyrde til skoleeleven i Indre Mongoliet. Mange forfattere og rejsende fra Kina har forsøgt at få os til at tro, at kineserne er både eksotiske og mystiske og lige så forskellige fra os, som mennesker næsten kunne være. I dette foredrag graver vi dybt i sandkassen og kommer tættere på sandheden om landet, folkene, partiet og dets ledere, samt forskellene og lighederne mellem os og Riget i Midten her i 2024.

Holdnr. 6224111912
Dato: onsdag d. 20-03-2024 kl. 19:00 - 21:00
Pris kr. 130,-



Filosofisk samtalecafé - 6 tirsdage med Søren Fahnøe

Smedjen på grønnegade kaserne
Kl. 16 – 18
Der serveres kaffe & kage i pausen

Videnskab, kunst og filosofi ændrer sig med tiden. Noget bliver fortrængt og glemt, andet overlever. Og nogle gange bliver glemt viden og støvede tanker taget op igen og viser sig at kunne svare på en ny tids spørgsmål.

Vi vil over 6 gange prøve at tage gammel og ny viden, kunst og filosofi op til overvejelse. Måske viser det sig, at det mest interessante er de blinde pletter og de gengroede stier.

Søren Fahnøe, der som folkeoplysningsunderviser gennem mange år har en baggrund i filosofi- og videnskabsstudier i England og Holland, vil med udgangspunkt i eksempler fra videnskab, filosofi og kunst give oplæg til fælles overvejelser.

Alle 6 samtale cafeer:

Holdnr. 6224119870
6 Tirsdage. Pris kr. 720,- (630,-)



Filosofisk samtalecafé - Findes friheden?

Findes friheden? Med afsæt i blandt andet filosofierne Spinoza og Hobbes gennemgår vi frihedens historie og prøver at få et fugleperspektiv på spørgsmålene om friheden.

Holdnr. 6224119871
Start: tirsdag d. 20-02-2024 kl. 16:00 - 18:00
Pris kr. 130,-



Filosofisk samtalecafé - Giver kunst svar på spørgsmål om mening med livet?

Giver kunst svar på spørgsmål om mening med livet? Søren Kierkegaard er kendt for at være skeptisk over kunsten, men er det alt, hvad der er at sige om det? Og er klassisk kunst eller moderne kunst tættest på sandheden? Er det moderne en afsluttet epoke?

Holdnr. 6224119872
Start: tirsdag d. 27-02-2024 kl. 16:00 - 18:00
Pris kr. 130,-

Filosofisk samtalecafé - Videnskaben - hvad er det vi ved?

Videnskaben beskriver bevægelser i tid og rum, siger man. Med udgangspunkt i en gammel strid mellem videnskab og filosofi om tid og rum hos

Einstein og Bergson prøver vi at nå frem til de nyeste fremskridt i videnskaberne og spørger, hvad det er vi ved?

Holdnr. 6224119873
Start: tirsdag d. 05-03-2024 kl. 16:00 - 18:00
Pris kr. 130,-



Filosofisk samtalecafé - Hvad er forholdet mellem følelse og tanke?

Hvad er forholdet mellem følelse og tanke? I historien løb har videnskab, kunst og filosofi givet mange svar på dette.

Med udgangspunkt i Arendt, Nabert, Jankelevitch, Celan og mange andre prøver vi at afprøve styrkeforholdet mellem tanke og følelse på det klassiske spørgsmål om ondskaben. Hvor er den blinde plet i dette?

Holdnr. 6224119874
Start: tirsdag d. 12-03-2024 kl. 16:00 - 18:00
Pris kr. 130,-



Filosofisk samtalecafé - Er vi flokdyr eller enere?

Er vi flokdyr eller enere? Her har sociologien og psykologien mange bud. Spørgsmålet dukker op længe før, at nogen har ord for det. De gamle græske tragedier, syriske sagn, Shakespeare, Holberg, Ibsen og Canetti er vigtige bagage. Neurovidenskab men også moderne retshistorie har overraskende vinkler. Vi prøver at få helikopterhøjde i dette stridsspørgsmål.

Holdnr. 6224119875
Start: tirsdag d. 19-03-2024 kl. 16:00 - 18:00
Pris kr. 130,-



Dyr, menneske og maskine?

Naturen og teknologien står som truende udfordringer. Der er støj i politik og moral i disse år, og adrenalinen pumper løs. Med udgangspunkt i blandt andre Bohr, Wittgenstein og Rilke træder vi ind i labyrinten og spørger: Hvordan redder vi menneskelighed og værdighed? Hvad er verdens hemmelighed?

Holdnr. 6224119876
Start: tirsdag d. 02-04-2024 kl. 16:00 - 18:00
Pris kr. 130,-

Litteratur

Perioden omkring det moderne gennembrud byder på en ny slags litteratur, der stiller krav til forfatterne om en objektiv og realistisk skildring af virkeligheden hvor man sætter problemer under debat. Vi vil dykke ned i nogle af de områder det moderne gennembrud dækker og sætte dem ind i en relevant kontekst. Jeg vil redegøre og gennemgå de væsentligste litteraturhistoriske træk og sammen vil vi læse og analysere de enkelte tekster. Vi vil beskæftige os med forfattere som J.P. Jacobsen, J.V. Jensen. S. Clausen og mange flere. Kurset vil strække sig over 20 x 2 timer og forudsætter at man fulgt mit kursus i idehistorie 2022/2023.

Underviser: Margrethe Østergaard
Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, 4700 Næstved
Smedjen

Holdnr. 6224103425
Start: fredag d. 05-01-2024 kl. 10:00 - 12:00
20 gange i alt - 40 lek. Pris kr. 2000,- (1.750,-)

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. Og her er lidt information om underviseren: " Jeg kommer fra Ukraine og er gift med Kristian, som er



præst i folkekirken. Næsten 10 år er det blevet til i Danmark og jeg elsker stadig at være her. Før jeg kom, arbejdede jeg i 10 år som fitness instruktør i Odessa, og de sidste 7 år hos AOF Gentofte-Gladsaxe-Taarbæk og det har været en stor fornøjelse. Hvad enten det er Aerobic fitness eller pilates, er mit program udviklet til at arbejde med alle muskler, styrke dem og tone. Træningen ledsages af god musik, og man får glæden ved at være i selskab med andre mennesker, der ønsker at blive sunde, smukke og holde sig unge i krop og sjæl! Der lægges særlig vægt på arbejdet med ben og fødder, da jeg også arbejder som fodterapeut i Appenæs (<https://www.appenæs-fodterapi.dk>).

Underviser: Tatiana von Späth
Sydpolen, Parkvej 109, 4700 Næstved
Kreative rum

Holdnr. 6224104112
Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 19:00 - 20:00
10 gange i alt - 12,5 lek. Pris kr. 600,- (525,-)

Holdnr. 6224104113
Start: torsdag d. 18-04-2024 kl. 19:00 - 20:00
10 gange i alt - 12,5 lek. Pris kr. 600,- (525,-)



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.

14 AFO Næstved & Susålandet – 2040 4210 – www.afo-naestved.dk

Der vil indgå information om bindevævs 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

Underviser: Stine Skov Jørgensen
Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Kildesalen

Holdnr. 6224104240
Start: fredag d. 02-02-2024 kl. 08:30 - 10:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104241
Start: fredag d. 26-04-2024 kl. 08:30 - 10:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Underviser: Pernille Struer
Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62, 4700 Næstved
Pigernes gymnastiksa

Holdnr. 6224104246
Start: onsdag d. 24-01-2024 kl. 18:00 - 19:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104247
Start: onsdag d. 17-04-2024 kl. 18:00 - 19:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Optræning 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 yogamatte, yndlingspude til nakken, og et tæppe.

Underviser: Connie Hansen
Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen

Holdnr. 6224104284
Start: mandag d. 05-02-2024 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104285
Start: mandag d. 29-04-2024 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Gammeldaws Motionsgymnastik for mænd

På dette hold træner vi hele kroppen igennem i stil med rigtig gammeldags motionsgymnastik, hvor der vil være både gang, sving, vrid, sidebøjninger samt balancetræning (men ingen løb og hop). Der vil være bevægelse i forskelligt tempo og vi slutter altid af med afspændingsøvelser og udstrækning. Medbring sko til indendørs træning, en flaske vand, liggeunderlag og dit gode humør. Glæd dig til en aktiv time i selskab med de andre herrer.

Underviser: Tove Bech
Glumsø Kro, storegade 2, 4171 Glumsø
Salen

Holdnr. 6224104164
Start: mandag d. 19-02-2024 kl. 15:00 - 15:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



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 GLSAT forløb og har lyst til at vedligeholde træningen.

Underviser: Lise Mosberg Meldgaard
Symfonien, Enggårdsvej 1, 4700 Næstved
Træningslokale/Gymna

Holdnr. 6224104082
Start: tirsdag d. 30-01-2024 kl. 09:00 - 09:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 6224104083
Start: tirsdag d. 16-04-2024 kl. 09:00 - 09:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hofte / knæ træning - med afspænding og stræk

Hofte og knæ træning - 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. Medbring liggeunderlag, tæppe og din yndlingspude

Underviser: Connie Hansen
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 6224104044

Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 10:00 - 11:15
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 760,- (665,-)

Holdnr. 6224104045

Start: torsdag d. 18-04-2024 kl. 10:00 - 11:15
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 760,- (665,-)



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-, mavemusler, bækkenbund. Øvelserne vi være skånsomme og der tages individuelle hensyn. Vi afslutter hver kursusdag med ca. 10 min. afspænding.

Underviser: Lise Mosberg Meldgaard
Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Kildesalen

Holdnr. 6224104122

Start: mandag d. 05-02-2024 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104123

Start: mandag d. 29-04-2024 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104124

Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104125

Start: torsdag d. 18-04-2024 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Se alle hold på vores hjemmeside:
www.afo-naestved.dk



Bækkenbund, afspænding og bedre søvn

Holdet for dig, der har brug for let bevægelse, finde ro i kroppen og få hjælp til at sove bedre. Vi bevæger hele kroppen og der vil være fokus på træning af bækkenbund, mave, baller og åndedræt. At arbejde med åndedræt og mavens muskler kan både give redskaber til at finde ro og samtidig deltager de i en bedre funktion af bækkenbund og fordøjelse og kan være en hjælp ved toiletbesøg. Med kropsbevidsthed, styrke og afspænding får du bedre styr på, at kunne lukke af eller give slip på de rigtige tidspunkter. Bedre mavefunktion- mere velvære. Der er liggende øvelser og det er en fordel hvis du kan komme ned på gulv. Vi slutter hver gang med dybdeafspænding. Medbring vanddunk, lagen og evt tæppe/ lille pude.

Underviser: Lise Mosberg Meldgaard
Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Kildesalen

Holdnr. 6224104292

Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104293

Start: torsdag d. 18-04-2024 kl. 11:00 - 12:30
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. Der vil være udfordringer, som tager udgangspunkt i den enkeltes behov og forudsætninger. Medbring en vandflaske og gå-på-mod

Underviser: Pernille Struer
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 6224104128

Start: mandag d. 29-01-2024 kl. 12:30 - 14:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104129

Start: mandag d. 22-04-2024 kl. 12:30 - 14:00
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

Underviser: Jane Friis
Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Kildesalen

Holdnr. 6224104126

Start: tirsdag d. 09-01-2024 kl. 16:30 - 18:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104127

Start: tirsdag d. 19-03-2024 kl. 16:30 - 18:10
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

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!

Underviser: Jane Friis
Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, 4700
Næstved

Musikstalden

Holdnr. 6224104106

Start: mandag d. 29-01-2024 kl. 11:00 - 11:50
15 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Motion Seniorhold 50+

fortsættere/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.

Underviser: Jane Friis
Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, 4700
Næstved

Musikstalden

Holdnr. 6224104105

Start: mandag d. 29-01-2024 kl. 10:00 - 10:50
15 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)



Styrke og konditions træning - ældre

Vil du gerne styrke din krop og dine led? Vil du gerne have en forbedret kondition? Være social med lige seende? Alt dette med en hensyntagende og empatisk tilgang?

Så har jeg her holdet for dig.

Jeg vil guide dig, igennem hensyntagende styrketræning, som vedligeholder og styrker din krop og dine led. Dette gør jeg via forskellige øvelser, hvor du arbejder med flere forskellige muskelgrupper, en efter en.

Der vil blive flettet øvelser ind, der udfordrer din kondition, men samtidig tager hensyn til lige netop dit niveau.

Træning skal være sjovt, socialt og udfordrende og det lover jeg dig for at det bliver. Velkommen til !

Underviser: Maj Flensborg

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Kildesalen

Holdnr. 6224104108

Start: mandag d. 29-01-2024 kl. 11:45 - 12:45
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 520,- (455,-)

Holdnr. 6224104109

Start: mandag d. 22-04-2024 kl. 11:45 - 12:45
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 520,- (455,-)



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 ledbevægelighed og styrke. Alle kan være med også dig med meget siddende arbejde.

Underviser: Jane Friis

Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, 4700

Næstved

Musikstalden

Holdnr. 6224104116

Start: torsdag d. 18-01-2024 kl. 11:45 - 12:45
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 520,- (455,-)

Holdnr. 6224104117

Start: torsdag d. 04-04-2024 kl. 11:45 - 12:45
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 520,- (455,-)



Bindevævstræning & balancetræning 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

Underviser: Connie Hansen

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø

Kobberstuen

Holdnr. 6224104286

Start: mandag d. 05-02-2024 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 6224104287

Start: mandag d. 29-04-2024 kl. 10:00 - 10:50
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.

Underviser: Jane Friis

Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, 4700

Næstved

Musikstalden

Holdnr. 6224104148

Start: torsdag d. 18-01-2024 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Holdnr. 6224104149

Start: torsdag d. 04-04-2024 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

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 smidiggjorte. Vi afslutter med afspænding, hvor kroppen får lov at slappe helt af

Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Symfonien, Enggårdsvej 1, 4700 Næstved

Træningslokale/Gymna

Holdnr. 6224104084

Start: tirsdag d. 30-01-2024 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 6224104085

Start: tirsdag d. 16-04-2024 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



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.

Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved

Kildesalen

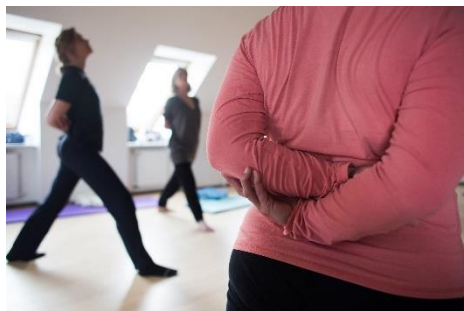
Holdnr. 6224104046

Start: mandag d. 05-02-2024 kl. 09:00 - 09:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 6224104047

Start: mandag d. 29-04-2024 kl. 09:00 - 09:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)





Balancetræning, motion og bevægelse

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

Underviser: Lise Mosberg Meldgaard
Symfonien, Enggårdsvej 1, 4700 Næstved
Træningslokale/Gymna

Holdnr. 6224104080

Start: tirsdag d. 30-01-2024 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 6224104081

Start: tirsdag d. 16-04-2024 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Underviser: Margit Skovgård Hansen
Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Kildesalen

Holdnr. 6224104070

Start: tirsdag d. 20-02-2024 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 6224104071

Start: tirsdag d. 07-05-2024 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



Balancetræning og bevægelse med Qigong

I denne undervisning vil vi have fokus på Qigong øvelser, som kan laves siddende. Undervisningen er for dig, der ikke kan eller har svært ved at stå op i lang tid. Har du balanceproblemer eller trænger til optræning efter sygdom er denne træningsform yderst effektiv. Er du kørestolsbruger kan undervisningen også være meget effektiv. Qigong aktiverer kroppens selvhelbredende kræfter og skaber balance fysisk, psykisk og åndeligt. Når du bevæger dig langsomt styrkes muskler, sener og knogler på en blid måde.

Underviser: Margit Skovgård Hansen
Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Kildesalen

Holdnr. 6224104072

Start: onsdag d. 21-02-2024 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 6224104073

Start: onsdag d. 08-05-2024 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



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

Underviser: Stine Skov Jørgensen
Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Kildesalen

Holdnr. 6224104242

Start: fredag d. 02-02-2024 kl. 10:30 - 12:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104243

Start: fredag d. 26-04-2024 kl. 10:30 - 12:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Rygtræning / bindevævstræning

I denne træning, vil der vil primært arbejdes med træning af ryg, skulder og nakke, men der vil også være fokus på resten af din krop. Vi opøver smidighed, udholdenhed og styrke gennem træningsøvelser og du får viden om hverdagsrutiner som kan påvirke en evt. smerteproblematik. Kurset er også for dig som har gået over længere tid med en muskelstramhed eller smerte, eller hvis du har fået en nyopstået skade.

Der tages hensyn til den enkeltes begrænsninger, og træningen afsluttes med udspænding og afspænding af hele kroppen.

Medbring: liggeunderlag, håndklæde eller tæppe og evt. en lille pude

Underviser: Pernille Struer
Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62, 4700 Næstved
Pigerens gymnastiksa

Holdnr. 6224104248

Start: onsdag d. 24-01-2024 kl. 16:00 - 17:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104249

Start: onsdag d. 17-04-2024 kl. 16:00 - 17:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Bevægelse- styrke- afspænding for m/k

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 funktionel træning med udgangspunkt i daglige bevægelser. Der er øvelser på gulv. Medbring tæppe og måske en lille pude til nakken.

Underviser: Pia Jørgensen
Kulturladen, Korsørvej 2, 4250 Fuglebjerg
Kulturladen

Holdnr. 6224104181

Start: onsdag d. 03-01-2024 kl. 09:30 - 11:00
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1200,- (1.050,-)

Bindevævs- & balancetræning - Yogainspireret

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

Underviser: Connie Hansen
Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen

Holdnr. 6224104260

Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 13:15 - 14:05
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 6224104261

Start: torsdag d. 18-04-2024 kl. 13:15 - 14:05
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



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

Træn dig GLAD Fysioterapeutisk 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 bliver 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.

Underviser: Pernille Struer
Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Kildesalen
Holdnr. 6224104250
Start: onsdag d. 24-01-2024 kl. 14:00 - 15:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104251
Start: onsdag d. 17-04-2024 kl. 14:00 - 15:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Underviser: Pernille Struer
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet
Holdnr. 6224104256
Start: mandag d. 29-01-2024 kl. 08:30 - 10:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104257
Start: mandag d. 22-04-2024 kl. 08:30 - 10:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Underviser: Pernille Struer
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet
Holdnr. 6224104258
Start: mandag d. 29-01-2024 kl. 10:30 - 12:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104259
Start: mandag d. 22-04-2024 kl. 10:30 - 12:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

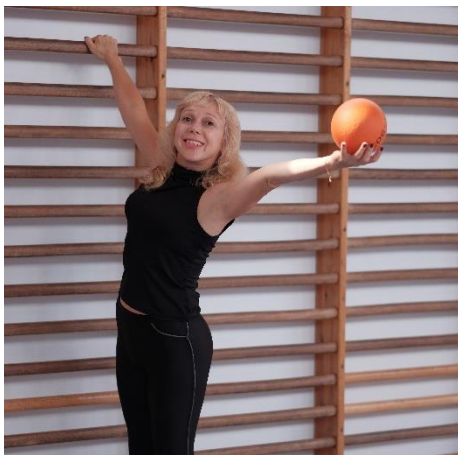


Bindevævs- & balancetræning - Yogainspireret

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

Underviser: Connie Hansen
Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen
Holdnr. 6224104260
Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 13:15 - 14:05
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 6224104261
Start: torsdag d. 18-04-2024 kl. 13:15 - 14:05
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



Pilates

Pilates er et unikt træningsprogram, som blev udviklet af Joseph Pilates for omkring 100 år siden og er mere populært end nogensinde. Gennem strækøvelser samles muskelaktivitet og bevidsthed, kroppen bliver smidig og holdningen rank. Det er for alle, uanset køn og alder. Medbring liggeunderlag Og her er lidt information om underviseren: " Jeg kommer fra Ukraine og er gift med Kristian, som er præst i folkekirken. Næsten 10 år er det blevet til i Danmark og jeg elsker stadig at være her. Før jeg kom, arbejdede jeg i 10 år som fitness instruktør i Odessa, og de sidste 7 år hos AFO Gentofte-Gladsaxe-Taarbæk og det har været en stor fornøjelse. Hvad enten det er Aerobic fitness eller pilates, er mit program udviklet til at arbejde med alle muskler, styrke dem og tone. Træningen ledsages af god musik, og man får glæden ved at være i selskab med andre mennesker, der ønsker at blive sunde, smukke og holde sig unge i krop og sjæl! Der lægges særlig vægt på arbejdet med ben og fødder, da jeg også arbejder som fodterapeut i Appenæs (<https://www.appenæs-fodterapi.dk>).

Underviser: Tatiana von Späth
Sydpolen, Parkvej 109, 4700 Næstved
Kreative rum
Holdnr. 6224104110
Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 17:30 - 18:30
10 gange i alt - 12,5 lek. Pris kr. 600,- (525,-)

Holdnr. 6224104111
Start: torsdag d. 18-04-2024 kl. 17:30 - 18:30
10 gange i alt - 12,5 lek. Pris kr. 600,- (525,-)

Pilates

Trænger du til at blive strammet op, og komme i bedre form ,så er Pilates helt sikkert noget for dig. I Pilates får vi flad mave og stærk kropskerne, med øvelser, der styrker "korsettets" muskler - mave, ryg og bækkenbund og kroppens bindevæv bliver smidiggjort. Træningen foregår primært på måtter, siddende eller liggende, med og uden brug af effekter, så som elastikker og vægte. Medbring liggeunderlag

Underviser: Tove Bech
Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Kildesalen
Holdnr. 6224104156
Start: tirsdag d. 30-01-2024 kl. 08:30 - 10:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104157
Start: tirsdag d. 23-01-2024 kl. 08:30 - 10:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Underviser: Tove Bech
Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Kildesalen
Holdnr. 6224104160
Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 14:30 - 16:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104161
Start: fredag d. 19-04-2024 kl. 14:30 - 16:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Underviser: Tove Bech
H.C. Andersensvej 24, 4700 Næstved
Samlingssalen
Holdnr. 6224104166
Start: onsdag d. 24-01-2024 kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104167
Start: onsdag d. 10-04-2024 kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Underviser: Tove Bech
Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Kildesalen
Holdnr. 6224104168
Start: mandag d. 29-01-2024 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104169
Start: fredag d. 22-04-2024 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Pilates - Vinstrup/Tystrup Forsamlingshus

Pilates er øvelser, der styrker "korsettets" muskler - mave, ryg og bækkenbund. De enkelte øvelser forebygger og genoptræner kroppen. Musklerne stimuleres, så der opstår en naturlig balance mellem kroppens stærke og svage sider, hvormed holdningen bedres. Træningen foregår primært på måtter, siddende eller liggende, med og uden brug af effekter, så som elastikker, vægte og pilates bolde. Pilates er også rigtig godt hvis man har skavanker eller vil forebygge dette. Medbring liggeunderlag

Underviser: Tove Bech
Vinstrup-Tystrup Forsamlingshus, Tystrupvej 24
4250 Fuglebjerg
Forsamlingshuset
Holdnr. 6224104162
Start: torsdag d. 08-02-2024 kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)





Tai Chi & Qi Gong

Tai Chi og Qi Gong aktiverer kroppens selvhelbredende kræfter og skaber balance fysisk, psykisk og åndeligt. Når vi bevæger os langsomt, styrkes muskler, sener og knogler på en blid måde. De indre organer masseres, fordi alle bevægelser udgår fra kroppens centrum. Åndedrættet bliver friere, blodcirkulationen stimuleres samt meridianerne, kendt fra akupunktur og zoneterapi, åbnes så hele kroppen genoplades med vital energi: CHI. Øvelserne giver indre stilhed og træner din evne til nærvær. Du oplever at det er lettere at stå fast og være til stede i nuet, også i pressede situationer. Derudover oplever mange en øget evne til at skabe mental ro og håndtere stress. I undervisningen vil der videregives øvelser, som med stort udbytte kan udføres i hverdagen. På dette hold arbejdes der med de grundlæggende principper i Tai Chi & Qi Gong. Holdning, balance, åndedræt, energi, og nærvær. Tai Chi og Qi Gong aktiverer kroppens selvhelbredende kræfter og skaber balance fysisk, psykisk og åndeligt, man bliver bedre til at koordinere, koncentrere og fokusere. Tai Chi og Qi Gong er god mod stres og giver dig en bedre jordforbindelse. Samtidig ser Tai Chi & Qi Gong ud til at være en god genoptræningsform. I undervisningen vil der videregives øvelser, som med stort udbytte kan udføres i hverdagen. Påklædning: løstsiddende tøj og flade behagelige sko.

Underviser: Margit Skovgård Hansen
Kalbyrisskolen, Ved Skolen 16, 4700 Næstved
Pigesalen

Holdnr. 6224104146
Start: mandag d. 29-01-2024 kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104147
Start: mandag d. 22-04-2024 kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Tai Chi & Qi Gong - pensionisthold

Underviser: Margit Skovgård Hansen
Kildemarksvej 70 - 1. sal, Kildemarksvej 70, 4700
Næstved

Træningslokalet, 1. sal
Holdnr. 6224104144
Start: mandag d. 26-02-2024 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 800,- (700,-)

Holdnr. 6224104145
Start: mandag d. 06-05-2024 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 800,- (700,-)

Stimula - MoBeLe, & Babymassage (0-6 mdr.)

MoBeLe, er motorik, bevægelse og leg & Babymassage (0-6 mdr.) V/ Sonja Bomberg, Circle of Mindfulness MoBeLe er motorik, bevægelse og leg. Gennem leg med bevægelse og sanser opbygges barnets motorik. I 0-2 års alderen

lægges fundamentet oppe i hjernen for børns videre udvikling. Via motorikken og sanseindtryk udvikles hjernen, så den bliver klar til læring. Du vil som forældre få inspiration og ideer til aktiviteter der styrker barnets udvikling, ligesom der vil blive undervist i babymassage. Babymassage giver tryghed, omsorg og nærhed og er med til at stimulere barnets kropsbevidsthed. Giv dit barn en god start på livet allerede i 1 - 3 mdr alderen. Der er også mange der starter senere og får en masse ud af det, men jo før man kommer i gang, desto nemmere er det at få gode motoriske vaner. Medbring dyne eller tæppe, tisseunderlag og gerne en ekstra stofble. Sut og evt et lille stykke legetøj. Medbring også gerne massage-/babyolie til baby massagen Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at henvende dig på info@circleofmindfulness.dk Tlf.: 26 53 65 58

Underviser: Sonja Bomberg
Sydpolen, Parkvej 109, 4700 Næstved
Musiske rum

Holdnr. 6224104400
Start: mandag d. 08-01-2024 kl. 11:00 - 12:30
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 880,- (-)

Holdnr. 6224104401
Start: mandag d. 11-03-2024 kl. 11:00 - 12:30
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 880,- (-)

Stimula - MoBeLe & babymassage (6 mdr.+)

MoBeLe, er motorik, bevægelse og leg, & Babymassage (6 mdr.+) V/ Sonja Bomberg, Circle of Mindfulness MoBeLe er motorik, bevægelse og leg. Gennem leg med bevægelse og sanser opbygges barnets motorik. I 0-2 års alderen lægges fundamentet oppe i hjernen for børns videre udvikling. Via motorikken og sanseindtryk udvikles hjernen, så den bliver klar til læring. Du vil som forældre få inspiration og ideer til aktiviteter der styrker barnets udvikling, ligesom der vil blive undervist i babymassage. Babymassage giver tryghed, omsorg og nærhed og er med til at stimulere barnets kropsbevidsthed. Giv dit barn en god start på livet allerede i 1 - 3 mdr alderen. Der er også mange der starter senere og får en masse ud af det, men jo før man kommer i gang, desto nemmere er det at få gode motoriske vaner. Medbring dyne eller tæppe, tisseunderlag og gerne en ekstra stofble. Sut og evt et lille stykke legetøj. Medbring også gerne massage-/babyolie til baby massagen Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at henvende dig på info@circleofmindfulness.dk Tlf.: 26 53 65 58

Underviser: Sonja Bomberg
Sydpolen, Parkvej 109, 4700 Næstved
Musiske rum

Holdnr. 6224104402
Start: mandag d. 08-01-2024 kl. 13:00 - 14:30
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 880,- (-)

Holdnr. 6224104403
Start: mandag d. 11-03-2024 kl. 13:00 - 14:30
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 880,- (-)

ZUMBA Gold

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 hjertetytmen hæves. ZUMBA Gold® vil gøre dig glad og du vil få mange nye venner på din rejse til en fit og sund livsstil.

Underviser: Jana Maslikova Duvander
H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, 4700
Næstved

Samlingssalen

Holdnr. 6224104136
Start: onsdag d. 24-01-2024 kl. 18:00 - 18:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 6224104137
Start: onsdag d. 10-04-2024 kl. 18:00 - 18:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Underviser: Jana Maslikova Duvander
Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Kildesalen

Holdnr. 6224104140
Start: lørdag d. 20-01-2024 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 6224104141
Start: lørdag d. 06-04-2024 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



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 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 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.

Underviser: Jana Maslikova Duvander
H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, 4700
Næstved
Samlingssalen

Holdnr. 6224104138
Start: onsdag d. 24-01-2024 kl. 19:00 - 19:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 6224104139
Start: onsdag d. 10-04-2024 kl. 19:00 - 19:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Underviser: Jana Maslikova Duvander
Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Kildesalen

Holdnr. 6224104142
Start: lørdag d. 20-01-2024 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 6224104143
Start: lørdag d. 06-04-2024 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Om 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® Tonning og Aqua Zumba®



Personlig og sjælelig udvikling

Lad os starte det nye år med at sætte mål. Hvad ønsker du for det nye år?

Gennem ti uger vil jeg hjælpe dig på vej til at fjerne støj og lytte til din indre stemme, din indre og kærlige vejleder så du kan komme nærmere dine ønsker og mål.

Vi får øje hvilke begrænsninger du har og hvad der skal til for, at du ikke længere begrænses af overbevisninger som med sikkerhed ikke er sande, vi kigger på hvor fra disse overbevisninger kommer fra så du lettere kan bryde med de mønstre.

Vi finder kærlige løsninger og nye muligheder. Og vi arbejder med tankens kraft, generationstraumer, meditation, barndom, sjæl, selvkærlighed, glæde, håb, selvværd og lige præcis det du og I som hold har brug for. Dette kursus er til dig som vil bryde mønstre og som vil leve dit liv indefra og ikke lade dig styre af det ydre. Fra negativ selvopfattelse til selvkærlighed og selvværd. Fra ego til sjæl. Fra kontrol til frihed.

Lad 2024 blive dit år 🍀💖

Underviser: Tania Snedker
Hos Tania, Vejgården 63, 4160 Herlufmagle

Holdnr. 6224103230
Start: onsdag d. 31-01-2024 kl. 11:00 - 13:30
10 gange i alt - 25 lek. Pris kr. 1240,- (1085,-)

Holdnr. 6224103232
Start: tirsdag d. 31-01-2024 kl. 18:30 - 21:00
10 gange i alt - 25 lek. Pris kr. 1240,- (1085,-)



LÆR SELVHYPNOSE

Selvhypnose er en teknik, man anvender til at opnå ønskede resultater og/eller ændre tankemønstre. Du vil blive guidet i at bruge egne tanker, forestillingsevne og visualiseringsevne for at opnå en tilstand hvor du er mere åben over for forslag eller ændringer. Selvhypnose er en praksis der kan bruges til at håndtere stress, angst, dårlige vaner, øge selvtilliden, forbedre koncentrations- og indlæringssevnen, fremme fysisk og mental sundhed og meget mere. Det kan være en effektiv metode til selvbearbejdning og personlig udvikling. For at opnå bedst resultater er det bedst at praktisere selvhypnose og gentage øvelserne regelmæssigt for at opnå de ønskede resultater.

Underviser: Pernille Struer
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 6223204244
Start: mandag d. 29-01-2024 kl. 15:00 - 16:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6223204245
Start: mandag d. 22-04-2024 kl. 15:00 - 16:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Fascial Flow® - Blid bevidst bindevævstræning. Begyndere og let øvede

Regulering af din kropsholdning - regulering af dine led. Ansigtsløftning indefra Blødhed, bevægelighed og foryngelse 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.

Underviser: Hanne Roulund
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 6224104196
Start: tirsdag d. 06-02-2024 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104197
Start: tirsdag d. 30-04-2024 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

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. Det er et lille hold med maksimum 8 deltagere, hvor der bliver taget hensyn til dine skavanker. I Fascial Flow® skal du ikke præstere noget, andet end at lytte til din krop og respektere dens grænser. Holdet er åbent for alle - den eneste forudsætning er, at du kommer med et åbent sind og lysten til at prøve noget nyt.

Underviser: Hanne Roulund
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 6224104198
Start: tirsdag d. 30-01-2024 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104199
Start: tirsdag d. 23-04-2024 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Om Hanne Roulund

Underviseren Hanne Roulund er uddannet Advanced Fascial Flow® Guide og har arbejdet med bindevæv i 10 år. Hun har selv oplevet at blive smertefri gennem Fascial Flow®, det kan du læse mere om på hendes hjemmeside www.livsbobler.dk

Meditation og yoga nidra

KOM UD AF HOVEDET OG NED I KROPPEN MED YOGA NIDRA

Yoga for hjerte, sind og sjæl . . .

Har du svært ved virkelig at mærke dig selv og din krop? Er stress, søvnbesvær, tankemylder eller angst tilstande, du genkender? Vil du gerne dykke ned i din selvudvikling og opnå en dybere kontakt med dig selv? Eller søger du bare ro og velvære? Yoga nidra kan være vejen til alt dette. På dette fordybelsesforløb kan du - uanset erfaring - gå i en beroligende og udviklende proces med dig selv. Du lærer at lytte til din indre sandhed og mærke din krop. I yoga nidra beroliges nervesystemet, og kroppen går i en helende tilstand.

Hvad er yoga nidra?

Yoga nidra er en form for vågen søvn, hvor kroppen er dybt afspændt, mens sindet er helt bevidst i en rolig vågenhed. Det er en rejse i dit indre, som skaber ro og afspænding både fysisk, mentalt og følelsesmæssigt. Yoga nidra foregår liggende - uden bevægelse - og du bliver guidet i forskellige elementer med fokus på åndedræt, kropsscanning, visualisering eller drømmerejse. Yoga nidra er kendt for mange gaver, bl.a. at reducere stress og stilne tankemylder, ligesom det er gavnligt ved traumer og søvnbesvær. Samtidig har det god effekt ved migræne, depression og angst. Meditation lærer dig at være stille med dig selv. Her bringer vi meditation helt ned på jorden, og vi arbejder på en legende måde med teknikkerne. Altsammen så du kan skabe en praksis hjemme. Læs mere om yoga nidra her: <https://nellaberg.dk/yoga-nidra>
Og om meditation: <https://nellaberg.dk/meditation>

Program

Du vil hver gang møde samme elementer - guidet meditation, blide yin-stræk og yoga nidra. Som afslutning har vi tid til spørgsmål og deling, så du kan fordybe dig i din indre rejse og den selvudvikling, denne praksis kan åbne for. Små, hyggelige hold på max 6 deltagere. Har du spørgsmål til forløbet, kontakt Nella på 6090 9624 Nella Berg er psykoterapeut og uddannet indenfor meditation og yoga nidra.

Underviser: Nella Berg
Den økologiske butik - baggård, Dehnsvej 2 A,
4700 Næstved
Yogalokalet

Holdnr. 6224104170
Start: tirsdag d. 23-01-2024 kl. 10:00 - 11:30
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 800,- (700,-)

Holdnr. 6224104171
Start: tirsdag d. 02-04-2024 kl. 10:00 - 11:30
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 800,- (700,-)

Holdnr. 6224104172
Start: mandag d. 22-01-2024 kl. 17:00 - 18:30
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 800,- (700,-)

Holdnr. 6224104173
Start: mandag d. 08-04-2024 kl. 17:00 - 18:30
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 800,- (700,-)

Meditation og yoga nidra - 3 ganges introforløb

Holdnr. 6224304170
Start: søndag d. 28-01-2024 kl. 10:00 - 11:30
3 gange i alt - 6 lek. Pris kr. 320,- (280,-)

Holdnr. 6224304171
Start: søndag d. 18-02-2024 kl. 10:00 - 11:30
3 gange i alt - 6 lek. Pris kr. 320,- (280,-)



Hatha Yoga

Hatha yoga er styrkende for kroppens muskler og derfor er denne yogaform mere dynamiske med forskellige yogastillinger (asanas), bundet sammen. Ordet Hatha kan oversættes direkte Ha – Sol og Tha – Måne og repræsenterer altså derved modsætningerne i os. Vi vil derfor dykke ned i de traditionelle asanas og dyrker modsætningerne også. Holdet er for dig, der er nysgerrig på yoga, måske allerede udøver yoga eller har gjort det i mange år. Holdet er for dig, der godt kan lide at få rørt din krop og er nysgerrig på vejtrækningstekniker (pranayama) og meditation (dhyana), som også er en stor del af Hatha yoga, hvorfor vi også skal dykke ned i disse. Jeg vil holde rummet for dig, hvor der er plads til at dykke ind i dig selv og dyrke din indre verden. Husk! Yoga er for alle og gavner alle. Jeg glæder mig til at invitere dig velkommen på yogamatten.

Underviser: Maj Flensborg
Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Kildesalen

Holdnr. 6224104150
Start: mandag d. 29-01-2024 kl. 13:00 - 14:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104151
Start: mandag d. 22-04-2024 kl. 13:00 - 14:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Underviser: Maj Flensborg
H.C. Andersensvej 24, 4700 Næstved
Samlingssalen

Holdnr. 6224104252
Start: mandag d. 29-01-2024 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104253
Start: mandag d. 22-04-2024 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

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 yogamatte, og lille pude.

Underviser: Marianne Christina Bülow
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 6224104186
Start: fredag d. 02-02-2024 kl. 10:30 - 12:00
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 og små flows ofte med fokus på det bløde og cirkulære eller på at bygge stillingerne op fra bunden. Der er tid og plads til, at vi hver især kan udforske sammenhængen mellem krop, åndedræt og sind.

Når vi bliver bevidste om, hvad stillingerne gør ved os, får vi mulighed for at skabe en bæredygtig og nærende yogapraksis for os selv - også uden for undervisningsrummet.

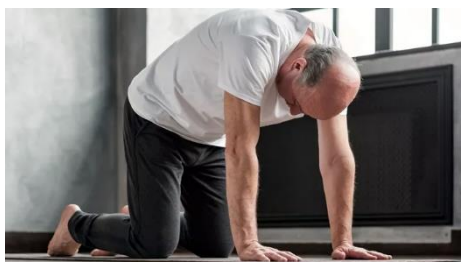
Der vil være stillinger stående, siddende, på alle fire og liggende, og det tilstræbes, at der tilbydes variationer for hver stilling.

Medbring yogamatte og gerne et tæppe til at lægge under knæene ved behov samt til savasana/afslutning.

Underviser: Nina Daugaard Pedersen
Glumsø Kro, Storegade 2, 4170 Glumsø
Kobberstuen

Holdnr. 6224104182
Start: torsdag d. 08-02-2024 kl. 09:30 - 11:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104183
Start: torsdag d. 02-05-2024 kl. 09:30 - 11:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Yoga for mænd

Er du mand, og har du hørt om yogaens gode virkninger på mandekroppen? Hårdt fysisk arbejde eller sportslig aktivitet, har ofte en tendens til at gøre muskelgrupper korte og stive. Her er yogaen et perfekt supplement til at blødgøre kroppen samt øge bevidstheden om gode og sunde bevægelsesmønstre. Vi vil arbejde både med varmere kraftfulde serier, dybe stræk og arbejder alle kroppens muskler og led igennem. Vi slutter altid med en dyb afspænding som tanker dig op med ny energi. Holdet er for ALLE mænd - unge som ældre. Hvis du er en af dem som tænker, at du slet ikke er smidig nok til at gå til yoga, så er det især for dig. Om din underviser Marianne Bülow: Jeg elsker at undervise i yoga. Hatha yoga, både blid, flow og dynamisk. Jeg er uddannet af flere gange, sidst i 2020, fra Nor af Simon Krohn. Jeg underviser på dit niveau, guider dig ind og ud af stillingerne. Vejtrækningen, dit åndedræt er vigtigt, derfor underviser jeg også i simple vejtrækningsteknikker. Alle kan have brug for yoga, mænd, kvinder unge og ældre. Min erfaring er at undervise både mænd og kvinder. Glæder mig til at møde dig. Medbringe, yogamatte, tæppe og lille pude.

Underviser: Marianne Christina Bülow
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 6224104188
Start: onsdag d. 13-03-2024 kl. 18:30 - 19:42
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 760,- (665,-)

Se alle hold på vores hjemmeside:
www.afo-naestved.dk

Hatha Yoga - Vinyasa

Alt yoga er baseret på Hatha yoga. Jeg underviser i yoga i bevægelse (Vinyasa), hvor hver bevægelse starter med en ind/udånding. Dette gør yogaen til en form for meditation i bevægelse. Yogaen drejer sig om, at du finder ind til dig selv og mærker lige netop, hvor du er i forhold din krop... Ingen øvelse er for svære til dig, da du udfører øvelsen præcis efter, hvor meget du og din krop kan forenes om. Yoga er ingen konkurrence, men en måde at fordybe sig i egen krop og derved skabe balance imellem krop og sind samtidig med at den smidiggør og styrker din muskulatur. Yogatimen slutter med 15 minutters afspænding. Medbring yogamatte, tæppe og tøj til at bevæge dig i.

Underviser: Lilly Acacia Aakesson
Munkebo, Farimagvej 44-54, 4700 Næstved
Store gymnastiksal

Holdnr. 6224104190
Start: tirsdag d. 27-02-2024 kl. 18:30 - 20:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104191
Start: tirsdag d. 07-05-2024 kl. 18:30 - 20:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hatha Yoga med flow

Hathayoga I Bevægelse "Vinyasayoga" i en mere mild udgave. Denne Yogaform tager udgangspunkt i både krop, sind og ånd. Dette betyder, at kroppens intelligente bevægelser bliver integreret med åndedrættet. En yoga time hos mig varierer, nogle gange vil det være ren vinyasa, andre gange, meget gentagne rullende bevægelser og igen andre gange ren Hatha eller blandet med meditativ yoga.. En yoga time hos mig forløber ud fra hvad jeg ser når mine elever træder ind i lokalet.. Men du kan være sikker på, at jeg underviser ud fra yogaens principper og kroppens anatomi. Efter endt yogatime, sluttes der af med 10-15 minutters afspænding.. Jeg lover dig, at yoga får dig til at glemme alt om stress og jag og at du vil føle dig fornyet med ny energi, når du efter timen går ud fra lokalet.. Medbring venligst: Blødt tøj, yoga måtte, tæppe og pude samt et smil.

Underviser: Lilly Acacia Aakesson
Munkebo, Farimagvej 44-54, 4700 Næstved
Store gymnastiksal

Holdnr. 6224104194
Start: onsdag d. 28-02-2024 kl. 17:15 - 18:45
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104195
Start: onsdag d. 08-05-2024 kl. 17:15 - 18:45
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 yogamatte 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 åndedræsteknikker, som påvirker dit velvære. I MediYoga bruger vi bl.a. åndedrætsøvelsen "Lange dybe vejrtrækninger" 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 hjernehalvdel 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.

Medbring: Yogamatte og tæppe

Underviser: Henriette Dan
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 6224104274
Start: onsdag d. 07-02-2024 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104275
Start: onsdag d. 08-05-2024 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Underviser: Henriette Dan
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 6224104278
Start: onsdag d. 07-02-2024 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104279
Start: onsdag d. 08-05-2024 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Yoga - Hormoner i Balance

Hvis du har brug for at give dig selv og din krop en masse kærlighed og selvomsorg, er dette kursus, måske noget for dig. På kurset vil vi arbejde med øvelser, der hjælper på hormonelle ubalancer. - Særligt pms og overgangsalderen. Hormonelle problemer er tit kroppens måde at fortælle, at du skal lytte til den, tage dig mere kærligt af dig selv og din krop, samt pleje dine feminine kvaliteter. Der vil også være temaer, som slanke øvelser, indre kraft, indre glød og skønhed. Gennem yoga, åndedrætsøvelser og gamle kinesiske helser, energi øvelser, samt de 5 tibetanere. vil du lære øvelser, som jeg anbefaler at du træner hjemme - gerne flere gange ugentligt og helst 10-20 min dagligt for at få det bedste resultat. Gennem din træning på kurset og hjemme, vil du få mere ro på hormonerne, mere ro og energi og større fysisk og mentalt velvære.

Underviser: Liv Ellen Møller
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 6224104174
Start: mandag d. 05-02-2024 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104175
Start: mandag d. 15-04-2024 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Fyraftens YINI!

Velkommen til en effektiv metode til at mærke dig selv, styrke din kropsbevidsthed, forandre kroppens tonus og smidighed, imens du bevæger dig i den rolige del af nervesystemet. Yin-yoga er en spændende gren af yoga, som udspringer fra taoismen, og ikke fra hinduismen, som oftest er repræsenteret i Vesten. Tempoet er roligt og de enkelte stillinger holdes i 3-5 minutter. Dette påvirker flere af kroppens lag samtidigt. Muskler, ledbånd og bindevæv især for mulighed for smidighed og udrensning. Kombinationen af de enkelte stillingers varighed, og den præcise, individuelle støtte fra puder og tæpper, gør at du arbejder afstressende, afspændende og balancerende for din krop.

Da Yin-yoga er en kombination af stræk, der påvirker, ikke kun din anatomi, men også dine meridianer, energibaner, vil du undervejs blive undervist i, hvordan du kan benytte forskellige stillinger til lindring af specifikke problematikker. For at være deltager på dette hold, skal du på gulv, kunne ligge, sidde, og komme op og ned. Medbring liggeunderlag, tæppe og din yndlingspude Udover at undervise i Yin-yoga er Connie uddannet psykomotorisk terapeut og har undervist i kropsbevidsthed i 20 år.

Underviser: Connie Hansen
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 6224104280
Start: tirsdag d. 06-02-2024 kl. 18:45 - 20:15
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104281
Start: tirsdag d. 23-04-2024 kl. 18:45 - 20:15
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Yin Yoga

Velkommen til en effektiv metode til at mærke dig selv, styrke din kropsbevidsthed, forandre kroppens tonus og smidighed, imens du bevæger dig i den rolige del af nervesystemet.

Yin-yoga er en spændende gren af yoga, som udspringer fra taoismen, og ikke fra hinduismen, som oftest er repræsenteret i Vesten. Tempoet er roligt og de enkelte stillinger holdes i 3-5 minutter. Dette påvirker flere af kroppens lag samtidigt. Muskler, ledbånd og bindevæv især for mulighed for smidighed og udrensning.

Kombinationen af de enkelte stillingers varighed, og den præcise, individuelle støtte fra puder og tæpper, gør at du arbejder afstressende, afspændende og balancerende for din krop. Da Yin-yoga er en kombination af stræk, der påvirker, ikke kun din anatomi, men også dine meridianer, energibaner, vil du undervejs blive undervist i, hvordan du kan benytte forskellige stillinger til lindring af specifikke problematikker. For at være deltager på dette hold, skal du på gulv, kunne ligge, sidde, og komme op og ned. Medbring liggeunderlag, tæppe og din yndlingspude

Udover at undervise i Yin-yoga er Connie uddannet psykomotorisk terapeut og har undervist i kropsbevidsthed i 20 år.

Underviser: Connie Hansen
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 6224104288
Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 11:30 - 13:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104289
Start: torsdag d. 18-04-2024 kl. 11:30 - 13:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Yoga for pensionister

Blid Yoga for Pensionister Denne yoga klasse er for dig, der ønsker at gå i dybden blidt. For dig der gerne vil arbejde med smidiggørelse - ikke kun af muskler og din fysiske krop - men også med smidiggørelse af bindevævet, af åndedrættet og måske endda af selve sindet. Det sidste kan være lidt svært at undgå helt, da krop og sind hænger sammen. Vi starter og slutter altid selve undervisningen på samme vis: med nærvær. Dvs. vi starter med at "lande på maten", hvor vi bliver nærværende med os selv og kroppen. Derefter bevæger vi os over i nogle yoga øvelser og stræk, der bedst kan beskrives som: "hjertervarm Elin-yoga" og som er yoga med tråde til yin yoga, restorativ yoga, fascial-flow, en smule hatha og asthanga yoga, samt med en god portion åndedræts øvelser/meditationer. Hovedfokus er: åndedræt, rygsøjle og bindevæv, men vi vil komme rundt og give hele kroppen opmærksomhed. Afslutningsvis guider jeg dig i en kropsscanning. Hav gerne en ekstra trøje/varme sokker med til dette. Medbring desuden yogamatte og et tæppe. Se Elin's hjemmeside: www.karbech.dk

Underviser: Elin Karbech Mouritsen
Karbech Yoga, Riddergade 1A, 2. sal, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 6224104176
Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 13:00 - 14:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 760,- (665,-)

Holdnr. 6224104177
Start: fredag d. 19-04-2024 kl. 13:00 - 14:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 760,- (665,-)

Yoga for pensionister

Kom og vær med til blid yoga i et roligt tempo, hvor du kan øge din kropsholdning, forbedre din kropsholdning, styrke dine muskler, blødgøre dit bindevæv og berolige dit nervesystem. Alt sammen noget der kan skabe vitalitet, overskud og livsglæde. Vi starter med at komme tilstede og derefter bevæger vi os ind i forskellige yogævelser. Vi laver yoga for hele kroppen med fordybelse på nogle fokuspunkter hver gang. Øvelserne foregår siddende, stående og liggende. Der vil være åndedrætsøvelser, små meditationer og refleksioner. Vi afslutter med en meditativ dybdeafspænding.

Medbring: Tæppe og evt. en lav siddepude.

Underviser: Henriette Dan
Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Kildesalen

Holdnr. 6224104178

Start: tirsdag d. 30-01-2024 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104179

Start: tirsdag d. 30-04-2024 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Yin Yoga

Kom med til Yin yoga, hvor det handler om "blot" at være. Et hold hvor der er fokus, på blide stræk af kroppen, afspænding og på åndedrætsøvelser. Der arbejdes med bindevævet, ved positiv belastning og på at give slip i muskel spændinger. Når der arbejdes med disse stræk, er der fokus på åndedrættet, da du med fokus herpå, vil kunne komme dybere i dine stræk og give mere slip. Alle kan være med til Yin yoga og jeg glæder mig til at byde dig velkommen på yogamatten. Medbring yogamatte

Underviser: Maj Flensborg
H. C. Andersensvej 24, 4700 Næstved
Samlingssalen

Holdnr. 6224104294

Start: mandag d. 29-01-2024 kl. 09:00 - 09:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 6224104295

Start: mandag d. 22-04-2024 kl. 09:00 - 09:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



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 forståelsen 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. Du kan læse mere på www.henriettetdan.dk
Medbring: Yogamatte, tæppe og evt. en lav siddepude.

Underviser: Henriette Dan
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 6224104276

Start: tirsdag d. 30-01-2024 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104277

Start: tirsdag d. 30-04-2024 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Yoga for ryg, skuldre og nakke - Hensynstagende

Dette hold henvender sig til alle personer, der ikke med rimeligt udbytte kan deltage på almindelige hold, som følge af f.eks. knogle- og muskellidelser. Der er færre deltagere pr. hold, og læreren vil således kunne tage hensyn til den enkelte deltagers behov og begrænsninger. 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, nerver- giver velvære, balance samt ro i sindet. Øvelserne berører alle kroppens muskler, led og organer. Samtidig øges koncentrationen. Der arbejdes med åndedrætsøvelser og afspændingsteknikker, således at åndedrættet frigøres for spændinger. Undervisningen afsluttes med intens afslapning: Underviser: Sus Else Mathilde Leth

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 6224104134

Start: onsdag d. 07-02-2024 kl. 14:00 - 15:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104135

Start: onsdag d. 24-04-2024 kl. 14:00 - 15:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

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/yogamatte

Underviser: Sus Else Mathilde Leth
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 6224104130

Start: torsdag d. 08-02-2024 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104131

Start: torsdag d. 02-05-2024 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104132

Start: torsdag d. 08-02-2024 kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104133

Start: torsdag d. 02-05-2024 kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



YOGA for ALLE

Ønsker du at få det bedste fysisk såvel som psykisk? så skulle du prøve Yoga hos Sus Leth, som har et massivt undervisningsforløb bag sig, efter at have haft Gentofte Yogaskole i 35 år. Der er fokus på hver enkelt deltager, der vil blive udført øvelser for nakke - skulder - ryg - knæ - hofter o.s.v. Muskler og led bliver aldrig for gamle til at blive strakt og smurt. Unge - kvinder og mænd er så velkomne. Det er Yoga, som du vil forstå og have glæde af. Undervisningen er faglig og munter.

Underviser: Sus Else Mathilde Leth
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Holdnr. 6224104254

Start: fredag d. 09-02-2024 kl. 12:30 - 14:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 6224104255

Start: fredag d. 03-05-2024 kl. 12:30 - 14:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)





Engelsk for let øvede

Engelsk for let øvede Kurset er for dig, som har lært engelsk på begynderniveau og gerne vil lære mere. Vi arbejder med samtaler og små skriftlige øvelser, hvor vtræner grundlæggende grammatik og ordforråd, så du bliver mere sikker i hverdagsituationer og på rejser. Kurset er en fortsættelse af sidste års begynderkursus, men du kan sagtens være med, hvis du har lært lidt engelsk tidligere. Vi arbejder med lærebogen Navigate A1 Coursebook Beginner og arbejdsheftet Navigate A1 Workbook without key Beginner. Bøgerne købes hos underviseren eller hos saxo.com. Hvis der er behov for det, kan vi supplere med andre materialer. Der vil selvfølgelig være noget hjemmearbejde, men vil lægger mest vægt på, at du får trænet de forskellige emner sammen de andredeltagere.

Underviser: Susanne Poulsen
Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, 4700 Næstved, Lokale 219
Holdnr. 6224106324
Start: mandag d. 22-01-2024 kl. 16:30 - 18:15
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Engelsk for dig som vil snakke - begyndere

Her er holdet for dig som forstår engelsk på et niveau, der betyder du kan klare dig rimeligt på rejser og på internettet, men alligevel ikke får sagt det du vil. Vores fokus på dette hold er at tale - gerne grammatisk korrekt, men vigtigst er at du kommer i gang med "fri" snak. Vi læser aktuelle tekster og ser videoklip om kultur, rejser og samfund. Du får mulighed for, at have indflydelse på de emner vi tager op - blot de er til interesse for hele holdet. Der bliver udleveret tekster og små skriftlige opgaver, men der er ingen lektietvang. Genfind dit engelsk "and take the floor."

Underviser: Lisa Elsbøll
AOF HUSET, Riddergade 16, 4700 Næstved Fælleslokalet, 1. sa
Holdnr. 6224106328
Start: onsdag d. 24-01-2024 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)



Engelsk for dig som vil snakke - let øvede

Her er holdet for dig som forstår engelsk på et niveau, der betyder du kan klare dig rimeligt på rejser og på internettet, men alligevel ikke får sagt det du vil. Vores fokus på dette hold er at tale - gerne grammatisk korrekt, men vigtigst er at du kommer i gang med "fri" snak. Vi læser aktuelle tekster og ser videoklip om kultur, rejser og samfund. Du får mulighed for, at have indflydelse på de emner vi tager op - blot de er til interesse for hele holdet. Der bliver udleveret tekster og små skriftlige opgaver, men der er ingen lektietvang. Genfind dit engelsk "and take the floor."

Underviser: Lisa Elsbøll
AOF HUSET, Riddergade 16, 4700 Næstved Fælleslokalet, 1. sa
Holdnr. 6224106327
Start: onsdag d. 24-01-2024 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Engelsk konversation på højt niveau

Engelsk konversation på højt niveau Dette kursus er for dig, som kan læse engelsksprogede avisartikler og andet ubearbejdet materiale, men som gerne vil kunne udtrykke dig endnu bedre på engelsk og have finpudset udtalen. Kurset lægger vægt på samtaler om emner med udgangspunkt i Storbritannien og Irland, men vi berører også den øvrige engelsksprogede verden. 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.

Underviser: Susanne Poulsen
Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, 4700 Næstved Lokale 217
Holdnr. 6224106329
Start: mandag d. 22-01-2024 kl. 18:30 - 20:15
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Engelsk for let øvede

Dette kursus henvender sig til dig, der kan en smule engelsk, eller som måske aldrig har haft engelsk før. Du kan også følge kurset, hvis du tidligere har lært engelsk, men trænger til at få genopfrisket dine kundskaber. Vi arbejder med ordforråd og lydforståelse, så du kan udvikle et godt sprog og en flot udtale. På dette kursus lærer du at føre mindre samtaler, som både er velegnet til rejse- og hverdagsbrug: F.eks. bestilling af måltider, at spørge om/vis vej, indkøb, smalltalk etc. Til understøttelse af den mundtlige undervisning arbejder vi med grundlæggende grammatik, så dit sprog bliver bygget godt og sikkert op fra begyndelsen. Engelsk for begyndere er et spændende og aktivt kursus, hvor vi indleder den første undervisningsgang med en gennemgang af det engelske alfabet og lydsystem. Når kurset er omme, vil du kunne føre en selvstændig samtale og have et fint ordforråd. Vi arbejder med en grammatikbog og kopier, hvorfor der må påregnes en mindre udgift til undervisningsmaterialer.

Underviser: Steen Engsløv Filborne
Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, 4700 Næstved, Lokale 10
Holdnr. 6224106335
Start: mandag d. 22-01-2024 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Engelsk for begyndere

Dette kursus henvender sig til dig, der kan en smule engelsk, eller som måske aldrig har haft engelsk før. Du kan også følge kurset, hvis du tidligere har lært engelsk, men trænger til at få genopfrisket dine kundskaber. Vi arbejder med ordforråd og lydforståelse, så du kan udvikle et godt sprog og en flot udtale. På dette kursus lærer du at føre mindre samtaler, som både er velegnet til rejse- og hverdagsbrug: F.eks. bestilling af måltider, at spørge om/vis vej, indkøb, smalltalk etc. Til understøttelse af den mundtlige undervisning arbejder vi med grundlæggende grammatik, så dit sprog bliver bygget godt og sikkert op fra begyndelsen. Engelsk for begyndere er et spændende og aktivt kursus, hvor vi indleder den første undervisningsgang med en gennemgang af det engelske alfabet og lydsystem. Når kurset er omme, vil du kunne føre en selvstændig samtale og have et fint ordforråd. Vi arbejder med en grammatikbog og kopier, hvorfor der må påregnes en mindre udgift til undervisningsmaterialer.

Underviser: Steen Engsløv Filborne
Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, 4700 Næstved Lokale

Holdnr. 6224106336
Start: mandag d. 22-01-2024 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)



Tysk for begyndere og let øvede

Tysk for begyndere er et kursus, der henvender sig til dig, der enten kan en smule tysk eller som måske aldrig har haft tysk før.

Vi starter helt fra bunden med opbygning af det mest basale ordforråd, konstruktion af enkle sætninger og lette samtaler. Da den mundtlige og skriftlige del af det tyske sprog hænger uløseligt sammen, vil der også blive arbejdet med den grundlæggende grammatik, så dit sprog bliver bygget ordentligt og stabilt op fra starten af. Du vil på dette kursus lære at tale samt forstå tysk på begynderniveau, så du har mulighed for at begå dig på lettere vis i det tyske sprog. Der må påregnes udgifter til køb af undervisningsmaterialer

Underviser: Marianne Muusmann
Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, 4700 Næstved Lokale 219
Holdnr. 6224106330
Start: tirsdag d. 30-01-2024 kl. 16:00 - 17:30
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)





Spansk for let øvede med konversation

På dette niveau udbygges grammatik og ordforråd yderligere. Evnen til at udtrykke sig på spansk styrkes blandt andet ved læsning af tekster med udfordringer på blandede niveauer. Vi fokuserer på dialoger samt referater af det læste materiale. Undervisningsmateriale ifølge læreren betales særskilt. Hvis du på et tidligere tidspunkt har lært spansk og trænger til genopfriskning, er dette spanskkursus et oplagt valg. I undervisningen indgår læsning af tekster på spansk, lytte øvelser, samtaler og dialoger som medvirker til forståelse for korrekt valg af udtryksmåde.

Underviser: Vagn Nielsen
H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, 4700 Næstved, Grupperum ved scenen
Holdnr. 6224106344
Start: mandag d. 22-01-2024 kl. 10:30 - 12:15
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Spansk for let øvede

Denne kursus er tiltænkt kursister, der har gennemgået "spansk for begyndere" eller som har et grundlæggende kendskab til spansk eventuelt kursister der ønsker en genopfriskning af kendskabet til det spanske sprog. Vi arbejder med udbygning af ordforråd, grammatik og læsning af lettere tekster og dialoger. Undervisningsmateriale ifølge læreren betales særskilt.

Underviser: Vagn Nielsen
Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, 4700 Næstved, Lokale 9
Holdnr. 6224106340
Start: mandag d. 22-01-2024 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Spansk for begyndere

Få mere ud af dit besøg i et spansktalende land. Med lidt kendskab til spansk åbner det nemmere dørene for nye oplevelser ved dialog med de lokale beboere. Lær de grundlæggende vendinger og opnå et ordforråd, der vil gøre dig i stand til at kommunikere på spansk ved bestilling af eksempelvis mad, ved indkøb i forretninger eller ved køb af billetter. Hovedvægten lægges på at opbygge et spansk sprogligt grundlag for selv hurtigt at blive i stand til at tilegne sig yderligere kendskab til spansk. Køb af undervisningsmateriale til spanskundervisningen aftales med læreren.

Underviser: Vagn Nielsen
Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, 4700 Næstved, Lokale 9
Holdnr. 6224106341
Start: mandag d. 22-01-2024 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Spansk for let øvede med konversation

På dette niveau udbygges grammatik og ordforråd yderligere. Evnen til at udtrykke sig på spansk styrkes blandt andet ved læsning af tekster med udfordringer på blandede niveauer. Hvis du på et tidligere tidspunkt har lært spansk og trænger til genopfriskning, er dette spanskkursus et oplagt valg. I undervisningen indgår læsning af tekster på spansk, lytte øvelser, samtaler og dialoger som medvirker til forståelse for korrekt valg af udtryksmåde. Vi fokuserer på dialoger samt referater af det læste materiale.

Undervisningsmateriale ifølge læreren betales særskilt.

Underviser: Vagn Nielsen
Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, 4700 Næstved, Lokale 9

Holdnr. 6224106342
Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Spansk for øvede. (med konversation)

Dette niveau henvender sig til kursister, der har et godt kendskab til det spanske sprog og kender de grundlæggende grammatiske regler. Vi arbejder med udbygning af ordforråd, øget kendskab til grammatik, bl.a. ved læsning og samtale ud fra blandede tekster, artikler, opskrifter og mere. Der er fokus på at kunne udtrykke sig med korrekt brug af sproget. Køb af undervisningsmateriale til spansk undervisningen aftales med læreren.

Underviser: Vagn Nielsen
Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, 4700 Næstved, Lokale 9

Holdnr. 6224106343
Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Spansk til rejsebrug

For begyndere / let øvede. Dette kursus er tiltænkt dig, der påtænker en snarlig ferie/ rejse til et spansktalende land og hurtigt vil tilegne dig nogle spanske ord og vendinger. Derfor fokuseres vi på dagligdags brug af sproget, hovedsageligt i relation til behovet som turist. Der indgår kun meget lidt grammatik og tiden tillader ikke en grundig fordybelse i de enkelte udtryk. Undervisningsmateriale ifølge læreren betales særskilt.

Underviser: Vagn Nielsen
H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, 4700 Næstved, Lille sal v/køkken

Holdnr. 6224106345
Start: mandag d. 22-01-2024 kl. 13:00 - 14:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Spansk "turbo"/vedligeholdelse med grammatik

Dette hold er tiltænkt let øvede, der ønsker at få udbygget eller opfriskes sine spanske kundskaber. Der forudsættes et grundlæggende kendskab til spansk (f.eks. erhvervet ved tidligere deltagelse i hold på niveau 2 eller 3). Der vil bl.a. indgå dialoger og konversation. Et hold med "ekstra fart" på. Undervisningsmateriale ifølge læreren betales særskilt.

Underviser: Vagn Nielsen
H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, 4700 Næstved, Lille sal v/køkken

Holdnr. 6224106346
Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 13:00 - 14:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)



Fransk begynderhold

Begynderhold i fransk: Dette hold er for dig som intet kendskab har til fransk, men som ønsker at knække koden. Vi starter fra grunden og arbejder med at udbygge et basalt ordforråd og nogle standardvendinger, som vi anvender i hverdagsituationer og -samtaler. Der tages afsæt i typiske situationer du kan komme ud for som rejsende i fransktalende lande. Vi anvender underviserens egen parlør. Senere i kursusforløbet går vi i gang med lærebogen André Fransk hverdagsliv og traditioner vil også blive inddraget og sammenlignet med tilsvarende i Danmark. Ved aktiv deltagelse, forberedelse og engagement, vil du blive i stand til at klare de gængse sproglige hverdagsituationer på ferie i Frankrig. Der må påregnes køb af følgende undervisningsmaterialer: "Frankrig i bagagen", en parlør på 25 sider, til 25,- kr, og "André", grundbogen til 275,- kr, Materialet købes hos underviser

Underviser: Hugo Lauritzen
Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, 4700 Næstved
Lokale 10

Holdnr. 6224106350
Start: mandag d. 22-01-2024 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

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 over vi i at kunne fremlægge delemler 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

Underviser: Hugo Lauritzen
Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, 4700 Næstved
Lokale 10

Holdnr. 6224106351
Start: mandag d. 22-01-2024 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)





Broderi for dig - Hvidsøm

I år tager vi fat i Hedeobroderierne – helt specielt Hvidsøm. Vi skal brodere på hørstof med hørtråd, og du vil fra start få en grundig introduktion til teknikken hvidsøm. Med nål, tråd og stof arbejder vi os igennem teknikken så du lærer at brodere de små fine detaljer i denne smukke, gamle teknik. Vi idéudvikler løbende projekterne, og du er velkommen til at medbringe eget hørstof og eller -tråd. Ønsker du at få kendskab til en af de gamle teknikker, der udspringer fra Hedeboegnen, skal du vælge dette kursus.

Underviser: Sonja L. Jensen
Sydbyskolen, Parkvej, 4700 Næstved
Håndarbejd og design lokale

Holdnr. 6224102201
Start: tirsdag d. 23-01-2024 kl. 19:00 - 21:45
6 gange i alt - 18 lek. Pris kr. 960,- (840,-)



Malerikursus med olie- og akrylmaling

Føler du, at det er svært at justere den farve, du ønsker, når du maler, eller føler du, at maleteknikken er for svær og fremskridtene går for langsomt, og forventer du, at 'maleriet' bliver sjovere og sjovere, kan man blive meget bedre med fokus på udvikling af ens teknik. 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/olie-malingens grundlæggende teknikker og samtidig akryl- eller oliemalerens basale teorier, og samtidig akryl- eller oliemalerens 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. Kursisterne får masser af muligheder for at skabe selvstændige billeder af både abstrakt og/eller figurativ karakter og selvfølgelig få individuel

vejledning. Dette kursus er velegnet til både begyndere og øvede.

Underviser: Fu Deng
H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, 4700 Næstved
Lille sal v/køkken

Holdnr. 6224102204
Start: torsdag d. 18-01-2024 kl. 09:30 - 12:30
8 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224102205
Start: torsdag d. 21-03-2024 kl. 09:30 - 12:30
8 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Underviser: Fu Deng
H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, 4700 Næstved
Lille sal v/køkken

Holdnr. 6224102202
Start: torsdag d. 24-01-2024 kl. 17:00 - 20:00
8 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224102203
Start: torsdag d. 03-04-2024 kl. 17:00 - 20:00
8 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Farvelære - Weekendkursus

Dette kursus er dedikeret til farveøvelser. Hver lektion starter med en forklaring af et emne, såsom den grundlæggende teori om farve, omfarveændringer i forskellige rum, lyskilder og miljøer osv. Derefter får kursisterne opgaver og øvelser for at styrke den praktiske anvendelse af teorien. Uanset om du er nybegynder eller øvet, maler figurativt eller abstrakte malerier, hvis du ønsker at forbedre din fornemmelse af og forståelse for farverne i maleriet, er dette kursus velegnet til dig.

Underviser: Fu Deng
Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Samlingssalen

Holdnr. 6224102210 **Weekendkursus**
Start: lørdag d. 03-02-2024 kl. 10:00 - 15:00
2 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 640,- (560,-)

Akrylmaleri nybegynder



Der er primært fokus på at igangsætte den kreative proces. Hvor du får muligheden for at prøve teknikker og eksperimentere med forskellige materialer og farver. Der er ofte et tema eller en specifik opgave, som du får mulighed for at udforske og arbejde ud fra.

Undervisningen foregår typisk som en blanding af demonstrationer, individuel vejledning og fælles diskussion og evaluering af de forskellige værker. Formålet er at skabe et inspirerende og udviklende miljø, hvor du som kursist kan udfolde din egen kreativitet og samtidig lade dig inspirere af de andre kursister.

Materialeliste udsendes umiddelbart før holdstart

Underviser: Pernille Struer
H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, 4700 Næstved
Lille sal v/køkken

Holdnr. 6224102212
Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 10:00 - 13:00
8 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224102213
Start: fredag d. 05-04-2024 kl. 10:00 - 13:00
8 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)



Kursus i syning

Lær at sy dit eget smarte tøj efter mønster, som andre ikke går rundt i. Bemærk det er ikke et design kursus. Tirsdag den 16/1 mødes vi klokken 16.30 på Holmegaardskolen i Fensmark. Der vil være en kort intro, og derefter kører vi ud til Stof 2000. Fra klokken 17.00 – 18.30 er vi i Stof 2000 Næstved, hvor du kan få 10% rabat på det, du køber. Bemærk denne rabat gælder kun på det tidspunkt. Klokken 18.30 kører vi tilbage til Holmegaardskolen. Så går vi i gang med at tegne mønster over på mønsterpapir. Hvis du ikke er i bil, kan du køre med en anden, der har bil. Jeg har plads til tre mere i min bil. Find et smart mønster i Stof 2000 i Næstved. Der kan du også købe nåle, tråd og stof. Du kan også låne et mønster af mig fra Skab & Sy, som du tegner over på mønsterpapir. Mønsterpapir medbringer du selv. Til kurset har du brug for mønster, stof, nåle, tråd, skrædderkridt, målebånd, saks til stof, saks til papir og symaskine. Medbring mad og drikke til pausen.

Underviser: Marie Bach
Holmegårdsskolen, Villavej 2, 4684 Holmegaard
Håndarbejde

Holdnr. 6224102214
Start: tirsdag d. 16-01-2024 kl. 16:30 - 20:00
8 gange i alt - 32 lek. Pris kr. 1600,- (1.400,-)



Hækling for begyndere

Kom og vær med i et hyggeligt garnfællesskab, hvor du kan lære at hække alt fra karklude til de sødeste tøjdyr. Erfaring er ingen forudsætning, jeg tager jer igennem alle de forskellige teknikker inden for hækling. Jeg glæder mig til at se dig, kom glad. Mvh. Camilla Svejdal

Underviser: Camilla Svejdal
Holsted Skole, Holsted Alle 30, 4700 Næstved
Lokale 18

Holdnr. 6224102216
Start: mandag d. 22-01-2024 kl. 18:00 - 19:45
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 800,- (700,-)

AFO Huset, Riddergade 16, 4700 Næstved
Fælleslokalet, 1. Sal.

Holdnr. 6224102218
Start: mandag d. 22-01-2024 kl. 15:00 - 16:45
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 800,- (700,-)



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 deltagerens 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 bøtter til evt. madrester

Underviser: Gert Segato
Lille Næstved Skole, Herlufholmvej 16, 4700 Næstved
Køkken

Holdnr. 6224119001
Start: tirsdag d. 23-01-2024 kl. 17:30 - 21:00
6 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Antiinflammatorisk og grøn livsstil.

Bliv inspireret til at leve grønt og antiinflammatorisk, vi laver mad med den tanke at vi skal have mere grønt ind i hverdagen og med specielt fokus på de gode og stærke antiinflammatoriske råvarer.

Antiinflammatorisk kost er nærmest overalt i medierne og med god grund – det er en styrkende kost og livsstil som kan hjælpe os alle – både med fx væggtab, men også i forhold til mange lidelser og livsstilssygdomme, det kan afhjælpe, lindre, forbedre vores immunsystem og dermed bl.a. diabetes, gig, forhøjet blodtryk, blodpropper, o.m.a. – men også give dig en bedre livskvalitet, mere energi og overskud og bedre søvn.

Visionen er med antiinflammatorisk kost at give redskaber til at stoppe inflammationen kroppen eller måske kronisk inflammation som hænger kroppen, stjæler energi og overskud men som også kan føre til mange livsforringende sygdomme som fx diabetes, blodpropper o.a.

I får en viden om hvad det er der gør antiinflammatorisk kost så fantastisk, en viden om hvad antioxidanter og de gode fedtsyrer – som er omdrejningspunkterne i kosten – er for nogen, hvilke råvarer det er vi skal fokusere på, hvilke råvarer der ekstra gode, men også hvordan "bare mere grønt er godt" og selvfølgelig hvad vi skal skære ned på. Vi vil også fokusere på hvor svært det kan være at ændre vaner og holde fast i det, en snak om hvorfor falder vi igen og igen, ligesom der vil blive præsenteret nogle gode redskaber til at hjælpe med at holde fast i det.

Så hvis du vil blive klogere på og nysgerrig på hvordan du holder fast i en sund livsstil, og hvad det er for dig, samt få inspirerende ideer til både morgen, middag og aften så er kurset her noget for dig. Husk viskestykke, karklud og kniv. Udgifter til råvarer pr gang kr 100,-

Underviser: Dorthe Gøbel
Lille Næstved Skole, Herlufholmvej 16, 4700 Næstved
Skolekøkken (Lige uger)

Holdnr. 6224117008
Start: torsdag d. 22-02-2024 kl. 17:00 - 20:30
4 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 800,- (700,-)



Mine kostvaner: - Hvordan ændrer jeg dem – og holder fast?

Uanset om dit mål er at få sundere vaner, komme sygdomme som fx diabetes eller gig til livs eller et væggtab – så handler det om at ændre vaner og holde fast i dem. Vi kan alle finde en kur eller en opskrift – men hvad så bagefter! Har du oplevet at tage en beslutning om, at leve sundere eller tabe dig – men ikke kunne holde fast – så kan kurset være noget for dig.

Vi vil hver gang komme med oplæg der belyser "vanernes" forunderlige verden, emner der gør dig nysgerrig på både hvad for et mål det egentlig er du har, nysgerrig på hvad der sker når du spiser uensigtsmæssig, men også hvordan du selv kan være med til at skabe en varig livsstilændring. Mad er det vi lever af, men spiser vi egentlig, når vi er sultne, stopper vi, når vi er mætte, spiser vi på følelser fx stress, træthed, tristhed, utilstrækkelighed osv. Spændende emner som kan gøre os nysgerrige på os selv, og hvad der sker.

Vi vil komme med redskaber, der gør det nemmere for dig at holde fast i den sunde livsstil, fx foodprepping, guidelines til hvad du egentlig kan spise på en dag, er der plads til chokolade og mayonnaise (ja der er) hjælp til at finde madro dvs. spise afslappet og med nydelse uden forbud og restriktioner.

Vi vil i køkkenet lave inspirerende retter med opskrifter der tager udgangspunkt i mere grønt ind i hverdagen, en hensigtsmæssig fordeling af protein, fedt og kulhydrater, samt udgangspunkt i den antiinflammatoriske tankegang, der er unik i forhold til vores livskvalitet.

Efter tilberedning af maden, vil vi spise sammen og hyggesnakke.

Vi er to undervisere, der supplerer hinanden med vores viden og livserfaring, og vi brænder for at hjælpe andre med at finde balance, ro og nydelse i det at spise.

Dorthe – er 62 og oprindelig uddannet ernæringskonsulent, men har stort set hele livet arbejdet som kok og selvstændig restauratør, sideløbende har Dorthe arbejdet med emner som Madro, væggtab og sundere livsstil og taget uddannelse som Mentor i mad og psyke, samt i Sense som en måde at spise på. Livets udfordringer i form af slid, stress og ødelagt ryg og gig har vist Dorthe, hvor meget den rigtige kost kan gøre for livskvaliteten – og det er den erfaring, Dorthe gerne vil videregive ved at undervise.

Fritz – er 62 år, uddannet sundhedsfaglig i forsvaret, psykoterapeut, stresscoach og konfliktmægler og har i mange år, arbejde med at gøre tilværelsen nemmere for andre. Fritz har slidigt i hænder og skulder og har gennem kost og motion gjort sig gode erfaringer med at minimere generne. Fritz har været udsendt flere gange og har efter hjemkomst oplevet, hvor svært det kan være at ændre vaner, men samtidig hvor befriende det er, når det lykkes.. Kr. 100,- til råvarer pr. gang. Husk Karklud, viskestykke og kniv.

Underviser: Dorthe Gøbel & Fritz
Lille Næstved Skole, Herlufholmvej 16, 4700 Næstved
Skolekøkken (Lige uger)

Holdnr. 6224117009
Start: torsdag d. 22-02-2024 kl. 17:00 - 20:30
6 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 2400,- (2100,-)

Slank dig glad med lækker antiinflammatorisk mad

Kursus i Slank dig glad med lækker farvestrålende mad. Vidste du at et lille skridt kan føre til væggtab? Forudsætningerne for dette er, at du er overvægtig, du har vejet det samme gennem længere tid, du har haft den gamle vane et stykke tid, du bliver ved med det lille skridt – den nye vane i 12 måneder, og du laver ikke andre ændringer i dine spisevaner eller fysiske aktiviteter. Kom og få udregnet dit BMI. Find ud af hvor mange kg du bør tabe dig, for at du ikke er i fare for kronisk sygdom. Du udfylder en tipskupon for at se din vej til væggtab. Du kan blive vejet hver kursusgang og lave en logbog. På den måde bliver dine personlige sejre synlige. Du får en udførlig gennemgang af, hvad kosten gør i din krop. Så kan du blive opmærksom på at lækker frugt og grønsager mætter godt. Vi laver retter med lækre grønsager og sunde proteiner. Du skal regne med at betale ca. kr. 75,- kroner for mad pr. gang. I kurset vil der være en hjemmeopgave med at skrive dit daglige indtag af mad og væske i tre dage. I vejer de forskellige ingredienser i maden og noterer vægten. Så lærer du på kurset at beregne kJ, så du dagligt kan holde øje med dit samlede kJ indtag. Første kursusgang laver vi en forventningsafstemning. Har du spørgsmål til dette eller oplysninger, du synes, jeg skal have inden kursus start, så ring til mig på 26841352. V/ernærings terapeut Marie Bach

Underviser: Marie Bach
Holmegårdsskolen, Villavej 2, 4684 Holmegaard
Skolekøkken

Holdnr. 6224119008
Start: tirsdag d. 23-01-2024 kl. 16:30 - 20:00
8 gange i alt - 32 lek. Pris kr. 1600,- (1.400,-)



Klassisk solosang

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, vokalegering 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

Underviser: Michael Lind
Michael Lind, Suså Landevej 12, Gelsted, 4160 Herlufmagle

- Holdnr. 6224107700
Start: mandag d. 22-01-2024 kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
- Holdnr. 6224107701
Start: mandag d. 04-03-2024 kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
- Holdnr. 6224107702
Start: tirsdag d. 23-01-2024 kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
- Holdnr. 6224107703
Start: tirsdag d. 05-03-2024 kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
- Holdnr. 6224107704
Start: onsdag d. 24-01-2024 kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
- Holdnr. 6224107705
Start: onsdag d. 06-03-2024 kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
- Holdnr. 6224107706
Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
- Holdnr. 6224107707
Start: torsdag d. 07-03-2024 kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
- Holdnr. 6224107708
Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
- Holdnr. 6224107709
Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Sang og stemmetræning

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.

- Underviser: Michael Lind
Michael Lind, Suså Landevej 12, Gelsted, 4160 Herlufmagle
Lokale
- Holdnr. 6224107710
Start: mandag d. 22-01-2024 kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
 - Holdnr. 6224107711
Start: mandag d. 04-03-2024 kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
 - Holdnr. 6224107712
Start: tirsdag d. 23-01-2024 kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
 - Holdnr. 6224107713
Start: tirsdag d. 05-03-2024 kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
 - Holdnr. 6224107714
Start: onsdag d. 24-01-2024 kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
 - Holdnr. 6224107715
Start: onsdag d. 06-03-2024 kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
 - Holdnr. 6224107716
Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
 - Holdnr. 6224107717
Start: torsdag d. 07-03-2024 kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
 - Holdnr. 6224107718
Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
 - Holdnr. 6224107719
Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)
- 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
- Underviser: Marit Hansen
Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 108a
Holdnr. 6224107740
Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)



Holdnr. 6224107741
Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

- Underviser: Marit Hansen
Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø Kobberstuen
- Holdnr. 6224107840
Start: onsdag d. 31-01-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)
 - Holdnr. 6224107841
Start: onsdag d. 13-03-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Visesang

Viser vælges i samråd med læreren. Vi udvikler stemmen gennem øvelser, arbejder med åndedrættet, tydelig tekst og udtryk 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

Underviser: Marit Hansen
Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved
Lokale 108a
Holdnr. 6224107742
Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107743
Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Underviser: Marit Hansen
Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø Kobberstuen
Holdnr. 6224107842
Start: onsdag d. 31-01-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107843
Start: onsdag d. 13-03-2024 kl. 10:00 - 10:45
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Rytmask sang

Rytmask sang: Vi tager fat i åndedrættet og laver sunde regenererende øvelser, så din stemme bedre kan holde til at blive brugt i det rytmiske repertoire. Vi har ikke mindst også focus på et bevidst og personligt udtryk. 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

Underviser: Marit Hansen
Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved
Lokale 108a
Holdnr. 6224107744
Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107745
Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Musicalsang

Musicalsang: Vi arbejder med afspænding af stemmen via stemmeøvelser. Vi opbygger et godt åndedræt til at bære stemmen for undgåelse af belastning og bedre og mere fast klang. Ikke mindst arbejder vi også med et personligt, modsat et kopieret udtryk. Det er vigtigt det er dig selv, der former udtrykker -dit udtryk hjælper jeg dig med at finde frem til. 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

Underviser: Marit Hansen

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700
Næstved
Lokale 108a

Holdnr. 6224107746

Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107747

Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Underviser: Marit Hansen

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen

Holdnr. 6224107846

Start: onsdag d. 31-01-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107847

Start: onsdag d. 13-03-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

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

Underviser: Marit Hansen

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700
Næstved, Lokale 108a

Holdnr. 6224107748

Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107749

Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Underviser: Marit Hansen

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen

Holdnr. 6224107848

Start: onsdag d. 31-01-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107849

Start: onsdag d. 13-03-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

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

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700
Næstved, Lokale 108a

Holdnr. 6224107750

Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107751

Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Sang for dig, som ikke tror du kan synge

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

Underviser: Marit Hansen

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700
Næstved, Lokale 108a

Holdnr. 6224107752

Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107753

Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Underviser: Marit Hansen

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen

Holdnr. 6224107852

Start: onsdag d. 31-01-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107853

Start: onsdag d. 13-03-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Skolelærerens sangkursus

Skolelærerens sangkursus: Hvis du sætter en musical op eller underviser i musik, vil dette kursus give dig redskaber til at hjælpe eleverne med at passe på deres stemmer. Du får øvelser, der varmer deres stemmer godt op og du får øvelser, der smører overbelastede stemmer, hvis skaden er sket. Unge stemmer skal man værne om, de er knap så stærke som voksne stemmer. 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

Underviser: Marit Hansen

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700
Næstved, Lokale 108a

Holdnr. 6224107754

Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107755

Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Underviser: Marit Hansen

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen

Holdnr. 6224107854

Start: onsdag d. 31-01-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107855

Start: onsdag d. 13-03-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Sang for genoptræning af taleorganer

Find tilbage til din stemme. Sang for genoptræning af taleorganer efter lammelser, fejloperationer m.m.: Via et antal af artikulations- og stemmøvelser 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

Underviser: Marit Hansen

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700
Næstved, Lokale 108a

Holdnr. 6224107756

Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107757

Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Underviser: Marit Hansen

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Holdnr. 6224107856

Start: onsdag d. 31-01-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107857

Start: onsdag d. 13-03-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

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: Klangens naturlige 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 Underviser: Marit Hansen

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700
Næstved, Lokale 108a

Holdnr. 6224107758

Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107759

Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Underviser: Marit Hansen

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen

Holdnr. 6224107858

Start: onsdag d. 31-01-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107859

Start: onsdag d. 13-03-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)



Intonationssang

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 lungekapaцитet 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

Underviser: Marit Hansen
Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen

Holdnr. 6224107850
Start: onsdag d. 31-01-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107851
Start: onsdag d. 13-03-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)



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 hjernehalvdelenes 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, firhændigt eller akkompagnement til bl.a. sang eller violin, som han selv udøver. Teoretisk arbejdes med musikkers 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.

Underviser: Niels Lock Madsen
Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 104

Holdnr. 6224107730
Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107731
Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Underviser: Niels Lock Madsen
Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen

Holdnr. 6224107830
Start: onsdag d. 24-01-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107831
Start: onsdag d. 06-03-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

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.

Underviser: Niels Lock Madsen
Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved
Lokale 104

Holdnr. 6224107732
Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107733
Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Underviser: Niels Lock Madsen
Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen

Holdnr. 6224107832
Start: onsdag d. 24-01-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107833
Start: onsdag d. 06-03-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Klaver voksen/barn -To generationer går til klaver

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

Underviser: Niels Lock Madsen
Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 104

Holdnr. 6224107734
Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107735
Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Underviser: Niels Lock Madsen
Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen

Holdnr. 6224107834
Start: onsdag d. 24-01-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107835
Start: onsdag d. 06-03-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)



Violin

Violin er for alle! Tag din instrument eller din sangstemme med og indstuder dine værker/numre hos akkompagnatøren. Vi arbejder med dynamik, frasering, 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.

Underviser: Niels Lock Madsen
Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 104

Holdnr. 6224107736
Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107737
Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Underviser: Niels Lock Madsen
Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen

Holdnr. 6224107836
Start: onsdag d. 24-01-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107837
Start: onsdag d. 06-03-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Akkompagnement

Akkompagnement Tag dit instrument eller din sangstemme med og indstuder dine værker/numre hos akkompagnatøren. Vi arbejder med dynamik, frasering, 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.

Underviser: Niels Lock Madsen
Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 104

Holdnr. 6224107738
Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107739
Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Underviser: Niels Lock Madsen
Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen

Holdnr. 6224107838
Start: onsdag d. 24-01-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 6224107839
Start: onsdag d. 06-03-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)



Guitar

Dette kursus henvender sig til alle, hvad enten du vil i gang, med at lære at spille guitar, eller have genopfrisket tidligere færdigheder. Du lærer den grundlæggende teknik, som du kan bruge til melodispil og akkompagnement til sange - både fingerspil og anslagsteknik. Musikteori vil indgå efter behov. Der vil blive taget hensyn til individuelle behov og færdigheder. Endeligt tidspunkt aftales med underviseren. Der undervises i 30 minutter pr. mødegang. Kontakt underviser Steen Engslev Filborne for nærmere oplysning om undervisningstidspunkt på tlf. nr. 24 98 14 13
Underviser: Steen Engslev Filborne
Holsted Skole, Holsted Alle 30, 4700 Næstved Musiklokalet

Holdnr. 6224107720

Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 16:00 - 20:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107721

Start: torsdag d. 29-02-2024 kl. 16:00 - 20:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Underviser: Steen Engslev Filborne
AFO HUSET, Riddergade 16, 4700 Næstved Fælleslokalet, 1. Sal.

Holdnr. 6224107722

Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 10:00 - 12:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107723

Start: fredag d. 23-02-2024 kl. 10:00 - 12:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

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

Underviser: John Marding Nielsen John Danmark
Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 006

Holdnr. 6224107770

Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107771

Start: torsdag d. 07-03-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107772

Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107773

Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

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

Underviser: John Marding Nielsen John Danmark
Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved Lokale 006

Holdnr. 6224107774

Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107775

Start: torsdag d. 07-03-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107776

Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107777

Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

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 solundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Underviser: John Marding Nielsen John Danmark
Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 006

Holdnr. 6224107778

Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107779

Start: torsdag d. 07-03-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107780

Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107781

Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

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 god musik. Du kan købe et dæmpersystem, så du sagtens kan øve i en lejlighed, uden at genere dine omgivelser. Undervisningen foregår som solundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Underviser: John Marding Nielsen John Danmark
Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved Lokale 006

Holdnr. 6224107782

Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107783

Start: torsdag d. 07-03-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107784

Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107785

Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

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 solundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Underviser: John Marding Nielsen John Danmark
Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 006

Holdnr. 6224107786

Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107787

Start: torsdag d. 07-03-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107788

Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107789

Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Keyboard

Keyboard er det instrument der fanger 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 solundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Underviser: John Marding Nielsen John Danmark
Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 006

Holdnr. 6224107790

Start: torsdag d. 25-01-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107791

Start: torsdag d. 07-03-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107792

Start: fredag d. 26-01-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 6224107793

Start: fredag d. 08-03-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

PC Klippekort

- når computeren driller...

Få lært lige netop det du har brug for. Du kan tage din egen pc med, eller låne en af vores. Vi beskæftiger os med næsten alt, lige fra sikkerhed, opgraderinger, opdateringer, praktisk brug af pc'en og medierne på internettet. Lige fra brug af Nem Id, bank, købe varer via nettet, og alt det der nu hører med. Opsætning af e-mails mm. Vi kan lære dig at overføre foto fra din telefon til pc'en og redigering. Vi vejleder i næsten alle programmer, både dem man kan købe og de mange gratis programmer. Vil du have din pc til at oplæse tekst, kan vi også vejlede og evt. opsætte det sådan. Det hele foregår i et afslappet og hyggeligt miljø, med kaffe/the på kanden.

Her kan du lære lige præcist det du gerne vil lære...

Sted: AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved
Tid: onsdage kl. 12.00-15.00



PC Klippekort

hver onsdag kl. 12 – 15

Pris pr. klip kr. 100,- 10 klip kr.750,-

Her kan du lære 3 valgfrie it relaterede ting hver gang du møder op.
Underviser: Erik L. Andersen & 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. Hver gang medsender vi "Månedens opskrift", som er udviklet af vores ernæringsrådgiver Kirsten Skov Nielsen. 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.

Vi glæder os til at se dig i løbet af vinteren og foråret!



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. 24 63 00 91

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

Gratis hjælp ved PC problemer

Har du problemer med din pc Mangler du vejledning til evt. køb Er den for langsom? Virus angreb – eller er det en fejl 40 Skal den opgraderes, Programmeres eller er der bare en lille ting du skal have hjælp til eller et godt råd til? Så tag din computer under armen og tag den med op i Riddergade 16 onsdage i lige uger mellem 10.00-12.00 Så kigger vi på den, og/eller får en snak. Det koster ikke noget.

Vi opdaterer løbende vores hjemmeside, så hold øje med den www.afo-naestved.dk

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

