



Almen Folke Oplysning

AFO

Næstved & Susålandet

KURSUSAVIS 2024/2025

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	Side 13
Fotobyvandring	Side 14
Baby & Zumba	Side 15
IT & Computer	Side 16
Mad & Krea	Side 17
Motion & Bevægelse	Side 18
Yoga	Side 22
Sprog	Side 26
Sang	Side 28
Instrumental	Side 29
Lidt af hvert	Side 32

Tilmelding:

Klik ind på: www.afo-naestved.dk

Ring til: 2040 4210

Mød op: AFO Næstved & Susålandet
Riddergade 16
4700 Næstved

Eller send en mail til:

post@afo-naestved.dk

Telefontid:

Telefonerne er åbne mellem kl. 9-16

Træffetid:

Mandag kl. 12-14

Onsdag kl. 10-15

AFO Huset, Riddergade 16, 4700 Næstved

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

Ret til ændringer forbeholdes

Der tages forbehold for fejl og mangler i det udsendte program, 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@afo-naestved.dk
Hvis du skriver at du gerne vil tilmeldes vores nyhedsbrev, så kommer det fremover helt automatisk i din mail postkasse.

Dyrk dig selv og bliv en del af fællesskabet

Velkommen til en ny spændende sæson

Spændende nyheder og gamle kendinge i vores nye program!

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

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

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

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



Kultur og Sundheds Højskole 2025

En inspirerende uge med hyggeligt samvær, kulturelle oplevelser, udflugter, motion og bevægelse, samt sundhedsfremmende indslag. Kultur og sundhedshøjskolens idé, er at du deltager i en uges aktiviteter, som på en højskole og samtidig bor hjemme.

Programmet er baseret på at du får en oplevelsesrig uge, hvor der er fokus på såvel fysisk som mental sundhed med foredrag, oplæg og spændende udflugter. Du får næsten hver dag mulighed for at prøve forskellige træningsformer, og der vil blive taget særlige hensyn til den enkelte.

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

Mandag – fredag uge 29 fra d. 13.07.2025 - 17.07.2025
Sted: Musikstalden, Grønnegade Kaserne
Hold nr. 24220998 Pris kr. programmet er under udarbejdelse



Sommerhøjskole 2025

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



Mandag – fredag uge 31 fra d. 27.07.2025 - 31.07.2025
Sted: Musikstalden, Grønnegade Kaserne
Hold nr. 24220999 Pris kr. programmet er under udarbejdelse

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



Sprogø

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

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

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag d. 28-09-2024
 Vælg opsamlingssted:
 A: Rådmandshaven p-plads kl. 08.25- 16.10
 B Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 08.15-16.20
 Tur nr. 24217991 Pris kr. 895,-



Sommerteater - Robin Hood - Langt ude at skyde!

Sjællands Teater præsenterer sommergeater i Holbæk Museums gård med en skør og skæv udgave af Robin Hood!

Glæd dig til sommeren 2024, hvor årets traditionsrige farce, skrevet af Vase & Fuglsang, tager Robin Hood under kærlig behandling. Stykket foregår under åben himmel og lover masser af grin, når Robin Hood forsøger at redde England og vinde Lady Marians kærlighed.

Spillested: Holbæk Museums gård
Manuskript: Vase & Fuglsang
Instruktør: Joy-Maria Frederiksen
Medvirkende: Bente Eskesen, Christian Damsgaard, Maria La Cour, Brian Kristensen, Lars Fjeldmose (kapelmester)

Vi kører fra Næstved midt på dagen og ankommer i god tid til "teateret". Forestillingen varer i to timer, inklusive pause. I pausen får vi serveret kaffe og en kæmpe-cookie. På vej hjem holder vi ind et sted, hvor vi får et lille måltid, der kan spises i eller ved bussen inden vi kører den sidste strækning tilbage til Næstved efter en rigtig sommer-oplevelse!

Inkluderet i prisen: Bustur, Teaterbillet, Kaffe og belgisk kæmpe-cookie, Let måltid inkl. en kildevand

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag d. 31-08-2024 kl. 12:30 - 19:35
 Vælg opsamlingssted:
 A: Rådmandshaven p-plads kl. 12.40-19.25
 B Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. kl. 12.30-19.35
 Tur nr. 24217990 Pris kr. 795,-



Frederik 10. – Konge af i morgen

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

Turen går til Kongens København! Vi starter dagen med en hyggelig frokost på et charmerende spisested ved Hundige Havn, før vi fortsætter mod København og vores besøg på Amalienborg.

Om eftermiddagen får vi en omvisning i udstillingen "FREDERIK 10. – Konge af i morgen" på Amalienborgmuseet i Christian VIII's Palæ. Dette palæ var kongens hjem som kronprins frem til brylluppet i 2004 og ligger over for Frederik VIII's Palæ, som nu er kongeparrets hjem. Udstillingen byder på vigtige nedslagspunkter og temaer i kongens liv, herunder hans første skoletaske, hundslædepisken fra Sirius-ekspeditionen, Dronning Marys brudekjole og frømandsprøven Maren.

Efter rundvisningen får vi tid til at udforske museets faste udstillinger, som inkluderer fire kongers arbejdsværelser, Christian d. X og Dronning Alexandrines spisestue, og det imponerende Fabergékammer med russisk juvelérkunst fra 1860-1917.

Sidst på eftermiddagen forlader vi hovedstaden og vender hjem først på aftenen, fyldt med nye oplevelser fra en dag i historiens og kulturens tegn.

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

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag d. 07.09.2024
 Vælg opsamlingssted:
 A: Rådmandshaven p-plads kl. 09.55-19.00
 B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 09.45-19.15
 Tur nr. 24217992 Pris kr. 895,-

Hold øje med hjemmesiden
www.afo-naestved.dk



Carmen Culers, Unik kirke og Julemarked

Denne dag kører vi til Nordvestsjælland, hvor vi først besøger Kalundborg Museum.

Her starter vi med kaffe og kage, mens vi får et foredrag og en introduktion til Carmen-udstillingen, "Carmen Curlers – Scenesat". Efter introduktionen har vi mulighed for at gå rundt på egen hånd i udstillingen. Vores guide vil være til stede for at besvare spørgsmål.

Udstillingen er opdelt i fire scener, hvor man blandt andet kan se husmoren, der har fået arbejde på fabrikken, og hvordan det påvirker hendes familie både positivt og negativt. Der er også mulighed for at lytte til fortællinger fra mennesker, der blev påvirket af det store industrieventyr i Kalundborg.

Herefter fortsætter vores besøg med en rundvisning i Vor Frue Kirke, Kalundborgs vartegn. Kirken blev sandsynligvis påbegyndt af Esbern Snare i 1170. I modsætning til andre danske kirker, der er aflange, har denne kirke en grundplan som et græsk kors med lige lange sider.

Over kirkens midte står et kraftigt tårn, der er 10 meter højere end de fire tårne, der står for enden af hver korsarm. Kirkens arkitektur er enestående i Norden, og man skal langt ned i Europa for at finde noget lignende. Vi ser også modellen af Middelalder-Kalundborg og det syv meter lange korsriddertapet i museet.

Tilbage i bussen får vi serveret en sandwich og en øl eller vand. Vi kører derefter til Dyrehøj Vingård på Røsnæs, hvor der er julemarked med lækre delikatesser og måske en idé til en julegave?

Inkluderet i prisen: Bustransport, Entré og foredrag, Kalundborg Museum, Rundvisning, Kalundborg Kirke (Vor Frue Kirke), Frokost (sandwich), inkl. én øl/vand, Entré, Dyrehøj Vingårds julemarked, Kaffe i bussen

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag d. 23.11.2024
 Vælg opsamlingssted:
 A: Rådmandshaven p-plads kl. 08.25-17.00
 B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 08.15-17.10
 Tur nr. 24219993 Pris kr. 895,-

Spændende oplevelser & Fede fællesskaber





Operaen i København – og lidt julehygge

Ét er at gå i teateret eller i operaen, noget helt andet er at se, hvordan bygningen er **indrettet** bag scenen, således at skuespil eller operaforestillinger kan foregå gnidningsløst. Dét er, hvad vi skal i dag!

A.P. Møller og Hustru Chastine McKinney Møllers Fond til almene Formaal købte Dokøen i 1999 og præsenterede i 2001 Henning Larsens projekt for det kommende operahus for offentligheden. Der blev ikke sparet på noget og Operaen stod færdig i 2004 hvor den blev overdraget til den danske stat. Vedligeholdelse og drift skal dog afholdes af staten – og det er langt over 100 millioner kroner om året. Mærsk Mc-Kinney Møller og arkitekt Henning Larsen blev undervejs i byggeriet meget uenige om facadens udseende, men arkitekten måtte bøje sig for bygherren.

Operaen deler nærmest københavnere i to, enten hader man eller også elsker man bygningen, der ligger på det, der kaldes Amalienborg-aksen. Ikke desto mindre er der vist ikke mange, der ikke bryder sig om den indre del af Operaen, der med sin enorme foyer med de smukke lamper, designet af Olafur Eliasson, helt tager pusten fra én, når man træder ind ad døren.

Bortset fra de to scener, "Store Scene" og "Takkelloftet" er der over 1000 rum i den 41.000 m² store bygning. På rundvisningen får vi mange af rummene at se og vi får vist, hvordan sceneskift udføres og hvilke højteknologiske løsninger, der gøres brug af for at skabe illusioner af steder, bygninger og rum.

Vi kører hjemmefra midt på dagen og starter vores besøg i København med en "lille julefrokost" på restaurant Lynetten, med udsigt til Amagerbakke, Københavns store forbrændingsanlæg, der samtidig fungerer som en rekreativ tagpark med biodiversitet og mulighed for skiløb!

Efter frokosten kører vi den korte vej hen til Operaen, hvor vi skal vises rundt i det imponerende bygningsværk.

Inden vi forlader København, får vi mulighed for et kort ophold på Kongens Nytorv med D'Angleterre og Magasins flotte juleudsmykninger. Her er skøjtebane, julemarked og boder med varm gløgg og æbleskiver.

Inkluderet i prisen: Bustransport, "Lille julefrokost", ekskl. Drikkevarer, Rundvisning i Operaen, Kaffe i bussen

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag d. 07.12.2024

Vælg opsamlingssted:

A: Rådmandshaven p-plads kl. 11.10-20.20

B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 11.00-20.30

Tur nr. 24219994 Pris kr. 975,-

Planlæg din næste bustur

Er du klar til at opleve nye destinationer, skabe uforglemmelige minder og få nye venskaber? Vores spændende busture under planlægning er netop, hvad du har brug for! Vi har sammensat en række unikke og eventyrlige busture, der tager dig til nogle af de mest fantastiske steder, både nær og fjern.



Rundvisning i Højesteret og i Odd Fellow Palæet

AFO er lykkedes med at få en aftale i stand med tidligere højesteretspræsident, Torben Melchior, der vil gøre os klogere på det ypperste af det danske retssystem. Torben Melchior indleder med et spændende foredrag om Højesterets historie og sit virke der. Vi lover, at det ikke bliver kedeligt: Torben vil på sin underfundige måde og krydret med humor fortælle om det daglige arbejde i Højesteret, om vigtige retssager og om Højesterets rolle i det danske samfund.

Vi starter dog vores besøg i København med en rundvisning i Odd Fellow Palæet. Bygningen blev oprindeligt opført som privatbolig for næsten 300 år siden og blev senere både ombygget og fik tilbygninger, blandt andet en koncertsal, der var berømt for sin fine akustik. Siden år 1900 har bygningen tilhørt Odd Fellow Ordenen og siden da har den haft sit nuværende navn. I 1992 opstod der under en koncert en voldsom brand, der ødelagde næsten hele bygningen. Den blev dog genopbygget og flere sale blev ført tilbage til original stand. Odd Fellow Ordenen anvender bygningen til loge-møder og til andre arrangementer.

Efter rundvisningen får vi serveret en lækker frokost i Odd Fellow Palæets restaurant.

Efter frokost kører vi den korte tur til Christiansborg og Højesteret, hvor Torben Melchior vil indføre os i arbejdet som højesteretsdommer.

På hjemvejen holder vi en kort pause, hvor vi får serveret en kop kaffe og en muffin i eller ved bussen.

Prisen inkluderer: Bustransport, Rundvisning i Odd Fellow Palæet, Rundvisning i Højesteret, Frokost, inkl. Én øl/vand, Kaffe i bussen, Muffin

NB: Turen er ikke egnet for gangbesværede

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag d. 26.10.2024

Vælg opsamlingssted:

A: Rådmandshaven p-plads kl. 08.40-18.15

B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 08.30-18.25

Tur nr. 24219995 Pris kr. 950,-

Ture under planlægning:

Horsens Fængsel

Sofiero

Gram Slot

Danfoss Universe

Bisonfarmen

Samsø og Falkecenter

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

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

Nye ture vil løbende blive lagt på hjemmesiden



Fejøl - Æblets Ø

Fejøl, der også er kendt som "Æblets Ø" eller "Sydhavsøernes Perle", ligger i Smålandsfarvandet en kort sejltur nord for Lolland. Der har boet mennesker på øen i flere tusinde år og i dag bor der cirka 440 personer på øen.

Vi kører fra Næstved, så vi ankommer til Kragensås i god tid til at nå færgen kl. 11.50. Efter en kort sejltur ankommer vi til Fejøl, hvor æblehøsten er i fuld gang. Vi kører først til Fejøl Ny Kro hvor de venter os med en dejlig frokost.

Efter frokosten vil "kromutter", der oprindeligt stammer fra Fejøl tage os med på en guidet tur i bussen rundt på den lille ø. På turen kommer vi blandt andet til middelalderkirken på øen og ser den fint restaurerede Fejøl Mølle. Vi vil også få fortalt anekdoter fra øen og så selvfølgelig høre om hvordan livet leves på én af vores små øer. Efter rundvisningen på øen får vi serveret kaffe og kage på kroen. Her vil der være besøg af nogle af de lokale kunsthåndværkere og det lille galleri over for kroen vil være åbent. Her kan man måske få et smykke eller noget keramik med hjem som minde om besøget på Fejøl. Inden vi kører om bord på færgen, vil der også være tid til et lille besøg i en forretning, hvor der blandt andet kan købes most og cider.

Prisen inkluderer: Bustransport, Sejllads Kragensås-Fejøl t/r, Frokost inkl. én genstand, Kaffe og kage Rundvisning (i bus) på øen, Kaffe i bussen

OBS Tilmelding er bindende

Lørdag d. 22.11.2024

Vælg opsamlingssted:

A: Rådmandshaven p-plads kl. 09.30-18.25

B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 09.40-18.15

Tur nr. 24219996 Pris kr. 875,-

Besøg Femern Bælt-projektet

Oplev historiens største danske infrastrukturprojekt – Femern Bælt-tunnelen. På infocenteret får vi en



præsentation af den 18 km lange tunnel, der bliver verdens længste sænketunnel. Efter præsentationen kan vi udforske udstillingen og se byggeprojektet tæt på. Vi spiser frokost på RaceCafeSyd ved Rødby Karting Ring, og turen afsluttes med en køretur gennem det sydøstlige Lolland, hvor vi nyder eftermiddagskaffe og en muffin undervejs. Bindende tilmelding

Lørdag d. 22.03.2025

Vælg opsamlingssted:

A: Rådmandshaven p-plads kl. 09.20-16.40

B: Sct. Jørgens Park v/Tanken kl. 09.30-16.30

Tur nr. 2511990 Pris kr. 875,-



Sigøjnere, Romaer-Frihedens folk?

- Malene Fenger-Grøndahl, freelancejournalist, forfatter



Sigøjnere/romaer er et folk uden land og de udgør Europas største etniske minoritet. Sammen med sin mand har Malene besøgt sigøjnere/romaer over hele Europa og i dette foredrag fortæller hun om sit møde med det gådefulde folkefærd og om romaernes historie, deres lange rejse fra Indien til Europa og den forfølgelse og fordømmelse, de har været udsat for gennem historien. Vi hører også om deres tro, kultur og levevilkår i dagens Europa.

Foredraget tager udgangspunkt i bogen "Sigøjnere-1000 år på kanten af Europa"

Musikstalden, Grønnegade Kaserne

Holdnr. 24211905

Dato: mandag d. 02-09-2024 kl. 19:00 - 21:00

Pris kr. 130,-



Dahliaer i Fokus: En Farverig Aften

Ved/Pernille Højsgaard

Kom til et fascinerende foredrag om dahliaer, også kendt som georginer, og dyk ned i verdenen af denne skønne og farverige blomst.

Arrangementet er lavet i samarbejde med Haveselskabet i Næstved og AFO Næstved & Susålandet.

Pernille Højsgaard, formand for Dansk Dahlia Selskab, vil dele sin dybdegående viden og store passion for dahliaer. Hun vil fortælle om formering, pasning og vinteropbevaring af dahliaknolde. Har du spørgsmål, er du mere end velkommen til at stille dem.

Dahliaer er kendt for deres utrolige mangfoldighed i form og farve, og de bringer liv og farve til haverne i sensommeren og efteråret. De er perfekte til at skabe frodige buketter til hjemmet. Dog kræver dahliaer særlig behandling, da de ikke tåler frost.

På denne inspirerende aften vil der også være mulighed for at købe afskårne, friske dahliaer, blandt andet fra Pernilles egen have. Uanset om du er nybegynder, erfaren gartner eller blot nysgerrig, vil der være noget for dig. Kom og bliv en del af denne blomstrende oplevelse!

Musikstalden, Grønnegade Kaserne

Holdnr. 24211900

Dato: tirsdag d. 10-09-2024 kl. 19:00 - 21:30

Pris kr. 100,-



Sådan påvirker dine tanker dig og hvad du gør ved det

Foredrag med ALFA-kinesiolog Hanne Roulund



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

De fleste af dine tanker er ubevidste, men de påvirker stadig dit liv. De kan f.eks. give dig smerter, ændre dine følelser, dit energiniveau, dit selvværd og din præstationsevne. På dette foredrag vil du lære mere om hvordan dine tanker påvirker dig. Desuden vil du få illustreret hvordan kinesiologisk muskeltestning kan afsløre om en konkret tanke er stressende for et menneske. Du vil også høre om hvordan ALFA-kinesiologiske metoder kan ændre ubevidste tankemønstre og få eksempler på hvilken forskel det har gjort i menneskers liv. Du vil gå hjem med et konkret redskab, der kan hjælpe dig med at ændre de uhenigtsmæssige tankemønstre du er bevidst om.

Jo før i livet du får redskaber til at håndtere dine tanker, jo bedre et liv kan du skabe for dig selv. Derfor opfordrer vi især unge og deres forældre til at deltage i dette foredrag. Men alle er velkomne uanset alder - det er aldrig for sent at forbedre dit liv.

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

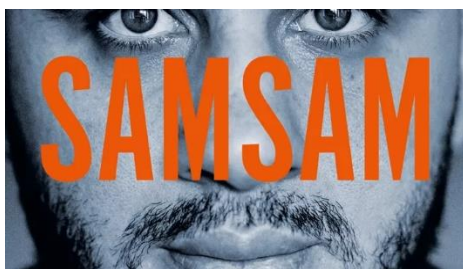
Hanne Roulund, ALFA-kinesiolog og Advanced Fascial Flow Underviser

Musikstalden, Grønnegade Kaserne

Holdnr. 24211902

Dato: tirsdag d. 01-10-2024 kl. 19:00 - 21:00

Pris kr. 130,-



Islamisk Stat-terrorist eller agent for Danmark?

v/ Ahmed Samsam & journalist Jens Anton Bjørnager

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

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

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

Musikstalden, Grønnegade Kaserne

Holdnr. 24211901

Dato: onsdag d. 09-10-2024 kl. 19:00 - 21:00

Pris kr. 130,-



Sensitive Børn

v/Lene Sonne

Nyere forskning har vist, at ca. 1/4 af alle børn er særligt sensitive. Særlig sensitivitet er et personlighedstræk, ikke en diagnose. Hvad vil det sige? Hvilke styrker og udfordringer ligger i personlighedstrækket, og hvad kan de voksne omkring børnene gøre for, at børnene får en god hverdag, hvor de kan føle sig trygge og livsduelige? Lene Sonne har tidligere været leder i en daginstitution, hvor man havde fokus på sensitive børn. I denne institution udviklede man et godt samarbejde med forældrene og redskaber og tilgange til at skabe gode rammer for børnene. Man udviklede også samarbejdet med skolerne for at sikre en god overgang fra daginstitution til skole for alle børn - også de særligt sensitive. Foredragets indhold: En kort indføring i forskning om personlighedstrækket. Herefter eksempler fra praksis og udfoldelse af tilgange og redskaber, som kan gavne sensitive børn. I slutningen af foredraget vil der være tid til spørgsmål og udveksling af erfaringer.

Lene er uddannet pædagog, psykoterapeut, coach og mentor. I knapt 15 år har Lene haft sin egen virksomhed, hvor hun giver rådgivning til familier med sensitive børn, til sensitive unge og voksne. Hun er forfatter til bøgerne "Sensitive børn", der udkom i september 2014 og "Sensitive unge", der udkom i september 2015. Lene holder foredrag over hele landet om emnet, og hun varetager ud over sin rådgivningsvirksomhed bisidderopgaver for forældre ved samtaler mellem daginstitution/skole og forældre.

Musikstalden, Grønnegade Kaserne

Holdnr. 24211906

Dato: tirsdag d. 22-10-2024 kl. 19:00 - 21:00

Pris kr. 130,-

Bindevævs betydning for krop og sind

v/Hanne Roulund

Dit bindevæv betyder mere for dit velbefindende end du tror!

Måske lider du af stivhed, smerter og skævheder i kroppen - det kan skyldes at dit bindevæv er blevet stift og sammenklisset. Et sundt bindevæv er elastisk og



fyldt med væske, som bringer næring til alle kroppens celler. De seneste årtier har man fundet ud af, at bindevævet har stor betydning for velvære i både krop og sind. Samtidig er der kommet flere træningsformer, der har fokus på bevægelse af bindevævet, så det igen kan blive sundt og elastisk.

Dette er et praktisk foredrag, hvor du ud over at høre om bindevægets betydning, vil få lejlighed til at prøve hvordan det er at træne bindevævet. Hanne Roulund, som er certificeret i bindevævstræning, vil komme med eksempler på bindevævsbevægelser, som du kan lave stående og siddende. Medbring en flaske vand, et åbent sind og lysten til at lære noget nyt, der kan forvandle dit liv. Hanne Roulund, Advanced Fascial Flow Underviser

Musikstalden, Grønnegade Kaserne

Holdnr. 24211903

Dato: tirsdag d. 05-11-2024 kl. 19:00 - 21:30

Pris kr. 130,-



Titanics forlis

v/Thomas Sloth

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

Foredraget om Titanic er også historien om mennesket, der begår hybris og straffes med nemesis. Den tragiske historie om Titanic – Skibet, der ikke kunne synke – har nu gennem 100 år fascineret os.

Her i foredraget fortæller jeg, på min baggrund som historielærer, den fascinerende historie om RMS Titanic – krydret med billeder, fakta og naturligvis klip fra storfilmen af samme navn fra 1997. Få et oplysende og gribende foredrag om en af historiens største katastrofer

Musikstalden, Grønnegade Kaserne

Holdnr. 24211904

Dato: onsdag d. 27-11-2024 kl. 19:00 - 21:30

Pris kr. 130,-



I kjole og sort - Frimureriets historie

v/Claus Fønnesbeck

Introduktion til frimureriet: Formål. Indhold. Hemmeligheder.

I dette foredrag får du indblik i frimureriet i Danmark. Frimurerordenen har eksisteret i Danmark siden 1743 og mange myter knytter sig til den. Her får du en god gennemgang af frimureriets historie, formål, indhold og virke. Vi kommer ind på: Hvorfor er det så hemmelighedsfuldt? Hvad vil det sige, at gå i loge? Hvad sker der i logen?

Hvilke temaer indgår og hvad får man ud af det?

Disse og mange andre spørgsmål giver vi svar på i dette foredrag, der understøttes af mange billeder, symbolforklaringer og personlige historier. Vi kommer ind på myterne, mysterierne og midlerne. Og vi giver et indblik i værdien. Foredraget er for alle, der vil vide mere om frimureri.

Frimurerordenen udgav i februar den første, store bog om frimureriet i Danmark i 30 år. Hør om bogens tilblivelse og reaktionerne.

Bogen "I kjole og sort" er et fantastisk værk, og den kan købes signeret med rabat ved foredraget. Foredraget afholdes af Claus Fønnesbeck fra logen Nordstjernen i København, frimurer i over 20 år og med Ordenens 10. grad.

En helt usædvanlig og sjælden mulighed for at få styr på alle myterne.

Musikstalden, Grønnegade Kaserne

Holdnr. 25111900

Dato: onsdag d. 22-01-2025 kl. 19:00 - 21:00

Pris kr. 130,-



Skibet fra Helvede

- Jesper Clemmensen, forfatter, journalist
Den 5. maj 1945 om morgenen mens beboerne på Møn langsomt vågnede efter at have fejret frihedsbudskabet, blev en synkefarlig flodpram bugseret ind til det lille fiskerleje Klintholm Havn.

Om bord var 345 fanger fra kz-lejren Stutthof, og en redningsaktion uden sidestykke tog sin begyndelse. Skibet fra helvede er den bemærkelsesværdige historie om, hvordan Anden Verdenskrigsrædsler drev i land i et lille dansk øsamfund og satte befrielsesfesten på pause. For mønboerne, med en gruppe modstandsfolk, lokale læger og Dansk Røde Kors-medlemmer i spidsen, satte deres eget liv på spil og kastede sig ind i arbejdet med at hjælpe de udsultede, syge og døende kz-fanger.

Musikstalden, Grønnegade Kaserne

Holdnr. 25119902

Dato: tirsdag d. 28-01-2025 kl. 19:00 - 21:00

Pris kr. 130,-



Drømmetydning-Betyder vores drømme noget?

Ved/Lene Sonne

Er drømme ikke bare tilfældige og meningsløse stumper af vores oplevelser? Svaret er nej! Efter mere end 30 år med tyding af drømme ved jeg, at der er rigtig meget at hente, når vi interesserer os for vores natlige drømme.

Ifølge Carl Gustav Jung kommer drømmene fra det sted i dig, hvor kreativiteten bor. Hvor budskaber

bliver udtrykt gennem billeder, symboler og stemninger. Drømme indeholder unikke budskaber, tilpasset det enkelte menneskes personlighed, erfaringer og tanke- og handlemønstre. Drømme indeholder følelser, spændinger, glæder, sorger, vrede, angst, fornemmelse af stemninger fra miljøet. De kan undertiden virke skræmmende, men det er for at kunne trænge igennem. De maler med den brede pensel, med den tydelige pensel. Lene Sonne har et ønske om, at flere mennesker åbner sig for at drage nytte af de budskaber, der kommer til dem ganske gratis i løbet af natten. Drømme er som gode venner, der fortæller dig hvordan det står til hos/i dig, ikke for at dømme, men for at hjælpe og støtte dig til at blive ven med dig selv og opnå større frihed og livsglæde. Ikke for at blive et perfekt menneske, men for at forstå sig selv bedre og komme fri af mønstre, hvor vi sidder fast.

Foredragets indhold: En gennemgang af Jungs teori om drømmetydning. Drømmeksempler fra tydingen, jeg har lavet. Redskaber til, hvordan du kan tyde dine egne drømme. Udveksling og spørgsmål.

Lene Sonne er uddannet pædagog, psykoterapeut og coach. Hun har tydet drømme i mere end 30 år. Hendes læremestre er Bent og Birgit Strandbygaard. Hun har også fundet inspiration i andre dygtige drømmetydere som Ole Vedfelt, Bodil Claesson og Eigil Nyborg. Herudover har hun undervist i drama og instrueret teaterstykker i en årrække og arbejdet med billeder, følelser og stemninger via en kreativ kanal. Nogle kender måske også Lene fra hendes foredrag om særligt sensitive mennesker.

Musikstalden, Grønnegade Kaserne

Holdnr. 25111903

Dato: onsdag d. 05-02-2025 kl. 19:00 - 21:00

Pris kr. 130,-



Har du mødt en psykopat?

-Thomas C. Krohn, neurobiolog, forfatter
Tag med på en dystre rejse ind i psykopatens foruroligende og skræmmende univers i mit uhyggelige og intensiverende foredrag baseret på min psykologiske thriller "Med alle midler" Gennem autentiske eksempler fra virkeligheden får du en enestående indsigt i psykopatens forvrængede tankegang og manipulerende adfærd. Hvad kendetegner en psykopat?, Hvorfor opstår der ofte en farlig symbiose mellem ledere og psykopater? Hvad driver udviklingen af psykopati?

Litteraturen placerer typisk psykopaten som skurken, mens helten står i modsætning til dem. Men hvorfor kan dette ikke vendes på hovedet? Forstå hvorfor hovedpersonen Sara handler som hun gør og hvorfor psykopater ubesværet glider ind i en verden af kriminalitet. Musikstalden, Grønnegade Kaserne

Holdnr. 25119901

Dato: onsdag d. 19-02-2025 kl. 19:00 - 21:00

Pris kr. 130,-



Vikingerne vej - 6 Foredrag

Vikingerne vej fra havkonger til europæiske fyrster - om krig, erobringer, kvinder og afslutningen på vikingetiden
ved Bodil Heiede

Foredragene afholdes hos AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved

Vikingerne og deres koner var eventyrlystne, krigeriske og forandringsparate. Især overklassen var optaget af at sikre sig ære, magt og rigdom, og tidens største opfindelse – vikingskibet gav dem uanede muligheder. De berømte vikingehelte og konger var lykkeriddere, som den ene dag kunne være konge af Kiev for den næste dag at kæmpe hårdt for at blive konge af Dublin eller York. I denne foredragsserie skal vi følge nogle få udvalgte mænd og kvinder på deres vej rundt i vikingernes verden. De skal hjælpe os med at forstå, hvordan deres deltagelse i krige og erobringer forvandlede både dem selv og verden omkring dem.

Vikingetiden ophørte, da vikingerne blev til kristne konger og dronninger og indehavere af en plads i middelalderens Europa.

Et af de store spørgsmål er, hvorfor vikingerne var så voldsparate? Vikingernes historie kan lære os noget om, hvordan krigerne til alle tider har tænkt. Også i nutiden findes der samfund domineret af individuel og statslig vold. Det var nok ikke nemt at overbevise en viking om at stikke sværdet i skeden, men vi vil prøve at finde eksempler herpå.

Der serveres kaffe og småkager ved alle foredragene.

Alle foredrag nr: 24219920
Start: mandag d. 07-10-2024 kl. 13:00 - 15:00
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 680,- (595,-)

Vikingerne vej - Småkonger, havkonger og storkonger

Vikingerne tænkte internationalt og færdedes hjemmefra på havene omkring hele Nordeuropa. I denne foredragsserie vil jeg dyrke den internationale synsvinkel, som fandtes hos vikingerne og især fortælle om den sidste del af vikingetiden, fordi det er her, at kilderne er fyldigst. I vikingetiden kunne en konge være en lokal høvding, en krigshelt eller en storkonge som Harald Blåtand, som herskede over meget mere end Danmark. Vikingerne arvede krig som en livsform fra deres forfædre og forfinede deres idealer igennem skjaldedkvad, sagnfortællinger og gravhøje med storslået indhold. Udviklingen gik i retning af storkonger med et stadigt bedre magtapparat til deres rådighed. Rollo af Normandiet og de danske konger Harald Klak og Godfred er gode eksempler på, hvordan enkelte individer somme tider formåede at gøre skiftet fra småkonger til storkonger inden for deres egen levetid. Det var vikingskibet og dets mægtige sejl, der skabte vikingetiden. Med opfindelsen af vikingskibet blev magtforholdene i Nordeuropa vendt på hovedet, fordi det lykkedes vikingerne at beherske Nordatlanten, den Engelske Kanal, Østersøen og egnene omkring de store russiske floder. En del af foredraget kommer til at handle om arkæologernes arbejde med rekonstruktioner af vikingskibe.

Holdnr. 24211921
Dato: mandag d. 07-10-2024 kl. 13:00 - 15:00
Pris kr. 130,-

Vikingerne vej - Fruer og vælver

Kvinderne var ikke prinsesser til pynt, men arbejdsheste og magtudøvere lige om deres mænd, hvis de var født til en toppost i samfundet. Kvindernes succes afhæng af deres evne til at føde stærke børn og tage vare på hjemmet eller kongeriget, når mændene var på langfart. Kvindernes husholdning og husflid var livsvigtig i de traditionelle samfund, hvor sulten kommer til syne hvert eneste år. Store dele af den kvindelige befolkning arbejdede med vævning af uldsejl og anden tekstilfremstilling og overklassens fruer vævede fantastiske billedtæpper. Vi kommer ind på to kvindelige eventyrere Audr, der drog til Dublin og Gudrid, der drog til Vinland for at tage diskussionen om kvindernes rolle i krig og på vikingetogter. Tove – Gorm den Gamles kone er udvalgt som eksempel på en tidlig historisk dronning af Danmark. Nogle af vikingetidens kvinder var vælver dvs. spåkvinder. I gudeverdenen indtog både Freja og nornerne roller, der minder om vælver, og fra eddadigtningen kendes en vælve, som endda Odin måtte spørge til råds. De rigeste gravhøje fra vikingetiden indeholder vikingskibe fulde af guldskatte og fantastisk kunsthåndværk. Aller mest berømt er Osebergskibet, der er en kvindegrav, der bl.a. var fyldt med billedtæpper med religiøse motiver. Oseberggravnen og andre rige kvindegrave skiller sig ud og tolkes som vælvegrave. Senere hen forvandlede vælverne sig til kloge koner, og i kongeslægterne blev stillingen som abbedisse en passende opgave for landets fornemmeste og mest velbegavede kvinder.

Holdnr. 24211922
Dato: mandag d. 21-10-2024 kl. 13:00 - 15:00
Pris kr. 130,-

Vikingerne vej - Optakten til Nordsøimperiet

Nordsøimperiet var et kortvarigt danskervælde, der omfattede Danmark, Syd norge og England. Dette danskervælde indbefattede de kendte danske konger Harald Blåtand, Svend Tveskæg og Knud den Store. Højdepunktet i Nordsøimperiet fandt sted i årene 1016 til 1042. Harald Blåtand – søn af Tove og Gorm - er den første danske konge, hvis liv der findes ordentlige kilder til. Haralds vej til magten i Danmark var dramatisk og innovativ. Haralds internationale slægtsforgreninger og magtudfoldelse uden for Danmark tilføjede andre vigtige facetter til opbygningen af det kommende Nordsøimperium. Sønnen Svend Tveskæg kæmpede på en langt større fod end sin far. Rigdommene i England var vikingernes største fristelse, og Svend Tveskæg lykkedes med at erobre England ved at udnytte englændernes rigdomme og politiske svagheder til sin egen fordel. Der skal fortælles om den store masseakre på de nordiske indbyggere i Danelagen i 1002, og om den angelsaksiske konge Ethelreds andre forsøg på at forsvare sig imod Svend. Kongerne på denne tid var begyndt at interessere sig for kirkebygginger, og Svend Tveskæg, der døde i 1013 efter at have været konge af England i 5 uger blev hjembragt og begravet i den ældste kirke i enten Lund eller Roskilde.

Holdnr. 24211923
Dato: mandag d. 04-11-2024 kl. 13:00 - 15:00
Pris kr. 130,-

Vikingerne vej - Knud den Store og Englands skæbne

Med Knud den Store tager vi et vigtigt skridt væk fra vikingetiden og ind i middelalderen. Man kan definere vikingetiden som en samfundsorden bygget på plyndringsøkonomi og mangel på overordnede stabile samfundsstrukturer. I England fik Knud foræret et skattevæsen og en velfungerende centralt styret lokaladministration. Knud var tilpasningsdygtig og lærenem. Han var også brutal på en meget effektiv måde. Han holdt

selvfølgelig op med at opkræve danegæld og gik over til skatteindkrævning, som er en mere stabil og sikker indkomst. Hermed var han blevet en middelalderkonge, kan man sige. Dette er noget af forklaringen på Knuds usædvanlige brutalitet. Knud kunne se ideen i at sikre sit system ved at håndhæve et statsmonopol på vold og magtudøvelse. Knud lærte også om bydannelse, møntudstedelse, regnskaber og brevskrivning i England. Han sendte mange angelsaksiske præster til Danmark for at oplære danskerne til at efterligne det engelske system. Efter Knuds død i 1035 blev han kortvarigt efterfulgt af et par sønner uden nogen succes, og derefter gik kongemagten tilbage til den angelsaksiske kongeslægt.

Holdnr. 24211924
Dato: mandag d. 18-11-2024 kl. 13:00 - 15:00
Pris kr. 130,-

Vikingerne vej - Berømte dronninger fra Knud den Stores tid

Dronning Emma og dronning Edith er internationalt set de mest kendte dronninger fra Knud den Stores tid, fordi de var dronninger af England, og fordi de efterlod sig erindringer, skrevet i deres egen tid. Emma og Edith er gode eksempler på hvordan dronninger i middelalderen måtte gebærde sig. Set fra deres synsvinkel levede de ikke i vikingetiden, men i middelalderen, selvom de begge var gift med eller beslægtede med vikinger. Knuds søster Estrid er en dansk pendant til Emma og Edith. Estrid regerede Danmark sammen med sin mand Ulf Jarl i al den tid, hvor Knud regerede i England. Også i Norge sad der en af Knuds tro kvindelige vasaller som regent nemlig hans ekskone Alfira. Hun fik et ry som en skrap dame, fordi hun fremtrede med moderne lovgivning. Disse Nordsøens kvindelige regenter var alle optaget af spørgsmål om legitimitet, dynastigrundlæggelse og kristelige dyder.

Holdnr. 24211925
Dato: mandag d. 02-12-2024 kl. 13:00 - 15:00
Pris kr. 130,-

Vikingerne vej - Samlingen af Norge og afslutningen på vikingetiden

I dette afsluttende foredrag skal trådene samles. Det har jeg valgt at gøre ved at hente et frisk pust ind fra Norge. Samlingen af Norge var senere end den tilsvarende danske under Harald Blåtand, og fortællingen om samlingen af Norge giver en god mulighed for at fastholde det internationale perspektiv, som jeg har ønsket at give denne foredragsserie. Olav Haraldsøn blev til Olav den Hellige efter sin død. Han samlede Norge og fremmede kristendommen med stor brutalitet. Han blev efterfulgt af sin farbror Harald Hårderåde. Begge disse konger samlede enorme formuer på deres eventyrrejser og købte sig til krigerer, der kunne tage magten i Norge. Herefter var det slut med denne plyndringsøkonomi, men ikke med krig eller brutalitet. På den tid var det på mode at indføre kongelige helgener som led i det, man kan kalde "nationbuilding". Hverken Olav den Hellige eller den tilsvarende Knud den Hellige i Danmark var dydsmønstre, men man mente de døde som martyrer. Et gammelt kristent kongerige som England fik også en kongehelgen på denne tid ved navn Edvard Bekenderen. Edvard blev den sidste angelsaksiske konge, hvilket kunne være en god grund til at helgenkære ham. Det var den norske konge Harald Hårderåde som tog handsken op efter Knud den Store i England. Harald Hårderåde døde i slaget ved Stamfordbridge i 1066, og et par måneder efter var England erobret af Vilhelm af Normandiet og vikingetiden forbi.

Holdnr. 24211926
Dato: mandag d. 16-12-2024 kl. 13:00 - 15:00
Pris kr. 130,-

Fredagsforedrag:



Store danske instruktører - 8

Foredrag

Store danske instruktører

Ved Filmekspert AnneV. Gross

Smedjen på Grønnegade Kaserne
Fredage kl. 13-15.30

I en ny foredragsrække sætter filmekspert Anne V. Gross fokus på nogle af vore allerstørste filminstruktører gennem tiderne. Fra de store auteurs Carl Th. Dreyer og Lars von Trier til folkekære instruktører som Alice O'Fredericks, Paul Bang og Annelise Reenberg – og selvfølgelig ind imellem de, der virkelig har forstået at kombinere det folkelige med det dybsindige på vidt forskellige måder: Erik Balling, Lau Lauritzen jr. og Johan Jacobsen og Bille August.

Det bliver både alvor og anekdoter om filmene og menneskene bag dem og naturligvis også en mængde eksempler fra filmene. Se og gense klip fra nogle af Danmarks største instruktørers film og find nye aspekter i filmene.

Alle foredrag nr: 24219950
Start: fredag d. 13-09-2024 kl. 13:00 - 15:30
8 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 920,- (805,-)

Den store auteur: Carl Th. Dreyer

Der er ingen tvivl om, hvem der til alle tider har været Danmarks allerstørste auteur: det er Carl Th. Dreyer. Han har virket både som manuskriptforfatter, filmkritiker og sladderjournalist i filmverdenen. Men det er som instruktør vi først og fremmest kender ham. Hans værk er ikke stort, men strækker sig fra 1919 til 1964 – og han virkede indenfor både stumfilm (bl.a. "Blade af Satans bog" og "Du skal ære din hustru") og tonefilm ("Vampyr", "Vredens Dag", "Ordet" og "Gertrud"). Hans værk strakte sig også over både spillefilm, kortfilm og dokumentarfilm. Han har virket næsten lige dele i Danmark og rundt omkring i Europa. Vi skal både høre den smertefulde historie om denne store auteurs liv og se på nogle af de karakteristika, der har gjort hans film så berømte og agtede i hele verden.

Holdnr. 24211951
Dato: fredag d. 13-09-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

Danmarks flittigste instruktør: Alice O'Fredericks

Med næsten 70 danske spillefilm er Alice O'Fredericks den flittigste danske instruktør i tonefilmsrænen. Dertil kommer at hendes film ofte nød en helt særlig grad af popularitet i befolkningen. Som ung var hun manuskriptforfatter på (og skuespiller i) de populære Fy og Bi-film, senere blev hun en af hovedkræfterne i de optimistiske 30er-film og i dag er hun nok først og fremmest husket for sine to ualmindelig succesfulde film-serier: familiefilmene om "Far til fire" og filmatiseringen af Morten Korchs romaner, der startede en hel bølge af nostalgiske herregårdsfilm i 1950ernes Danmark. Uanset at Alice O'Fredericks sjældent har været kritikernes yndling, så har hendes film en kæmpestor plads i

den danske kultur i det 20. århundrede. Der bliver nok at kigge på, når vi skal følge denne energiske dame fra stumfilmsrænen til kæmpesucceserne i 1950erne.

Holdnr. 24211952
Dato: fredag d. 27-09-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

En institution i dansk films guldalder:

Lau Lauritzen jr

Selvom Lau Lauritzen jr. var en af sin tids flotteste fyre og en klassisk helteskuespiller, så er han for eftertiden kommet til at stå lidt som en "grå eminence" i det han mere og mere trak sig væk fra rampelyset. Han var født ind i filmverdenen og hele hans liv og virke kom til at gælde filmen. Han var skuespiller, manuskriptforfatter, instruktør, producer og direktør for et af landets 4 store studier, nemlig ASA - og som sådan en kernefigur i filmverdenen i de helt store år fra tonefilmens gennembrud til starten af 1960erne, hvor tv sætter en stopper for de gode tider. Lau Lauritzen kom frem via sin far, Lau Lauritzen sr – Fy og Bi-filmene skaber. Skabte selv i 1930erne sammen med Alice O'Fredericks en helt ny ung genre i filmene – og gik på mirakuløs vis derefter ind i en dyb og begavet filmproduktion – ikke mindst sammen med dansk teaters store dame: Bodil Ipsen med film som bl.a Danmarks første rigtige film noir "Afsprot" og den smertelige "Cafe Paradis". Et kig på Lau Lauritzens liv og virke er en rejse ind i dansk films guldalderes sjæl.

Holdnr. 24211953
Dato: fredag d. 11-10-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

Johan Jacobsen – en intellektuel verdensmand

Johan Jacobsen er ikke en instruktør mange i dag har hørt om. Og det er rigtig ærgerligt! For Johan Jacobsen har lavet nogle af dansk filmhistories allerbedste værker fra hans elegante screwball-komedier efter amerikansk forbillede, der skabte røre under 2. verdenskrig pga deres mondæne udtryk og moderne livsopfattelse til hans intellektuelt diskuterende og reflekterende film i efterkrigstiden. Lige dele elsket og udskældt – og altid med 100% garanti for kvalitet. Hans helt store succes var så afgjort det hverdagspoetiske drama om "Soldaten og Jenny", som scorede næsten samtlige priser ved den første Bodil-prisuddeling. Mest omtale fik dog til gengæld hans sidste store succes "En fremmed banker på", som opnåede at blive en af de eneste film i Danmark, der blev ramt af seksual censur og endda fik stor indflydelse på censur-debatten i USA.

Holdnr. 24211954
Dato: fredag d. 25-10-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

Når det folkelige bliver kunst: Erik Balling

Man kan naturligvis slet ikke tale om dansk film uden at nævne Danmarks mest elskede instruktør: Erik Balling. Og det er med god grund at vi elsker ham – for ingen anden har i den grad formået at kombinere den allerhøjeste, seriøse filmkunst med folkelighed og humor. Tv-serien "Matador" er ikke bare folkeeje, men en del af vores kulturkanon og for mange yngre generationer nærmest grundlaget for vor verdensopfattelse. "Olsen Banden" betager til stadighed nye generationer. Men Erik Balling er naturligvis meget andet end "Matador" og "Olsen Banden" – og vi skal hele vejen igennem fra den lille fynbo første gang satte sine fødder på Nørrebro og til hans svanesang "Midt om natten".

Holdnr. 24211955
Dato: fredag d. 22-11-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

Holdbare succeser:

Annelise Reenberg og Poul Bang

Skal man rigtig hygge sig med en dansk film lørdag aften, så bliver det højest sandsynligt en af 1960ernes store succeser af Annelise Reenberg eller Paul Bang som "Charles Tante", "Baronessen fra benzintanken" eller de festlige familiefilm om "Min søsters børn". De var sammen og hver for sig mestre i at skabe folkelige kvalitetsfilm, som har holdt sig i flere generationer – til trods for mange hug fra kritikerne... Denne gang skal vi have fokus på Saga studierne store tekniske bagmand, en af dansk films aller mest professionelle håndværkere, Paul Bang – og hans lærling, den frygtløse drengelige Annelise Reenberg, der uden tøven vadede ind i mændenes verden og formåede at blive studiets – og efterhånden også tidens – mest succesrige instruktør.

Holdnr. 24211956
Dato: fredag d. 20-12-2024 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

Hollywood og nordisk melankoli:

Bille August

I mange danskere øjne er Bille August det tætteste vi kommer på Hollywood – og det skyldes naturligvis de næsten altid utroligt smukke billeder der danner baggrund for Bille Augusts film. De er storslåede og smukke i en grad vi sjældent ser i danske film. Men Bille Augusts film er meget mere end bare smukke – de er ofte meget dystre og viser mange af menneskesjælens ubehagelige sider, men også kærlighed og forsoning er en del af Augusts verdensbillede. Tænk bare på film som den på én gang charmerende og svigende onde børnefilm "Zappa", filmatiseringen af Martin Andersen Nexø's "Pelle Erobreren", Skagensmalerdramaet "Marie Krøyer", filmatiseringen af Henrik Pontoppidans udviklingsroman "Lykke Per", "Pagten" om det helt unikke, inspirerende og nedslidende forhold mellem den unge digter Thorkild Bjørnvig og den store fortæller og verdensdame, Karen Blixen og hans allernyeste: "Kysset" - en filmatisering af Stefan Zweigs tankevækkende og smertefulde novelle.

Holdnr. 24211957
Dato: fredag d. 03-01-2025 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

Geni terrible: Lars von Trier

Ligesom Bille August og Carl Th. Dreyer er Lars von Trier også en lige så international som dansk instruktør. Lars von Trier lader ikke en tanke være utænkt og vover sig gang på gang ind i sindets og verdens allerstørste og mest kringledede spørgsmål. Manden der notorisk er angst for alting, udviser i sine film et intellektuelt mod af dimensioner. Desværre misforstås han fra tid til anden via pressen som tom provokatør og det er synd, for ikke alene er Lars von Triers film stor filmkunst, men de er også en stor oplevelse, idet de ofte fører en igennem tankemønstre, som man meget oftere burde udforske. Og så er de bare helt ekstremt smukt udført.

Holdnr. 24211958
Dato: fredag d. 17-01-2025 kl. 13:00 - 15:30
Pris kr. 130,-

Der serveres kaffe og kage ved alle foredragene.





7 fredagsforedrag:

ved **Tommy P. Christensen**
Sygestalden
 på **Grønnegade Kaserne**
Fredage kl. 13-15.30

Hvor spidser det til?

En gammel øreklame havde sloganet: "Fra før Verden gik af lave" - og sigtede til tiden før Den Store Krig (WW1). I en stribe fredagsforedrag prøver vi at skyde os ind på de mange steder og begivenheder "Hvor det spidser til?" i vore dages Europa. Meget hænger sammen med hændelser, der vækker mindelser om den mørke tid i 1930-ernes Europa, hvor diktatorer rykkede ind i nabolande og skabte krig og ufred. Vi tager en runde, og ser på udviklingen efter den russiske, militære invasion i nabolandet Ukraine. En aggression, der har sendt voldsomme rystelser gennem en række nationer i Europa – og i EU.

Alle foredrag nr: 24219940
 Start: fredag d. 04-10-2024 kl. 13:00 - 15:30
 7 foredrag Pris kr. 840,- (735,-)

Iran og Rusland

– hvad har de gang i ?

Med et indbyggertal på op mod 90 millioner mennesker er den islamiske republik under ledelse af det religiøse statsoverhoved, leder af den islamiske revolution, Ayatollah Seyed Ali Musavi Khamenei og regeringslederen, præsident Ebrahim Raisi er Iran måske ikke den mest oplagte alliancepartner for Ruslands præsident Vladimir Putin. Men siden august 2022, få måneder efter den russiske invasion af nabolandet Ukraine, har præstestyret i Teheran leveret et stort antal droner af typerne Mohajer-6 og Shahed-136 til den russiske krigsførelse. Et faktum den iranske udenrigsminister Hossein Amir-Abdollahian benægtede helt frem til begyndelsen af november måned 2022. Vi ser nærmere på det enorme land (Verdens 17. folkerigeste), der deler landegrænse med Pakistan, Afghanistan, Turkmenistan, Aserbajdsjan, Armenien, Tyrkiet og Irak. Vi prøver at få styr på forskellen mellem Aserbajdsjan og Azarbaijan (i det nordvestlige Iran) og på forholdet til Tyrkiet, Armenien samt betydningen af regionens muslimske værdier.

Holdnr. 24211941
 Dato: fredag d. 04-10-2024 kl. 13:00 - 15:30
 Pris kr. 130,-

Nordkorea og Rusland – hvad har de gang i ?

Siden december 2011 har "Den demokratiske Folkerepublik Korea" (: Nordkorea) med mere end (estimeret) 26 millioner indbyggere været under Kim Jong-uns diktatoriske styre i en etpartistat (: Det Koreanske Arbejderparti, er eneste lovligte parti). I hovedstaden Pyongyang modtog diktatoren Ruslands Vladimir Putin i sommeren 2024, efter Putin ikke havde været i Nordkorea siden milleniumskiftet. Her blev de enige om en strategisk partnerskabs-aftale og lovede tilmed at komme hinanden til undsætning i tilfælde af et angreb. Rusland har øjensynligt fået desperat brug for både støtten fra pariataten og de umoderne sovjetvåben, der opbevares på de nordkoreanske lagre. Nu kan man så frygte, at Nordkorea får

adgang til russisk ekspertise til udvikling af deres missil-, satellit- og atomvåben- programmer. Kim Jong-uns råder allerede over langtrækkende missiler, og alene i 2022 foretog Nordkorea prøveaffyringer af omkring 90 ballistiske missiler. Hvad har de dog gang i, og hvorfor nævner Donald Trump, at han får "smukke breve" fra Nordkoreas Kim Jong-uns og udtaler sin beundring overfor præsident Putin "kontrol over hans land"?

Holdnr. 24211942
 Dato: fredag d. 18-10-2024 kl. 13:00 - 15:30
 Pris kr. 130,-

Rusland, Kina og Indien – nu og fremover

I 2024 opnåede Indien, at have verdens største befolkningsmængde, og befolkningsmængden vokser fortsat omkr. 1,2 % om året, såfremt FN beregninger holder stik. Ifølge flere medier har De Forende Nationer, der indsamler data om verdens befolkning, estimeret, at den 14. april 2023 ville blive dagen, hvor Kina ikke længere kan prale af at have flest borgere. Kina har nemlig været det mest folkerige land, siden FN påbegyndte sin dataindsamling i 1950.

Indiens befolkning er i pressen anslået til at være mere end firedoblet fra 350 mill. indbyggere i 1950 til anslået 1,43 milliarder mennesker i dag. I mellemtiden er Kinas befolkning, der toppede i 2021 (1,42 milliarder) nu gradvist faldende, og med et stigende antal ældre indbyggere. Vi ser på de geopolitiske aspekter af den demografisk udvikling i Rusland, Kina og Indien – samt i USA, der fortsat har 3. pladsen, men ikke er nogen befolkningsmæssig supermagt...

Holdnr. 24211943
 Dato: fredag d. 01-11-2024 kl. 13:00 - 15:30
 Pris kr. 130,-

Putin – Ungarn og Tyrkiet – hvad kan vi forvente ?

Som et spørgsmål fra fortidens Europa, hvor Frans Josef 1. var kejser af Østrig i årene 1848-1916, og i 1867 blev kronet som konge af Ungarn, oplevede europæerne, at Ungarns premierminister siden 2010. Ungarn varetog det roterende formandskab for Den Europæiske Union, og Orbán fulgte op på hvervet med sit første besøg i Kiev siden krigens begyndelse og med en EU-leders første rejse til Rusland siden april 2022. Et besøg i Kreml, der vakte vrede på hans europæiske partnere. Lederen af Det Europæiske Råd (for 27 EU-regeringer, Charles Michel) klargjorde at det roterende formandskab ikke gav noget mandat til at engagere sig med Rusland på EU's vegne.

Som bekendt er Tyrkiet jo ikke blevet medlem af EU, og med tiden er det blevet yderst tvivlsomt om Tyrkiet under Erdogan nogensinde vil være indstillet på at opfylde de opstillede betingelser. Med populistiske politikere som Donald Trump, Viktor Orbán og den britiske politiker (MP, MEP) og tv-vært Nigel Paul Farage, der med sit Brexit Party fik lokket Storbritannien ud af EU, kan vi også fremover forvente lidt af hvert. Men har Putin, Orbán og Erdogan andre fællestræk end deres forkærlighed for autoritære styreform - og egen storhed?

Holdnr. 24211944
 Dato: fredag d. 15-11-2024 kl. 13:00 - 15:30
 Pris kr. 130,-

Hvad kan vi i Norden forvente langs den russiske grænse ?

Den nordskandinaviske grænse mod Rusland starter oppe ved den norske Varanger halvø og området omkring Kirkenes, hvor det norske forsvar bevogter den næsten 200 km lange landegrænse ind mod Rusland.

Landegrænsen går med Lapland videre over til den mere end 1300 km lange finske grænse mod Rusland. Russerne har ikke kun en betydelig

militær interesse ud mod Barentshavet (Murmansk og Kola-halvøen), men også på Vestkarelen og i Hvidehavet. Syd på er der Karelen, Vyborg, Ladoga-søen Sankt-Petersborg og Primorsk af betydning. Vi ser nærmere på et ofte overset aspekt af grænseproblematikken: Svalbard og Bjørnøen, der begge befinder sig i Barentshavet. For eksempel mener Rusland, at de har særlige historiske rettigheder på Svalbard, og her – såvel som i Nordnorge og det østlige Finnmark - afholdes semimilitære parader med russiske flag og rejnsning af russisk-ortodokse kors.

Holdnr. 24211945
 Dato: fredag d. 29-11-2024 kl. 13:00 - 15:30
 Pris kr. 130,-

Krig i Europa? Hvor står vi med USA, NATO og EU i 2025 ?

Det amerikanske præsidentvalg i november 2024 er ikke kun af afgørende betydning for den indenrigspolitiske udvikling i USA, men også for den amerikanske politik overfor de øvrige NATO-landes bidrag til det fælles forsvar, der ganske ofte er præget af en kampvilje til den sidste amerikaner. Med genvalget af den 27. juni 2024 af Ursula von der Leyen til en ny femårig periode som formand for EU-Kommissionen, som blev bekræftet ved afstemningen i Europa-Parlamentet i juli 2024. Blandt hendes mærkesager er muligheden for en militær EU-styrke, hvilket rejser det særdeles vanskelige spørgsmål, hvorvidt EU nu også skal have A-våben? Det kan blive der, hvor det virkelige spidser til for EU-projektet. Årsagen er naturligvis, at Frankrig allerede har egne atomvåben. Tyskland er af indlysende historiske årsager imod at blive en atommagt, og de engelske A-våben kan ikke rigtig komme på tale efter Brexit. Russerne vil naturligvis mene, at EU's atomvåben vil være rettet mod dem, og under alle omstændigheder vil der være mange medlemslande, som vil være meget modstræbende, hvis de nu skal betale både til A-våben i NATO og i EU. Vi tager hul på debatten i ugerne op til jul!

Holdnr. 24211946
 Dato: fredag d. 13-12-2024 kl. 13:00 - 15:30
 Pris kr. 130,-

EU under opløsning? Ungarn og højre-ekstremismen i andre eu-lande - en status

I Hartvig Frisch opsigtsvækkende bog "Pest over Europa" fra 1933 tog han et nødvendigt opgør med de totalitære regimer. Frisch skitserede i indledningen årsagerne til de fascistiske regimers fremkomst og gjorde det klart, at den fornemste opgave var at etablere et solidt forsvar for den demokratiske styreform, og han var af den opfattelse, at brede politiske alliancer skulle dæmme op for den totalitære agitation fra begge fløje. I dag er det paradoksal nok udbredelsen af internet og sociale medier, som er blevet den nye og effektive murbrækker for populisme, konspirationsteorier, fake news, regulær disinformation (bevidst vildledning) og højre-ekstremisme. Hvor aviser, radio, pjecer og plakater i 30-erne var datidens propagandakanaler ses man i dag folk, der stirrer ned i mobil, smartphones eller iPad's for at blive klogere eller i det mindste at få styret deres nysgerrighed. Vi forsøger at scanne rundt i de forskellige EU-lande, og starter med Viktor Orbán og hans partis stille medierevolution, hvor lokalpressen blev opkøbt for at blive et effektivt redskab for "det tavse flertal". Underligt nok kan Frischs ord stadig være retningsgivende: "...vi har vist verden vor vilje til Fred, men møder man os med vold og terror, er vi besluttede på at hævde Nordens grænse og forsvare folkestyret!"

Holdnr. 24211947
 Dato: fredag d. 10-01-2025 kl. 13:00 - 15:30
 Pris kr. 130,-



Storbritannien i Perspektiv:

En Række Debatforedrag med Søren Fahnøe

Musikstalden i Grønnegade
Torsdage kl. 14-16

8 foredrag ved Søren Fahnøe

Søren Fahnøe, vores erfarne foredragsholder, vil over otte gange guide os gennem Storbritanniens historie, fra romertiden og frem til i dag. Disse foredrag er ikke kun fortællinger om et lands historie, politik og kultur, men også oplæg, der skal danne grundlag for debat og refleksion om, hvordan denne historie påvirker os i dag.

Alle foredrag nr: 24219970

Start: torsdag d. 26-09-2024 kl. 14:00 - 16:00
8 foredrag Pris kr. 920,- (805,-)

Romernes Indflydelse og Deres Vedvarende Arv (43-410 e.Kr.)

Romerne invaderede England i 43 e.Kr. under kejser Claudius' regeringstid. De etablerede kontrol over store dele af øen og byggede veje, byer og Hadrians mur for at beskytte mod angreb fra nord. Romerne bragte også deres sprog, latin, og kristendommen til England. Romernes indflydelse kan stadig mærkes i moderne britisk kultur, sprog (mange engelske ord stammer fra latin) og lovgivning. I år 410 e.Kr. beordrede kejser Honorius de romerske tropper til at forlade Britannia, hvilket markerede afslutningen på den romerske kontrol over England. Romerne efterlod en varig arv i England, og deres tid i landet lagde grundlaget for mange aspekter af det moderne britiske samfund.

Holdnr. 24211971

Dato: torsdag d. 26-09-2024 kl. 14:00 - 16:00
Pris kr. 130,-

Vikingerne og Deres Eftermæle i Storbritannien (ca. 793-1066)

Vikingetiden begyndte med angreb som på Lindisfarne i 793. Vikinger fra Danmark og Norge etablerede Danelagen og bosatte sig i England, hvilket førte til kulturel integration. Deres sprog og skikke påvirkede det engelske samfund. Svein Tveskæg og hans søn Knud den Store gjorde England til en del af et nordeuropæisk imperium. Vikingetiden sluttede i 1066 med Harald Hardrådes nederlag ved Stamford Bridge og Vilhelm Erobrerens sejr ved Hastings, der markerede normannernes styre over England. Vikingernes arv lever videre i britisk kultur og sprog.

Holdnr. 24211972

Dato: torsdag d. 10-10-2024 kl. 14:00 - 16:00
Pris kr. 130,-

Magt, Konflikter og Kulturens Udvikling i Middelalderen (1066-1485)

Efter den normanniske erobring i 1066 blev England en feudal stat. Denne periode danner ramme om Plantagenet-dynastiet, Magna Carta i 1215 som Kong Johan blev tvunget til at underskrive, og som begrænsede hans magt og sikrede visse rettigheder for baronerne og senere også for alle frie mænd. Vi vil også komme i dybden med hundredårskrigen

(1337-1453) og Rosekrigene (1455-1487), som kulminerede med Tudorerne. Afslutningsvis markerede Henrik VIII's sejr ved Bosworth Field afslutningen på Roseskrigene og begyndelsen på Tudor-dynastiet, hvilket ofte betragtes som begyndelsen på den tidlige moderne periode i England. Middelalderen var en tid med store forandringer og udviklinger, som lagde grundlaget for det moderne England. Det var en periode præget af både konflikt og kulturel blomstring, som stadig har en varig indflydelse på det engelske samfund i dag.

Holdnr. 24211973

Dato: torsdag d. 17-10-2024 kl. 14:00 - 16:00
Pris kr. 130,-

Reformation og Renaissance i Storbritannien (1485-1603)

Tudor-dynastiet begyndte med Henrik VII efter sejr i Rosekrigene. Henrik VIII er kendt for at bryde med den katolske kirke og etablere Church of England. Det var en tid med betydelige politiske, religiøse og kulturelle forandringer, som omfattede regimerne af fem Tudor-monarker: Henrik VII, Henrik VIII, Edward VI, Mary I og Elizabeth I. Elizabeth I's regeringstid markerede en guldalder med kulturelle fremskridt og ekspansion, herunder sejr over den spanske armada i 1588. Elizabeth I døde uden arvinger i 1603, hvilket afsluttede Tudor-dynastiet. Tronen gik til hendes nærmeste protestantiske slægtning, Jakob VI af Skotland, som blev Jakob I af England, hvilket indledte Stuart-perioden. Tudorperioden var en dynamisk og transformerende tid, der lagde fundamentet for moderne England. Den var præget af store religiøse, politiske og kulturelle ændringer, som stadig har en betydelig indflydelse i dag.

Holdnr. 24211974

Dato: torsdag d. 24-10-2024 kl. 14:00 - 16:00
Pris kr. 130,-

Borgerkrig, Republik og Genoprettelse i Stuartperioden (1603-1714)

Stuart-dynastiet begyndte med Jakob I, som også var konge af Skotland. Perioden inkluderer borgerkrigen (1642-1651), der resulterede i Oliver Cromwells republik, og genoprettelsen af monarkiet i 1660 med Karl II. Det sluttede med Anne, den sidste Stuart-monark, som døde i 1714. Tudorperiodens økonomiske vækst fortsatte ind i Stuartperioden, med udvidelse af handel og kolonisering, mens den videnskabelige revolution, med figurer som Isaac Newton, ændrede måden, hvorpå folk forstod verden. Litteratur og kunst blomstrede ligeledes, med store bidrag fra litteraturer som William Shakespeare og John Milton. Stuartperioden i England (1603-1714) var således præget af alt fra politiske og religiøse konflikter, til borgerkrig, revolutioner, og store ændringer i det engelske samfund. Perioden omfatter regeringstiden af kongerne Jakob I, Karl I, Commonwealth-perioden under Oliver Cromwell, og genoprettelsen med Karl II, Jakob II, samt Vilhelm III og Mary II, og til sidst Anne.

Holdnr. 24211975

Dato: torsdag d. 14-11-2024 kl. 14:00 - 16:00
Pris kr. 130,-

Oplysningstid og Industriel Revolution i Georgiansk Periode (1714-1837)

Efter normannernes erobring i 1066 blev England en feudal stat. Perioden omfatter Plantagenet-dynastiet, Magna Carta i 1215, hundredårskrigen (1337-1453), og Rosekrigene (1455-1487), som kulminerede med Tudorerne. Henrik VIII's sejr ved Bosworth Field markerede slutningen på Roseskrigene og begyndelsen på Tudor-dynastiet, som indledte den tidlige moderne periode i

England. Middelalderen var præget af konflikt og kulturel blomstring, hvilket lagde grundlaget for det moderne England

Holdnr. 24211976

Dato: torsdag d. 28-11-2024 kl. 14:00 - 16:00
Pris kr. 130,-

Imperiets Højdepunkt og Sociale Reformers i Viktoriansk Tid (1837-1901)

Imperiets Højdepunkt og Sociale Reformers i Viktoriansk Tid (1837-1901)

Dronning Victoria's regeringstid markerede Storbritanniens højdepunkt som verdens førende imperium. Flere kolonier kom ind under britisk væld. Industrialiseringen fortsatte, og sociale reformer blev gennemført. Perioden er også kendt for sin stive sociale moral og kulturelle ekspansion. Økonomiske tænkere med John Stuart Mill i spidsen fremsatte teorier og ideer om befolkning, handel, produktion, distribution og værdifastsættelse, og spillede en central rolle i at forme den økonomiske tænkning i en tid præget af hurtig industrialisering og økonomisk vækst. Store sociale kløfter og dårlige arbejdsforhold førte til sociale reformbevægelser, eksempelvis indførelse af love som Factory Acts, der regulerede arbejdsforhold, og uddannelsesreformer som Elementary Education Act 1870. Ligeledes må vi ikke glemme bevægelser for kvinders rettigheder og børns beskyttelse, ideer der var banebrydende i både USA og Europa. Dickens skal her fremhæves som en af de store, en helt hvis værker ofte fokuserede på de fattiges armod. Runder man af med at nævne en af de andre store og for hele verden skelsættende personer, Darwin, har man belæg for at hævde, at Storbritannien i denne tid var dem, der besad verdensherredømmet.

Holdnr. 24211977

Dato: torsdag d. 12-12-2024 kl. 14:00 - 16:00
Pris kr. 130,-

Fra Verdenskrige til Brexit: Storbritanniens Rejse Gennem Det 20. og 21. Århundrede

Det 20. århundrede bragte store forandringer for Storbritannien, med to verdenskrige og tabet af kolonier. Churchill førte landet gennem 2. verdenskrig, og Labour opbyggede et velfærdssamfund. Margaret Thatcher indførte senere omfattende reformer, og efter Brexit i 2016 har landet oplevet økonomisk tilbagegang. Fattigdom er udbredt, og den britiske sammenhængskraft er truet af stigende ulighed og illegal indvandring. Op mod fem millioner børn lever nu under fattigdomsgrænsen, og med få meget rige mennesker og en enorm illegal indvandring, kan sammenhængskraterne - og den særlige britiske ånd af hjælpsomhed, solidaritet og fællesfølelse - risikere at smuldre.

Holdnr. 24211978

Dato: torsdag d. 19-12-2024 kl. 14:00 - 16:00
Pris kr. 130,-

Søren Fahnøe vil i denne foredragsrække ikke kun give os en dybdegående indsigt i Storbritanniens historie, men også opfordre til debat om, hvad denne historie betyder for os i dag. Hver session afsluttes med en diskussion, hvor deltagerne kan dele deres tanker og refleksioner, og sammen udforske hvilken betydning historien har for nutidens samfund. Glæd dig til et spændende efterår i godt selskab med en vidende og entusiastisk foredragsholder samt engagerede medkursister.

Der serveres Kaffe/the og småkager ved alle foredragene.



Militante regimer og terrorbevægelser i Mellemøsten

– og andre steder
 - 11 Onsdagsforedrag med foredrag af Bo Leimand & Tommy P. Christensen
 Grønnegade Kaserne
 Musikstalden & Smedjen
 Kl. 18.30-21.00

Ofte ser vi på Verdens begivenheder – og fortælles af massemedierne – at enten er der fred eller også er der udbrudt krig. Det sker på trods af, at der i rigtig mange af verdens regioner er voldelige og/eller militante regimer, der terroriserer den lokale, (indfødte?) befolkning. Kort sagt er autoritær, voldelig – tit også korrupt – styre, der er grundlæggende udemokratisk, undertrykker oppositionen og anderledes tænkende samt holder fast ved magten så længe som muligt. Men hvem terroriserer hvem? Er der en folkelig oprørsret? Og hvad skal vi forstå ved terrorbevægelser - og statsterrorisme mod en nations befolkning? Eller mod nabolande? Måske kan vi blive klogere på disse kænomerer - og se nærmere på glæden ved at kunne opstille og offentliggøre lister over de rigtige terrorister?

Alle foredrag nr: 24211930
 Start: onsdag d. 11-09-2024 kl. 18:30 - 21:00
 11 foredrag Pris kr. 1200,- (1050,-)

Hvad er terror, terrorbevægelser og statsterrorisme?

Med betegnelsen "asymmetrisk krigsførelse" har man søgt at beskrive krigsformer, hvor det karakteristiske er, at krigens parter har forskellige militære kapaciteter eller metoder til krigen. Et eksempel på asymmetrisk krigsførelse er guerillakrig, hvor oprørshære undgår direkte konfrontation og i stedet udfører nålestiksangreb på velvalgte mål hos modstanderen. For eksempel benyttede Taliban i Afghanistan, hvor danske styrker deltog efter ønske fra et folketingsflertal, asymmetrisk krigsførelse med selvmordsbomber og nedgravede vejsidebomber. Under Den 2. Verdenskrig ledede den kommunistiske frihedskæmper Tito de jugoslaviske partisaner, i en indsats som er blevet beskrevet som den mest effektive modstandsbevægelse i det tyskbesatte Europa. På baggrund af en række eksempler fra de sidste hundrede år søger vi at indkredse, hvad der kan betegnes som terrorbevægelser, terrorhandlinger og hvorvidt stater kan begå terrorhandlinger?

Afholdes i Smedjen v/Tommy P. Christensen
 Holdnr. 24211931
 Dato: onsdag d. 11-09-2024 kl. 18:30 - 21:00
 Pris kr. 130,-

Terrorisme – et våben i stedfortræderkrige (Proxy Wars)?

Under Den Kolde Krig var afkoloniseringen anledning til flere stedfortræderkrige. Stormagterne søgte at installere regeringer i de nye selvstændige nationer, som kunne fungere som allierede. Der fandt blandt andet stedfortræderkrige sted i Afrika, Mellemøsten, Asien og i Sydamerika. Den første stedfortræderkonflikt var Koreakrigen (1950-53). Siden fulgte en række lokale konflikter i

det globale syd, hvor stormagter bidrog med træning, våben og penge. Kan vi finde eksempler på, at også terrorisme blev anvendt som et våben i forbindelse med Proxy Wars?
 Afholdes i Musikstalden v/Tommy P. Christensen
 Holdnr. 24211932
 Dato: onsdag d. 25-09-2024 kl. 18:30 - 21:00
 Pris kr. 130,-

Den Arabiske Liga og PLO.

Den Arabiske Liga blev dannet i Kairo i 1945, og er altså stiftet før Staten Israel blev udråbt. Den Arabiske Liga bestod oprindeligt af Egypten, Irak, Jordan (Transjordanien opnåede sin uafhængighed i sommeren 1946), Libanon, Saudi-Arabien, Syrien og Yemen. Organisationen består for tiden af 22 medlemslande fra den arabiske verden, herunder Palæstina fra 1976, hvor palæstinenserne blev repræsenteret ved PLO, som blev dannet i 1964. Ligaen virkede primært for at sikre uafhængighed for arabiske lande, der stadig var under kolonistyre, derefter for at fremme arabisk enhed gennem politisk og praktisk samarbejde mellem sine medlemsstater. Vi dykker ned i Ligaens forhold til staten Israel og vanskelighederne med at styre palæstinenserne og de mange palæstinensiske organisationer, der ønsker at repræsentere palæstinenserne fra forskellige områder i Mellemøsten. Er det terrororganisationer? – eller har principaftalen fra september 1993, hvor PLO tilsluttede sig planen om en palæstinensisk stat bestående af Gazastriben og Vestbredden med Jerusalem som hovedstad, mistet sin betydning? I den arabiske version af teksten fremhæves bl.a. national enhed, mobilisering og selvstændighed, men det er hvad der fortsat kæmpes om.

Afholdes i Smedjen v/Tommy P. Christensen
 Holdnr. 24211933
 Dato: onsdag d. 23-10-2024 kl. 18:30 - 21:00
 Pris kr. 130,-

Libanon – og den militante islamistiske bevægelse Hizbollah.

Hizbollah er en politisk og religiøs shiamuslimsk bevægelse i Libanon, der blev oprettet i 1982. Det skete i kølvandet på den islamiske revolution i Iran i 1979. Siden sin etablering har Hizbollah været finansielt støttet af Iran og politisk støttet af Syrien. Bevægelsen har også en væbnet fløj og har de seneste årtier spillet en central rolle i libanesiske politik. Hizbollah har markeret sig stærkt gennem sin deltagelse i det politiske liv i Libanon og har været en magtfaktor i regeringer uden dog at have haft den fulde magt. Hizbollah ser vestlig indflydelse, især fra USA, som en trussel mod regionen. De har kritiseret amerikanske politikker og militær intervention i Mellemøsten og arbejder for at modvirke denne indflydelse. Det er mindre kendt, at Hizbollah også er involveret i sociale programmer og velgørhedsarbejde. Selvom bevægelsen primært er kendt for sin militante og politiske aktivisme, har den også etableret sociale tjenester og hjælpeprogrammer især i Sydlibanon. Hizbollah er opført på flere terrorlister (USA, EU og Israel).

Afholdes i Smedjen v/Bo Leimand
 Holdnr. 24211934
 Dato: onsdag d. 30-10-2024 kl. 18:30 - 21:00
 Pris kr. 130,-

Staten Israels oprettelse og diverse terrorgrupper.

Oprettelsen af det nye Israel, blev en blodig historie, men er blevet fremstillet som den eneste rette løsning på jødespørgsmålet efter nazisternes Holocaust og med det bibelske Israel som grundelse. Sammen dykker vi ned i den komplicerede sammenblanding af etnicitet, pogromer, jødisk nationalitet, zionisme og raceteorier. En historietyngt, europæisk

diskussion, der dels danner udgangspunkt for "Jødespørgsmålet", dels danner grundlag for en helt ny jødisk, demokratisk stat i Mellemøsten: Israel. Dels rummer en tilblivelseshistorie, med vold, terror, krig og folkefordrivelser.
 Afholdes i Musikstalden v/Tommy P. Christensen
 Holdnr. 24211935
 Dato: onsdag d. 06-11-2024 kl. 18:30 - 21:00
 Pris kr. 130,-

Al-Fatah, Sorte September – og OL Massakren i München 1972.

Sorte September var en palæstinensisk terrororganisation, der blev dannet som en udbyrdergruppe af al-Fatah efter Jordans nedkæmpelse af PLO-grupperne i landet i september 1970. Konflikten, kendt som Sorte September, begyndte den 16. september 1970, da Kong Hussein af Jordan erklærede militært herredømme som svar på fedayeens forsøg på at overtage hans kongerige. Dette resulterede i drab på og udrivelse af tusinder af palæstinensere fra Jordan. Sorte Septembers mål var primært at fremme palæstinensisk nationalisme og kæmpe for en uafhængig palæstinensisk stat. Organisationen blev kendt for sine voldelige handlinger og angreb, herunder München-massakren under Sommer-OL 1972, hvor de tog israelske atleter som gidsler, og 11 israelere blev dræbt af den palæstinensiske terrororganisation Sorte September. Efterfølgende blev gruppen nedkæmpet, og dens aktiviteter ophørte.

Afholdes i Musikstalden v/Bo Leimand
 Holdnr. 24211936
 Dato: onsdag d. 20-11-2024 kl. 18:30 - 21:00
 Pris kr. 130,-

ETA – Baskerlandet, Franco og Spanien efter Franco.

Under Den Spanske Borgerkrig 1936-39 kæmpede baskerne på republikansk side mod Franco, og bombingene af den baskiske by Guernica blev et symbol på krigens grusomhed. Fra 1940 var ethvert baskisk kulturudtryk forbudt og i 1959 dannede baskerne ETA (: Euzkadi Ta Azkatasuna, det vil sige: 'Det baskiske hjemland og frihed'). I 1973 dræbte man Francos planlagte efterfølger Carrero Blanco med en bombe, og baskernes frihedskamp mod Franco-styret var i en længere periode af nogle (bl.a. Margaret Thatcher) brugt som et eksempel på den terror, der skulle bekæmpes, men dele af den europæiske venstrefløj anså det for en frihedsbevægelse, der indgik i den antifascistiske kamp. Faktum blev, at Franco-styret blev siddende til Francos død. Vi ser nærmere på hele historien...

Afholdes i Smedjen v/Tommy P. Christensen
 Holdnr. 24211937
 Dato: onsdag d. 04-12-2024 kl. 18:30 - 21:00
 Pris kr. 130,-

PKK – kurderne mellem Tyrkiet og Irak.

Kurdistan Arbejderparti (PKK) er en kurdiske militant og politisk organisation, der blev grundlagt i 1978 af en gruppe kurdiske studerende ledet af Abdullah Öcalan. PKK har baser i de kurdiske regioner i Tyrkiet og Irak og har været involveret i en væbnet konflikt med den tyrkiske stat siden 1984. Oprindeligt kæmpede PKK for en uafhængig kurdiske stat, men i de senere år har de ændret deres mål til at opnå regionalt selvstyre og anerkendelse af kurdernes rettigheder. Konflikten har resulteret i betydelige tab af menneskeliv og store fordrivelser af kurdere. Konflikten mellem PKK og de kurdiske myndigheder i Irak, især Kurdistan Demokratiske Parti (KDP) og Patriotic Union of Kurdistan (PUK), har været præget af perioder med både samarbejde og fjendtlighed. I 1980'erne og 1990'erne var der flere sammenstød mellem PKK og Peshmerga-styrkerne, som er de

væbnede styrker i den kurdiske region i Irak. Tyrkiet har også været involveret i konflikten, idet de regelmæssigt gennemfører militære operationer og luftangreb mod PKK-baser i det nordlige Irak. Disse operationer har til formål at svække PKK's kapacitet til at udføre angreb i Tyrkiet. Roj TV sendte fra København og blev anklaget for at støtte PKK. Fogh Rasmussen blev beskyldt for at have lovet sin tyrkiske kollega, Recep Tayyip Erdogan, at lukke Roj TV som en del af en handel i forbindelse med hans udnævnelse til NATO's generalsekretær. PKK er på EU's liste over terrorgrupper.

Affholdes i Smedjen v/Bo Leimand

Holdnr. 24211938

Dato: onsdag d. 11-12-2024 kl. 18:30 - 21:00

Pris kr. 130,-

Hvad er Broderisme? 5. Kolonne-folk eller en slags terrorister?

I det moderne Egypten lever fortsat den islamiske bevægelse, der opstod her i 1928: Det Muslimske Broderskab. Omend i dag forfulgt af Sisi-regimet, har bevægelsen igennem sin snart hundredårige eksistens, fået flere aflæggere i regionen. For eksempel kan Hamas på Gaza-striben ses som en direkte ideologisk aflægger, og i Europa kan man møde brødrene (Broderismen) i flere lande. Det hæver en kontroversiel bog af den franske antropolog Florence Bergeaud-Blackler, der udkom i en dansk oversættelse i sommeren 2024 (Broderismen – Sådan undergraver islamister de vestlige samfund).

Bergeaud-Blackler beskriver omhyggeligt, hvorledes broderismen med afsæt i saudiarabisk pekuniær bistand startede med Det Islamiske Center i Genève, efterfulgt af en række franske universiteter og på lignende vis fortsatte i Tyskland og Storbritannien. Vi ser nærmere på Bergeaud-Blackler, bogen, den danske debat, og hvorvidt vi skal være på vagt overfor Abu Ala al-Mawdudi (1903-79) hans mawdudianske system, som afskaffer idéen om den vesterlandske kultur, da der kun kan være én universel kultur – og den er islamisk.

Affholdes i Musikstalden v/Tommy P. Christensen

Holdnr. 24211939

Dato: onsdag d. 18-12-2024 kl. 18:30 - 21:00

Pris kr. 130,-

Hvad er forskellen på Forsvarets Efterretningstjeneste og Politiets Efterretningstjeneste?

Forsvarets Efterretningstjeneste (FE) og Politiets Efterretningstjeneste (PET) er to forskellige danske efterretningstjenester, der har specifikke ansvarsområder. FE er Danmarks militære efterretningstjeneste og udenrigsefterretningstjeneste. De fokuserer på internationale trusler og indsamler efterretninger uden for Danmarks grænser.

PET arbejder med indenrigstrusler og beskæftiger sig med terrorisme, udenlandsk spionage og andre trusler mod statens sikkerhed. Begge tjenester udsender hvert år en offentlig oversigt over de vigtigste trusler mod Danmark. UDSYN er FE's årlige bidrag til den offentlige debat om Danmarks sikkerhedspolitik og er skrevet til både interesserede borgere, politikere, journalister og forskere. PET kalder sin årsrapport den Årlige Redegørelse. Den fra 2023 nævner bl.a. at "Terrortruslen mod Danmark var fortsat alvorlig i 2023. Hamas' terrorangreb i Israel den 7. oktober 2023 medvirkede bl.a. til at skærpe truslen inden for det aktuelle niveau..." Vi vil dykke ned i de to tjenesters rapporter.

Affholdes i Musikstalden v/Bo Leimand

Holdnr. 25111931

Dato: onsdag d. 08-01-2025 kl. 18:30 - 21:00

Pris kr. 130,-

R.A.F. (Rote Armee Fraktion) – et redskab for DDR?

Inden for tre uger i juni 1990 fandt en spektakulær bølge af anholdelser sted i DDR. Det var det østtyske kriminalpoliti, der arresterede 10 tidligere R.A.F.-medlemmer, som havde gemt sig i socialistisk eksil i årevis. Det var afslutningen på den venstresradikale terror-bølge i Vesttyskland, der havde nået et højdepunkt i 1977, i det der blev kaldt "Det tyske efterår".

Terrorister fra R.A.F. havde kidnappet Den tyske Arbejdsgiverforenings formand Hanns-Martin Schleyer i Köln den 5. september, og ved denne blodige aktion blev Hanns-Martin Schleyers chauffør og tre af hans livvagter skudt. R.A.F. søgte på denne måde, at fremtvinge løsladelsen af 11 fængslede R.A.F.-medlemmer. Men den tyske regering reagerede ikke på terroristernes krav, og Schleyers lig bliver fundet i oktober 1977.

Vi ser på Rote Armee Fraktions historie og aktioner samt søger at få rede på, hvem der bevæbnede dem, hvor de blev trænet og DDR's indsats i hele historien. Indgik deres aktioner i en østtysk statsterrorisme eller var de nærmere ukrudt, der var føjet over hegnet, og måtte håndteres af Stasi-chefen Erich Mielke?

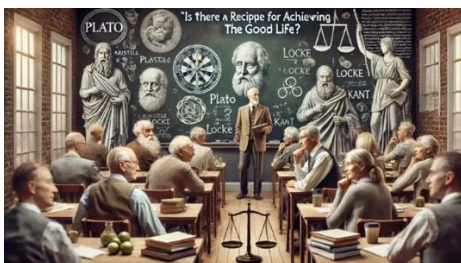
Affholdes i Musikstalden v/Tommy P. Christensen

Holdnr. 25111932

Dato: onsdag d. 15-01-2025 kl. 18:30 - 21:00

Pris kr. 130,-

FILOSOFI



Filosofi - Er der en opskrift på, hvordan vi opnår det gode liv?

Det havde de gamle græske filosoffer nogle forskellige svar på. Platon mente, det handlede om at opnå den rette indsigt, mens det for Aristoteles gjaldt om at stræbe efter et overordnet mål. Atter andre mente, at man skulle affinde sig med sin skæbne og finde roen i sig selv. Synspunkter, der måske ligger meget langt fra, hvad vi i dag definerer som et godt liv.

"Mennesket er et politisk dyr" skrev Aristoteles og mente, at det, der gør os til mennesker, er, at vi lever i samfund, der styres af love. Derfor har den styreform, vi lever under, også betydning for opnåelsen af det gode liv. Der er tidlige eksempler på demokrati, men også på et enevældigt fyrstedømme med uindskrænket magt. I slutningen af 1600-tallet fremkom den engelske filosof Locke til gengæld med revolutionerede ideer. I sin "Afhandling om regeringer" blev han inspirator for menneskerettighedserklæringerne, og med sin tredeling af magten, fortæller for det senere demokrati.

Uanset styreformens i et samfund er der nogle moralske regler for vores adfærd. For Platon gjaldt det om at få indsigt i det godes ide, og på den måde få viden om, hvordan man som menneske handlede retfærdigt. Aristoteles mente derimod, at

retfærdighed skulle defineres ud fra det, han kaldte "den gyldne middelvej". Disse to holdninger til etik blev senere hen meget skarpere formuleret. Kant opstillede en pligtetik med meget høje krav til det etiske i mennesket, mens Bentham med sin nytteetik primært søgte at tilgodese flertallets behov.

Vi vil begynde med at se nærmere på, hvilke tanker Platon, Aristoteles, Seneca og Epikur gør sig om det gode liv. Dernæst vil vi fokusere på, hvor forskelligt Machiavelli, Hobbes, Locke og Rousseau ser på, hvordan samfundet skal ledes og regeres. Til sidst vil vi stifte bekendtskab med de etiske retninger, som Kant, Bentham og Nietzsche repræsenterer. Vi vil undervejs inddrage og diskutere aktuelle kronikker og etiske spørgsmål som eksempelvis aktiv dødshjælp og andre filosofiske overvejelser, der knytter sig til, hvordan vi opnår et godt liv.

Kurset strækker sig over 12 gange to timer, og tekstmateriale vil blive udleveret undervejs

Grønnegade Kaserne, Grønnegade 10, 4700 Næstved Smedjen

Underviser: Margrethe Østergaard

Holdnr. 24203420

Start: mandag d. 23-09-2024 kl. 10:00 - 12:00

12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)



Kan man gøre krav på personlig frihed uden også at udvise ansvarlighed?

Ved at sætte den menneskelige eksistens i centrum giver filosofen Søren Kierkegaard begreberne frihed og ansvar et nyt og mere forpligtende indhold. Inden da blev frihed f.eks. defineret som fravær af ydre hindringer, og ansvar havde i højere grad sit fokus i kirkens syn på mennesket og i statens regler og love. Med eksistentialismen fulgte den personlige frihed og dermed også et personligt ansvar for egne valg og handlinger. Men der er også filosofiske retninger, der ikke mener, vi er frie og ansvarlige individer. Enten er påstanden, at vi er styret af psykologiske mekanismer, eller at vi, på lige fod med alle andre levende væsner, er underlagt naturlovene. Uanset hvilken lejr man tilhører, er der dog enighed om, at de to begreber hænger uløseligt sammen, og at man ikke kan stilles til ansvar, hvis man ikke er fri til at handle og vælge.

Vi tager udgangspunkt i Søren Kierkegaard og hans stadieteori, hvor vi gennemgår det æstetiske, det etiske og det religiøse stadie og ser nærmere på, hvordan de enkelte stadier forholder sig til begreberne frihed og ansvar. Dernæst gennemgår vi filosoffer som d'Holbach, Schlick, Sartre, Camus og Hospers, der hver især indtager meget forskellige positioner. Afslutningsvis vil vi læse og diskutere en aktual kronik og andre relevante eksempler fra det virkelige liv.

Kurset strækker sig over 12 gange af hver to timer, og tekstmateriale vil løbende blive udleveret.

Grønnegade Kaserne, Grønnegade 10, 4700 Næstved Smedjen

Underviser: Margrethe Østergaard

Holdnr. 25103420

Start: mandag d. 20-01-2025 kl. 10:00 - 12:00

12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)



Fotobyvandring om København - 6 Foredrag

Fotobyvandring i København – du behøver ikke at gå.

Lisa har gået turen, taget billederne og fortæller historien.

Sæt dig godt til rette i stolen og nyd turen.

6 onsdage i Riddergade

Der serveres kaffe og småkager ved alle foredragene.

Alle foredrag nr: 24219960
Start: onsdag d. 09-10-2024 kl. 10:00 - 12:00
6 foredrag Pris kr. 680,- (595,-)

Christianshavn.

Den bedst bevarede del af København. Bydelen blev grundlagt af C.4 med forbillende i de blomstrende handelsbyer i Nederlandene. Det blev en by til købmænd, deres huse og skibe langs kanalen. I dag er Christianshavn en farverig bydel med pragtfulde huse, hyggelige gade med caféer og specialbutikker og idylliske baggårde. Dette er rammerne om over 400 års historie. Ikke kun købmændene slog sig ned på Christianshavn. I bydelens historie møder vi tugthusfangere, ludere, lommetve, soldater og søens folk. Her boede Tordenskjold, Grundtvig og Kim Larsen. Her byggede man skibe, lave kirsebærvin og skabte Christiania. En lille bydel i København med højt til loftet.

Holdnr. 24211961
Dato: onsdag d. 09-10-2024 kl. 10:00 - 12:00
Pris kr. 130,-

Dragør

For enden af øen Amager ligger skipperbyen Dragør ved Øresund. Byen blev i middelalderen en del af det store sildeeventyr i Øresund. Et årligt marked – Skånemarked – blev til en helårsbebyggelse for fiskeri og søfart. I 1520'erne kom nye folk til – hollænderne kom til øen og ændrede for altid øens historie med deres grøntsager. Dragør blev udskibningshavn for kål, men det blev med tiden også en blomstrende havneby. I dag er Dragør en vidunderlig samling af velbevarede skipperhuse og fiskerhuse. I de smalle brolagte gader står stokroserne langs de gule huses facader. Der er kig ind til de små velordnede haver og med mellemrum åbner gaderne op for små pladser. Der er en god mulighed for at fare vild i det labyrintiske gadenet. Dragørs stolte fortid ses på havnen. Her er lodstårnet, karantænestationen og Danmarks ældste udskænkingssted – her er forsat en lang bænk du kan side på og se ud på skibsfarten på Øresund eller broen til Sverige.

Holdnr. 24211962
Dato: onsdag d. 23-10-2024 kl. 10:00 - 12:00
Pris kr. 130,-

Carlsberg

De fleste kender en Carlsberg øl og bryggeriet Carlsberg. At bryggeriet ligger i København ved mange, mens færre ved at der ikke længere brygges øl på bryggeriet og der i dag kun er administration, forskning og turisme i dele af det gamle bryggeri's bygninger.

I november 2008 blev det sidste øl brygget på Carlsberg i København og hele området blev en ny bydel i København. Der var fredede bygninger, store tomme produktionshaller og kæmpe øde P-områder, men der var også en plan for et område med en bærbart udvikling, international standard i byggeri og et bymiljø som tiltrak kreative og kvalitetsbevidste mennesker både til erhverv og beboelse.

Nu er Carlsberg byen kommet langt. De fredede bygninger er i brug, super elegante højhuse er bygget, et forretningsliv er kommet godt i gang og folk er flyttet ind. Man tager S-toget til Carlsberg station, besøger den gamle bryggers have, drikker og spiser på de mange caféer og restauranter.

Der er uddannelse i pædagogik, dans og bevægelse og kreativiteten blomster hos de nye små butikker.

Blandt de mange nye byggerier findes de gamle bygninger som fortæller historien om familien Jacobsen, øllet og Carlsberg.

Holdnr. 24211962
Dato: onsdag d. 06-11-2024 kl. 10:00 - 12:00
Pris kr. 130,-

Nordhavnen

Et gammelt havneområde – frihavn, varmeværk og containerhavn – et absolut nedslidt område er på vej til at blive en af de meget store nye bydele i København.

Bogstaveligt talt vokser byen op af havet på affaldsjord og med tiden kommer der til at bo 40.000 mennesker i dette nye hjørne af København. En ny metro er åbnet med de første stationer på vej ud i fremtiden og havnebussen har fået ny endestation ved Orientkajen. Udviklingen har stået på i lidt over 10 år og begyndte med byggeriet for enden af Århusgade – livlinen til Østerbro. Områdets gamle siloer er blev ombygget til lejligheder og kontorer og de andre ældre bygninger i området danner nu en lille bykerne i byen. Her er dagligvare handel, biograf, hotel og caféer og ikke mindst et havnebad. Længere ude er der bygget nye boliger, moler til lystbådene og nye erhvervsdomiciler – der tænkes stort og dyrt i denne bydel, men spændende er det.

Holdnr. 24211964
Dato: onsdag d. 20-11-2024 kl. 10:00 - 12:00
Pris kr. 130,-

Vesterbro og Kødbyen

Vesterbro ligger i lige uden for den gamle port ind til København. Fra Vesterport kørte man mod Frederiksberg, Valby og Roskilde – det var først og fremmest bøndernes vej til og fra København.

Igenem århundreder voksede der bebyggelse op langs landevejen på stykket mod Valby og Vesterbro blev langsomt skabt. Der var lystgård, værtshuse og forlystelser og med tiden små industri virksomheder.

Fra 1671 blev der oprettet et kvægtorv ved Trommesalen. Kvæghandel og slagteri var uønsket indenfor Københavns volde. Det blev i 1879 lukket og al handel med levende dyr blev flyttet over til det nye område Kødbyen. Kødbyen – både Brun og Hvid, som efter 100 år blodige tjeneste for slagterne – nu er blevet Københavns nye forlystelse kvarter. Gourmet restauranter, musik og kunst har nu erstattet køer og grise.

Vesterbro blev et arbejderkvarter i 1800-tallet med et stort underholdningsudbud. Fra Tivoli, danserestauranter og biografer til den lidt mere lyssky prostitution i sidegaderne til Københavns Hovedbanegård.

Vesterbro gennemgår i disse år en forvandling fra nedslidt til nyistandsat. Beboerne skiftes ud – væk med narkoluderne og alkoholikerne og ind med børnefamilier og singler. Processen er ikke færdig og gør Vesterbro til en regnbuecocktail.

Holdnr. 24211965
Dato: onsdag d. 04-12-2024 kl. 10:00 - 12:00
Pris kr. 130,-

Kunst i København

København er en smuk by som i århundreder er blevet udsmykket med kunst. Kunst betalt af konger, borgmester, industri- og handelsfolk igennem århundreder og i dag af offentlige kasser og private fonde.

Der er klassiske statuer med konger til hest, digtere i fordybelse og nøgne kvinder. Springvand med både drager, storke som er hejre og guldæbler. Gavlmalierier med røde kaniner, mælkefyldte bryster og småpiger med balloner.

Kunsten er til glæde og udfordring for os alle. Den findes på torve og pladser, i gader og på huse, i parker og på kirkegårde – overalt.

Dette bliver en rundtur i København med fortællinger om kendt og ukendt kunst, kunsterne og de som betalte. Gense konger til hest, se en alternativ havfrue, bliv opmuntret af farverige gavlmalierier og provokeret af nonfigurativ kunst. Turen går igennem indre by, ud på broerne og i forstæderne.

Holdnr. 24211966
Dato: onsdag d. 18-12-2024 kl. 10:00 - 12:00
Pris kr. 130,-

Guide på turene er kulturhistoriker Lisa Elsbøll, som har rundvist i København i over 30 år og nu har skabt en "foto-tur", som kan nydes indendørs uanset vejrliget.

Der serveres kaffe/the og småkager ved alle foredragene.





Stimula - MoBeLe, & Baby massage (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 baby massage. Baby massage giver tryk, 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 Sydpolen, Parkvej 109, 4700 Næstved, Musiske rum Underviser: Sonja Bomberg

Holdnr. 24204400
Start: mandag d. 26-08-2024 kl. 11:00 - 12:30
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 960,-

Holdnr. 24204401
Start: mandag d. 28-10-2024 kl. 11:00 - 12:30
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 960,-

Stimula - MoBeLe & baby massage (6 mdr.+)

Holdnr. 24204402
Start: mandag d. 26-08-2024 kl. 13:00 - 14:30
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 960,-

Holdnr. 24204403
Start: mandag d. 28-10-2024 kl. 13:00 - 14:30
8 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 960,-



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 koordinations evnen. ZUMBA® Fitness er for alle, uanset fysik, alder, køn m.v. Man behøver ikke at være god til at danse eller være i super form, når man starter. Formen kommer hen ad vejen, mens man danser og har det sjovt. ZUMBA® Fitness giver dig et boost af positiv energi, så kom og prøv. Om underviseren: Om mig Mit navn er Jana Maslikova Duvander (47 år) og jeg er født i Slovakiet. Jeg er gift med Jesper og har boet i Danmark i 21 år. Jeg har danset Zumba i 13 år og er helt vild med det. I løbet af Corona tiden besluttede jeg at uddanne mig til Zumba instruktør for at dele denne glæde med andre. Jeg er certificeret Zumba instruktør (ZIN) i Zumba® Fitness, Zumba Gold®, Zumba® Toning og Aqua Zumba®.

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

Holdnr. 24204138
Start: onsdag d. 28-08-2024 kl. 19:00 - 19:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 24204139
Start: onsdag d. 13-11-2024 kl. 19:00 - 19:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

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

Holdnr. 24204142
Start: lørdag d. 31-08-2024 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 24204143
Start: lørdag d. 16-11-2024 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

ZUMBA Gold

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

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

Holdnr. 24204136
Start: onsdag d. 28-08-2024 kl. 18:00 - 18:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 24204137
Start: onsdag d. 13-11-2024 kl. 18:00 - 18:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved Kildesalen

Underviser: Jana Maslikova Duvander

Holdnr. 24204140
Start: lørdag d. 31-08-2024 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 24204141
Start: lørdag d. 16-11-2024 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



Klar til fødsel!

På dette hold bliver du klædt på til at føde, og din partner er også med 1 af gangene. Vi bevæger, styrker og løsner kroppen, du får øget din bevidsthed om din gravide krop, vi snakker om fødestillinger, generelle problematikker, vejtrækningsøvelser, og vi slutter altid af med blid afspænding.

1 af kursusgangene ledes af en jordemoder, som gennemgår selve fødslen og svarer på alle de spørgsmål, du og din partner har.

Holdet passer bedst til dig, der er i omkring 24. uge, men du er velkommen til at ringe til os i AFO, hvis du har spørgsmål.

Medbring pude, tæppe, vand og behageligt tøj, du kan bevæge dig i.

Holdet ledes af Ulla Matlok, uddannet i Mindful Moving fødselsforberedelse, en metode til at øge din bevidsthed om din krop, din fødsel og forhåbentlig hjælpe til, at du får en bedre fødsel af jeres barn.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved Kildesalen Underviser: Ulla Matlok

Holdnr. 24204406
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 19:00 - 20:30
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 960,-

Holdnr. 24204407
Start: onsdag d. 23-10-2024 kl. 19:00 - 20:30
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 960,-

PC klippekort – hjælp til selvhjælp - når computeren driller...

Få hjælp til 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 præcist det du gerne vil! Lære.....

AFO Næstved & Susålandet tilrettelægger gerne 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

- 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, og Andet

Vi bestræber os på at afholde fantastiske kurser, hvilket kræver planlægning, engagement og en forståelse for deltagerne.

Og kan vi ikke hjælpe, har AFO samarbejde med Vikanit.dk, som løser ethvert it problem, billigt, hurtigt og godt.

Hvis du vil kontakte Vikanit direkte så ring 30 95 56 00, eller mail, vikanit@vikanit.dk. HUSK "AFO" som reference så er der rabat.

AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved

Underviser: Jesper Wisen & Mads Abildgaard

Pris pr gang kr. 120,-

Klippekort til 10 gange kr. 1000,-

Holdnr. 24205600
onsdag d. 21-08-2024 kl. 12:30 - 15:00

Holdnr. 24205601
onsdag d. 28-08-2024 kl. 12:30 - 15:00

Holdnr. 24205602
onsdag d. 04-09-2024 kl. 12:30 - 15:00

Holdnr. 24205603
onsdag d. 11-09-2024 kl. 12:30 - 15:00

Holdnr. 24205604
onsdag d. 18-09-2024 kl. 12:30 - 15:00

Holdnr. 24205605
onsdag d. 25-09-2024 kl. 12:30 - 15:00

Holdnr. 24205606
onsdag d. 02-10-2024 kl. 12:30 - 15:00

Holdnr. 24205607
onsdag d. 09-10-2024 kl. 12:30 - 15:00

Holdnr. 24205608
onsdag d. 16-10-2024 kl. 12:30 - 15:00

Holdnr. 24205609
onsdag d. 23-10-2024 kl. 12:30 - 15:00

Holdnr. 24205610
onsdag d. 30-10-2024 kl. 12:30 - 15:00

Holdnr. 24205611
onsdag d. 06-11-2024 kl. 12:30 - 15:00

Holdnr. 24205612
onsdag d. 13-11-2024 kl. 12:30 - 15:00

Holdnr. 24205613
onsdag d. 20-11-2024 kl. 12:30 - 15:00

Holdnr. 24205614
onsdag d. 27-11-2024 kl. 12:30 - 15:00

Holdnr. 24205615
onsdag d. 04-12-2024 kl. 12:30 - 15:00

Holdnr. 24205616
onsdag d. 11-12-2024 kl. 12:30 - 15:00

Holdnr. 24205617
onsdag d. 18-12-2024 kl. 12:30 - 15:00



Computer Kids - Sammen mod en tryggers digital verden!

Velkommen til Computer Kids, et kursus specielt designet til børn i alderen 10-14 år, der ønsker at lære om, hvordan man navigerer sikkert og ansvarligt på internettet. Kurset løber over fem onsdage fra kl. 18:00 til 20:00, hvor vi vil fokusere på at skabe et stærkt fællesskab og forstå vigtigheden af digital trivsel.

I en tid, hvor børn bruger mere tid online end nogensinde før, er det essentielt at udstyre dem med de rigtige værktøjer og viden til at tackle udfordringer som digital mobning. Hver mødegang indeholder inspirerende oplæg, hvor vi diskuterer emner som færdsel på internettet og de konsekvenser, digital mobning kan have. Vi vil også lære, hvordan man kan være en god digital ven og støtte hinanden i den virtuelle verden.

Kurset vil give deltagerne en dybere forståelse af, hvordan man beskytter sig selv og andre online, og hvordan man kan bidrage til et positivt online fællesskab. Vi vil udforske situationer, hvor mobning kan opstå, og udvikle strategier til at håndtere disse på en konstruktiv måde.

Undervejs sørger vi for at styrke sammenholdet blandt deltagerne, hvor de kan dele deres oplevelser og lære af hinanden. Vi byder på lidt sodavand og snacks, så der er energi til både læring og sjov.

Tilmeld dit barn til Computer Kids, og lad os sammen arbejde for en tryggers og mere inkluderende digital verden, hvor alle kan føle sig velkomne og respekterede.

AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved

Underviser: Alexander Kristensen

Holdnr. 24205640
Start: onsdag d. 11-09-2024 kl. 18:00 - 19:30
5 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 500,-

Holdnr. 24205641
Start: onsdag d. 23-10-2024 kl. 18:00 - 19:30
5 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 500,-

Regnskab for begyndere

På dette kursus lærer du om virksomhedens kontering og behandling af virksomhedens aktiver, placeringen af resultat- og balancekonti, kontoplaner og virksomhedens rapporteringsbehov. Derudover lærer du om debitorer, kreditorer og styring af lageret, ligesom du kommer til at arbejde med detaljerne ved virksomhedens afslutning af regnskabet, når det gælder periodisering af omkostninger, afstemning af bank, moms og kreditorer - herunder afstemning af løn og udarbejdelsen af lønsedler. Du vil på kurset arbejde med regnskabsprogrammer efter eget ønske og Excel. På kurset lærer du også at:

Registrere bilag til finansbogholderiet og udarbejde en kasserapport. Beregne og registrere moms samt afslutte det periodiske momsregnskab, herunder foretage digital indberetning og betaling til SKAT. Oprette regneark med enkle formler og redigere i eksisterende regneark, herunder kopiere formler og sortere data. Kontere og bogføre køb, salg, finansiering og drift af biler og fast ejendom og omkostninger vedrørende lejede lokaler. Udarbejde lønsedler ud fra gældende overenskomster og lovgivning. Assistere i opgørelsen af virksomhedens periode- eller årsresultat. Medvirke til årsafslutning af virksomhedens bogholderi, lave efterposteringer samt enkle regnskabsopstillinger.

Kurset henvender sig til personer, som skal lave regnskab for foreninger og mindre enkeltpersons firmaer.

AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved

Underviser: Jesper Wisen

Holdnr. 24205630
Start: tirsdag d. 18-11-2024 kl. 16:00 - 18:00
5 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 1200,- (1050,-)

Microsoft Office (Office 365) Excel Grundlæggende

Få en grundig introduktion til Excel og bliv skarp på programmets mange formler og funktioner. Der er nemlig masser af tid at spare, når du kender de helt rette værktøjer, genveje og muligheder i Excel. Excel har mange smarte og brugbare værktøjer, der kan gøre det lettere for dig at arbejde i programmet.

AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved

Underviser: Jesper Wisen

Holdnr. 24205631
Start: tirsdag d. 01-10-2024 kl. 18:30 - 20:30
3 gange i alt - 6 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Excel kursus i Pivottabeller

Lær at arbejde med pivottabeller i Excel Arbejder du med store, uoverskuelige datamængder? Vil du lære, hvordan du gør dine data forståelige og overskuelige? Med pivottabeller og diagrammer kan du klargøre og opsætte dine data, så resultaterne sikrer et bedre beslutningsgrundlag i virksomheden.

AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved

Underviser: Jesper Wisen

Holdnr. 24205632
Start: tirsdag d. 28-10-2024 kl. 18:30 - 20:30
3 gange i alt - 6 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Excel Udvidet

Med den rette viden om Excel kan du arbejde langt mere effektivt, finde og sammenligne værdifulde indsigter i jeres data – og i sidste ende træffe bedre beslutninger.

AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved

Underviser: Jesper Wisen

Holdnr. 24205633
Start: tirsdag d. 18-11-2024 kl. 18:30 - 20:30
5 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 1200,- (1050,-)

Outlook kursus

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

AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved

Underviser: Jesper Wisen

Holdnr. 24205634
Start: tirsdag d. 04-11-2024 kl. 16:00 - 18:00
3 gange i alt - 6 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

PowerPoint kursus

Fang dine modtagers opmærksomhed med professionelle præsentationer Vil du lære at opbygge præsentationer, der fanger dine modtagers opmærksomhed? På dette PowerPoint kursus får du masser af hands-on erfaring med at arbejde i PowerPoint og kan efterfølgende lave egne professionelle præsentationer.

AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved

Underviser: Jesper Wisen

Holdnr. 24205635
Start: tirsdag d. 21-10-2024 kl. 16:00 - 18:00
3 gange i alt - 6 lek. Pris kr. 960,- (840,-)



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 madlavningsaftner 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 deltageres 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 bætter til evt. madrester Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, 4700 Næstved. Underviser: Gert Segato

Holdnr. 24219000

Langt forløb

Start: tirsdag d. 08-10-2024 kl. 17:30 - 21:00

12 gange i alt - 48 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)

Holdnr. 24219001

Efterår 2024

Start: tirsdag d. 08-10-2024 kl. 17:30 - 21:00

6 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 25119001

Forår 2025

Start: tirsdag d. 21-01-2025 kl. 17:30 - 21:00

6 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)



Malerikursus med olie- og akrylmaling

Malerikursus med olie- og akrylmaling For begyndere og øvede 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 malerkunstens basale teorier, og samtidig have praktiske øvelser til at forstå og anvende de lærte teknikker og teorier. Læreren vil tilpasse andelen af grundlæggende teknikker, teori og praktiske øvelser i undervisningen efter kursisternes niveau. 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.

H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, 4700

Næstved

Lille sal v/køkken

Underviser: Fu Deng

Holdnr. 24202200

Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 10:00 - 13:00

12 gange i alt - 36 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)



Tegning & Maling

For begyndere og øvede Formålet med dette kursus er at sætte kursisterne i stand til at forstå teknikkerne og metoderne til at tegne og male figurer. Kurset er opdelt i to dele: Først vil der være fem sessioner, hvor deltagerne vil øve sig i at tegne og skitsere, herunder stilleben og portrætter. De næste fem sessioner vil fokusere på at male forskellige motiver. Kurset er velegnet til dem, der har de grundlæggende færdigheder på plads og ønsker at forbedre deres malefærdigheder yderligere.

H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, 4700

Næstved

Lille sal v/køkken

Underviser: Fu Deng

Holdnr. 24202201

Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 17:00 - 20:00

12 gange i alt - 36 lek. Pris kr. 1880,- (1.645,-)



Hækling for begyndere

Kunne du tænke dig at hække, men kniber det med at finde ud af de forskellige ord, som luftmasker, fastmasker og stangmasker? Har du svært ved at forstå en hækkeopskrift og går du i stå ved de forskellige udtryk?

Så er denne møderække måske noget for dig. Vi starter helt fra bunden, så alle nybegyndere kan være med.

Medbring, udover godt humør og lyst til at lære, en hæklenål og garn.

Anbefaler hæklenål nr. 3 og bomuldsgarn 8/4.

Grønnegade Kaserne, Grønnegade 10, 4700

Næstved

Sygestalden

Underviser: Anett Birkendal

Holdnr. 24202210

Start: tirsdag d. 19-11-2024 kl. 18:00 - 20:45

4 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)



Astrologi for begyndere

Vi mødes over 4 aftener, hvor vi dykker ned i astrologiens fascinerende verden og undersøger, hvilken betydning Solen, Månen, Ascendanten samt de personlige planeter (Mars, Venus og Merkur) har i DIT horoskop.

Vi starter med Solen, som er vores kerneidentitet, vitalitet og livsformål. Hvordan Solens placering påvirker vores personlighed og de grundlæggende egenskaber, vi viser verden

Derefter vender vi blikket mod Månen, som handler om vores følelser, instinkter og ubevidste reaktioner. Hvordan Månen påvirker vores følelsesmæssige liv og vores evne til at give og modtage omsorg.

Så når vi Ascendanten, som er din ydre facade og den måde du "træder ind ad døren" på.

Vi ser på, hvordan det påvirker dit første indtryk, din adfærd og dine interaktioner med andre.

Intentionen med disse aftener, er at du går hjem med en dybere forståelse af dig selv og dine unikke astrologiske indflydelser. Forhåbentlig får du styrket din astrologiske viden og hjælp til at navigere i livet med større indsigt og klarhed.

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

Senest en uge før start, skal jeg bede dig sende mig dine data:

Fødselsdato, klokkeslæt og by, evt. land, hvis ikke Danmark er dit fødeland

Send på mail: birkenfeldt@me.com

Du giver samtidigt tilladelse til, at dit horoskop deles i denne gruppe, hvor vi selvfølgelig holder vores samtale i fortrolighed.

Holsted Skole, Holsted Alle 30, 4700 Næstved

Lokale 16

Underviser: Anett Birkendal

Holdnr. 24202214

Start: tirsdag d. 10-09-2024 kl. 18:00 - 20:45

4 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

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.

Symfonien, Enggårdsvvej 1, 4700 Næstved

Træningslokale/Gymnastiklokale

Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Holdnr. 24204080

Start: tirsdag d. 27-08-2024 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 24204081

Start: tirsdag d. 12-11-2024 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved

Underviser: Margit Skovgård Hansen

Holdnr. 24204070

Start: tirsdag d. 03-09-2024 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 24204071

Start: tirsdag d. 19-11-2024 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Balancetræning og bevægelse med Qigong

På dette hold 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 du 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.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved

Underviser: Margit Skovgård Hansen

Holdnr. 24201072

Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 24204073

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

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.

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø

Kobberstuen Underviser: Connie Hansen

Holdnr. 24204286

Start: mandag d. 26-08-2024 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 24204287

Start: mandag d. 18-11-2024 kl. 10:00 - 10:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



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.

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø

Kobberstuen, Underviser: Connie Hansen

Holdnr. 24204284

Start: mandag d. 26-08-2024 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204285

Start: mandag d. 18-11-2024 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Træn dig GLAD

- v. slidgigt i hofte knæ eller ryg

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

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved

Underviser: Ulla Matlok

Holdnr. 24204250

Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 13:30 - 14:45
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Holdnr. 24204251

Start: onsdag d. 20-11-2024 kl. 13:30 - 14:45
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Holdnr. 24204248

Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 15:00 - 16:15
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Holdnr. 24204249

Start: onsdag d. 20-11-2024 kl. 15:00 - 16:15
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Bevægelse, optræning og afspænding på små hold

Dette hold er for dig med gener i knæ, hofte, 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 træning af bl.a. ryg-, mavemusler, bækkenbund. Øvelserne vil være skånsomme og der tages individuelle hensyn. Vi afslutter hver kursusdag med ca. 10 min. Afspænding.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved

Underviser: Lise Mosberg Meldgaard



Holdnr. 24204122

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

Holdnr. 24204123

Start: mandag d. 28-10-2024 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Bevægelse, optræning og afspænding på små hold

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

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved

Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Holdnr. 24204124

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

Holdnr. 24204125

Start: torsdag d. 21-11-2024 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

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 bidrage til bedre funktion af bækkenbund og fordøjelse og dermed 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 og mere velvære. Der er liggende øvelser og det er en fordel hvis du kan komme ned på gulvet. Vi slutter hver gang med dybdeafspænding. Medbring vanddunk, lagen og evt tæppe/ lille pude.

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

Holdnr. 24204292

Start: torsdag d. 05-09-2024 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204293

Start: torsdag d. 21-11-2024 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Fysioflow / Bindevævstræning

Fysioflow er 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 bevægelser. Da der arbejdes intens med bindevævet og derved også kroppens nervesystem, vil der afsluttes med liggende/siddende øvelser af meditativ karakter. Der vil indgå information om 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

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

Holdnr. 24204240

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

Holdnr. 24204241

Start: fredag d. 22-11-2024 kl. 08:30 - 10:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



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 tær, et lille tryk under forfoden, smerter i svangen, begyndende knyster etc. Mange fodproblemer kan afhjælpes ved træning.

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

Holdnr. 24204246

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

Holdnr. 24204247

Start: mandag d. 18-11-2024 kl. 09:00 - 09:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hofte- og knætræning

Gigt kan give smerter i forbindelse med aktivitet, og det kan være fristende at afholde sig fra at være aktiv. Men jo mindre musklerne bruges, jo svagere bliver de, og jo mere instabile bliver leddene. Det kan forværre smerterne, så man kan færre ting i sin dagligdag. Med specifik træning kan du styrke musklerne omkring leddene. Det optimerer funktionen i leddene og gør, at du bedre kan bevæge dig omkring. På dette kursus starter vi med en kort opvarmning. Herefter udfører vi øvelser med fokus på placering af leddene samt styrkende øvelser for muskulaturen omkring hofter og knæ. Vi udfører også balanceøvelser samt øvelser med fokus på stabilitet omkring kropskernen/rygsøjlen, da det har betydning for kontrol og funktion i hofte og knæ. Undervisningen slutter af med udspænding samt en kort afspænding. Stillingerne er stående, siddende på stol og liggende. Medbring: Måtte og evt. en pude.

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Holdnr. 24204184

Start: torsdag d. 29-08-2024 kl. 11:20 - 12:10
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 24204185

Start: torsdag d. 14-11-2024 kl. 11:20 - 12:10
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

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

Hvis du døjer med hofte- knæ eller ryg artrose (slidigt) ofte kendt som morgenstivhed, igangsætningsbesvær, smerter ved belastning - svært ved at rejse/sætte dig, gå på trapper, gå en længere tur- så er 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 oplever færre smerter. Kurset er også for dig som har gennemgået et GLAD forløb og har lyst til at vedligeholde træningen.

Symfonien, Enggårdsvej 1, 4700 Næstved
Træningslokale/Gymnastiksal

Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Holdnr. 24204082

Start: tirsdag d. 27-08-2024 kl. 09:00 - 09:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 24204083

Start: tirsdag d. 12-11-2024 kl. 09:00 - 09:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Kol og andre luftvejslidelser – Træningshold

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

Symfonien, Enggårdsvej 1, 4700 Næstved
Træningslokale/Gymnastiksal

Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Holdnr. 24204084

Start: tirsdag d. 27-08-2024 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 24204085

Start: tirsdag d. 12-11-2024 kl. 11:00 - 11:50
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



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.

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen Underviser: Tove Bech

Holdnr. 24204164

Start: mandag d. 09-09-2024 kl. 15:15 - 16:10
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 24204165

Start: mandag d. 25-11-2024 kl. 15:15 - 16:10
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Kom i form

- Motion for aktive pensionister m/k

Styrk din krop og få bedre kondition i samvær med andre. Ledt 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, samt for et godt velbefindende.

Med regelmæssig træning vil du 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.

Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, 4700 Næstved, Musikstalden Underviser: Jane Friis
Holdnr. 24204148
Start: torsdag d. 15-08-2024 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Holdnr. 24204149

Start: torsdag d. 31-10-2024 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Seniorhold 50+ M/K

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

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved Underviser: Jane Friis

Holdnr. 24204102

Start: tirsdag d. 27-08-2024 kl. 18:00 - 19:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204103

Start: tirsdag d. 05-11-2024 kl. 18:00 - 19:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Rygtræning M/K

Styrk hele din krop og få en stærkere ryg. Kurset er for dig, som trænger til at få trænet hele kroppen og måske har gener fra ryg, skuldre og nakke. På dette hold opbygger vi en grundform, og får pulsen op til god musik. Fokus er rettet mod træning af de dybe og stabiliserende muskler i kroppen samt øvelser som afspænder spændt muskulatur. Du får derved lettere ved at klare hverdagens udfordringer, og vil opnå øget bevægelighed og styrke. Træningen foregår med godt humør.

Vi træner med forskellige bolde og træningselastikker, og nogle af øvelserne vil være med inspiration fra pilates. Der vil være udfordringer, som tager udgangspunkt i den enkeltes behov og forudsætninger. Medbring en vandflaske og gå-på-mod.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved Underviser: Jane Friis

Holdnr. 24204126

Start: tirsdag d. 27-08-2024 kl. 16:30 - 18:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204127

Start: tirsdag d. 05-11-2024 kl. 16:30 - 18:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



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.

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

Holdnr. 24204116

Start: torsdag d. 15-08-2024 kl. 11:45 - 12:45
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 520,- (455,-)

Holdnr. 24204117

Start: torsdag d. 14-11-2024 kl. 11:45 - 12:45
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 520,- (455,-)

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, ledafslastning, koordination, balance og styrketræning. Her er du i centrum - Det er aldrig for sent at komme i gang!

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

Holdnr. 24204106

Start: mandag d. 02-09-2024 kl. 11:00 - 11:50
15 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)



Motion Seniorhold 50+ fortsættelse/øvede

Har du lyst til at få pulsen op, og bedre fysisk og psykisk velvære? Så kom og vær med på motionsholdet for +50 årige! Træningen på dette hold er krævede 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.

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

Holdnr. 24204105

Start: mandag d. 02-09-2024 kl. 10:00 - 10:50
15 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)



Pilates inspireret gymnastik

Oplev Pilates-Inspireret Gymnastik:

Styrke, Stabilitet og Mobilitet

Er du klar til at udforske en træningsform, der styrker din krop og sind på en harmonisk måde? Vores kursus i Pilates-inspireret gymnastik tager udgangspunkt i de grundlæggende principper i Pilates og forvandler dem til en spændende og dybdegående oplevelse. Hvad kan du forvente?

Helkrops Træning: Gennem langsomme og koncentrerede bevægelser arbejder vi systematisk gennem hele kroppen, så du føler en dyb forbindelse til hver eneste muskelgruppe.

Åndedræt: Åndedrættet er hjertet af vores træning. Du vil lære at synkronisere dit åndedræt med bevægelserne, hvilket forbedrer din koncentration og effektivitet i øvelserne.

Styrke og Stabilitet: Vores øvelser fokuserer på at opbygge kernestyrke og stabilitet. Du vil opleve en forbedret kropsholdning og en stærkere krop, der er klar til at tackle hverdagens udfordringer.

Mobilitet: Vi arbejder også på at forbedre din mobilitet, så du bliver mere smidig og fleksibel. Dette vil hjælpe dig med at bevæge dig mere frit og reducere risikoen for skader.

Afslapning: Hver session afsluttes med en beroligende afspænding, der giver dig mulighed for at slippe stress og genoplade din energi.

Individuel Opmærksomhed

Jeg lægger stor vægt på individuel opmærksomhed og tilpasning af øvelserne til den enkeltes behov.

Uanset dit niveau eller tidligere erfaring, vil du modtage personlig vejledning for at sikre, at du får mest muligt ud af træningen.

Hvem er dette kursus for?

Dette kursus er for alle, der ønsker at forbedre deres fysiske velvære og finde en balance mellem krop og sind. Om du er nybegynder eller har erfaring med Pilates, vil du finde nye udfordringer og glæder i denne form for træning.

Tilmeld dig i dag og oplev forskellen med Pilates-inspireret gymnastik. Lad os sammen opbygge en stærkere, mere stabil og mobil krop, mens vi finder ro i sindet gennem fokuseret åndedræt og afspænding.

HC Andersensvej 24, 4700 Næstved, Salen Underviser: Jannie Lydiker

Holdnr. 24204166

Start: mandag d. 09-09-2024 kl. 10:00 - 11:15
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Holdnr. 24204167

Start: mandag d. 25-11-2024 kl. 10:00 - 11:15
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

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

Vinstrup-Tystrup Forsamlingshus, Tystrupvej 24, 4250 Fuglebjerg, Forsamlingshuset
Underviser: Tove Bech

Holdnr. 24204168
Start: torsdag d. 26-09-2024 kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204169
Start: torsdag d. 12-12-2024 kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Motion og styrke for M/K 60+

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

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved
Kildesalen

Underviser: Ulla Matlok

Holdnr. 24204260
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 16:30 - 17:45
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Holdnr. 24204261
Start: onsdag d. 20-11-2024 kl. 16:30 - 17:45
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)



Gigthold

Gigthold Gigt kan give smerter og træthed, men det er vigtigt, at du holder kroppen i gang i det omfang, du kan. Motion og bevægelse kan lindre dine smerter, forbedre din bevægelighed og øge dit velbefindende. På dette kursus tilbydes bevægelsestræning for dig med gigt uanset alder og køn. Øvelserne foregår i et roligt tempo, og vi får bevæget hele kroppen igennem. Øvelserne foregår i liggende, siddende og stående stillinger. Enkelte på alle fire hvis muligt. Vi inddrager redskaber som elastikker og små bolde, og du inspireres til øvelser til hjemmebrug. Timen afsluttes med udspænding og afspænding. Har du smerter og ubehag kan du evt. tale med din læge eller fysioterapeut, inden du går i gang med træningen. Medbring: Måtte, tæppe og evt. en lille pude.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Holdnr. 24204258
Start: mandag d. 26-08-2024 kl. 10:30 - 12:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204259
Start: mandag d. 11-11-2024 kl. 10:30 - 12:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Gigt træning

Har du gigt og vil du gerne forbedre din kondition, din muskel- og knoglestyrke, din bevægelighed og dit velbefindende. På dette kursus tilbydes fysioterapeutisk træning for dig med gigt, både ledeligt og slidgigt, uanset alder og køn. Træningen lægges vægt på bevægelighed, styrke,



stabilitet og balance, og du får arbejdet med hele kroppen igennem. Øvelserne foregår i liggende siddende og stående stillinger. Vi inddrager forskellige redskaber som fx elastikker, bolde mm., og du får vejledning til øvelser til hjemmebrug. Træningsdagen afsluttes med udspænding og afspænding. Medbring: håndklæde eller tæppe og evt. en lille pude

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

Holdnr. 24204242
Start: fredag d. 30-08-2024 kl. 10:30 - 12:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204243
Start: fredag d. 22-11-2024 kl. 10:30 - 12:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hofte- og knætræning

Hofte- og knætræning Mange med gigt oplever smerter i forbindelse med aktivitet og afholder sig fra de ting, som forårsager smerterne. Men jo mindre man bruger musklerne, jo svagere bliver de, og jo mere instabile bliver leddene. Det gør, at smerterne gradvist forværes, og man kan færre ting i sin dagligdag. Med specifik træning kan du styrke musklerne omkring leddene. Det optimerer funktionen i leddene og gør, at du bedre kan bevæge dig omkring. På dette kursus, der henter inspiration fra GLA:D træning, starter vi med en kort opvarmning. Vi udfører øvelser med fokus på stabilitet omkring kropskernen/rygsøjlen, da det har betydning for kontrol og funktion i hofte og knæ. Vi udfører øvelser med fokus på placering af leddene samt styrkende øvelser for muskulaturen omkring hofte og knæ. Undervisningen slutter af med udspænding samt en kort afspænding. Medbring: Måtte og evt. en pude.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Holdnr. 24204256
Start: mandag d. 26-08-2024 kl. 09:30 - 10:20
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Holdnr. 24204257
Start: mandag d. 11-11-2024 kl. 09:30 - 10:20
10 gange i alt - 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Tai Chi & Qi Gong - pensionisthold

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

Holdnr. 24204144
Start: mandag d. 09-09-2024 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Holdnr. 24204145
Start: mandag d. 25-11-2024 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Fascial Flow® - Blid bindevævstræning. Begyndere og let øvede

Fascial Flow® - blid bindevævstræning for dig der har brug for særlige hensyn. Blidt og nænsomt får du løsnet stift og tørt bindevæv, så du opnår større bevægelighed færre smerter og en flottere kropsholdning. Programmet bliver tilpasset de behov du har som deltager. Ud over mere velvære i kroppen regulerer Fascial Flow® bevægelserne også dit nervesystem, så du falder til ro og minimerer stress. Du lærer hvordan du løsner stift og tørt bindevæv. Du får større kontakt til hvad der er godt for dig Du hjælper stive, ømme og smertende led og lemmer - nakke, ryg, skuldre, hofter, fødder... For pensionister og dig som har en fridag fra arbejde.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Underviser: Hanne Roulund

Holdnr. 24204196
Start: tirsdag d. 27-08-2024 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204197
Start: tirsdag d. 12-11-2024 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Blid bevidst bevægelse af bindevævet med Fascial Flow®

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

Holdnr. 24204198
Start: tirsdag d. 27-08-2024 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204199
Start: tirsdag d. 12-11-2024 kl. 11:00 - 12:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Blid og udforskende yoga

Yoga med fokus på den indre oplevelse frem for ydre form og præstation. Vi udfører enkle stillinger, bevægelser 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/afslapning.

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen

Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Holdnr. 24204182

Start: torsdag d. 29-08-2024 kl. 09:30 - 11:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204183

Start: torsdag d. 14-11-2024 kl. 09:30 - 11:00
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

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

Holdnr. 24204130

Start: torsdag d. 05-09-2024 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204131

Start: torsdag d. 14-11-2024 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204132

Start: torsdag d. 05-09-2024 kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204133

Start: torsdag d. 14-11-2024 kl. 19:00 - 20:30
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: "Yoga Nidra". Medbring liggeunderlag/yogamatte

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

Holdnr. 24204134

Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 14:00 - 15:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204135

Start: onsdag d. 13-11-2024 kl. 14:00 - 15:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Styrkende blid Yoga incl. Balance

Yoga med PernilleB har 3 fokus punkter - vejtrækning, mobilitet og balance. Vejtrækning fordi det er afgørende for hele din livskraft, mobilitet handler om at gøre kroppen så bevægelig som mulig, og balance fordi livet handler om balance og at livet er sjovere, hvis du både kan danse og gå tur.

Det hele skal øves og holdes ved lige. Du vil møde rolige, styrkende og helende øvelser. Du vil blive udfordret og få smil på læben. Vi afslutter med afspænding.

Husk liggeunderlag og tæppe

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Pernille Bülow Jespersen

Holdnr. 24204272

Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 16:30 - 18:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204273

Start: onsdag d. 27-11-2024 kl. 16:30 - 18:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Yoga/Fysio flow - Rolig og sansende yoga - suppleret med Fysio Flow

Rolig og sansende yoga - suppleret med Fysio Flow Opmærksom bevægelse af hele kroppen og fokus på den indre oplevelse frem for ydre form. Vi udfører enkle stillinger, bevægelser, balanceøvelser og små flows, som vi bygger op fra bunden. Der er tid og plads til, at vi 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. Stillingerne vil være

stående, siddende, på alle fire og liggende. Det tilstræbes, at der tilbydes variationer for hver stilling. I undervisningen indgår også søkvenser inspireret af Fysio Flow. Det er en dansk udviklet træningsmetode, der arbejder med kroppens fasciesystem (bindevæv) gennem blide, dynamiske stræk. Formålet med Fysio Flow er at øge bevægeligheden og aktivere kroppens ro- og hvilesystem. Yogatimen afrundes med afspænding og savasana (liggende hvilestilling). Du er velkommen uanset, om du har prøvet yoga før eller ej. Medbring: Vandflaske, yogamatte og evt. et tæppe til at lægge under knæene ved behov samt til savasana.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Holdnr. 24204180

Start: mandag d. 26-08-2024 kl. 12:30 - 14:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204181

Start: mandag d. 11-11-2024 kl. 12:30 - 14:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



YOGA for ALLE

Ønsker du at få det bedre 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 ha' glæde af. Undervisningen er faglig og munter. Glæder mig til at møde Jer. Sus Leth.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Træningslokalet

Underviser: Sus Else Mathilde Leth

Holdnr. 24204254

Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 12:30 - 14:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204255

Start: fredag d. 15-11-2024 kl. 12:30 - 14:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Yoga for begyndere og let øvede, Hatha / vinyasa

Dette hold er til dig, der er helt ny og aldrig har prøvet yoga før, og til dig der er let øvet, men gerne vil gå roligt frem i et trykt miljø og med god tid til grundig guidning og mulighed for at stille spørgsmål undervejs.

Undervisningen er enkel at følge og anatomisk sikker. Hver klasse bygger på den foregående, så du både får genkendelighed og nye øvelser hver gang. Vi arbejder med fysiske øvelser, åndedrætsøvelser og korte meditationer, for at øve

evnen til at mærke kroppen og være tilstede i nuet. Vi kommer gennem hele kroppen med siddende, stående og liggende øvelser med fokus på kropsbevidsthed, smidighed, styrke og balance. Klassen slutter roligt med afspænding.

Du behøver ikke være smidig for at deltage, men med tiden vil du opleve, at din krop bliver stærkere og mere fleksibel. Jeg lægger vægt på, at skabe et trygt rum med plads til dig, præcis som du er. Alle er velkomne uanset alder og køn.

Der er udstyr i lokalet, men det er en god ide at tage din egen yogamåtte med. Medbring vandflaske, og tag behageligt tøj på.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved

Underviser: Anneli Thygesen

Holdnr. 24204160

Start: torsdag d. 05-09-2024 kl. 13:30 - 14:45
10 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Holdnr. 24204161

Start: torsdag d. 21-11-2024 kl. 13:30 - 14:45
10 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Yoga for alle, uanset alder og køn

Vi arbejder med fysiske øvelser, åndedrætsøvelser og meditation, for at øve evnen til at mærke kroppen og være tilstede i nuet. Og vi får energi til resten af dagen med solhilsner og flow med fokus på smidighed, styrke og balance. Klassen slutter roligt med afspænding.

Undervisningen er enkel at følge og anatomisk sikker. Hver klasse bygger på den foregående, så du både får genkendelighed og nye øvelser hver gang.

Du behøver ikke være smidig for at deltage, men med tiden vil du opleve, at din krop bliver stærkere og mere fleksibel. Jeg lægger vægt på, at skabe et trygt rum med plads til dig, præcis som du er. Der er udstyr i lokalet, men det er en god ide at tage din egen yogamåtte med. Medbring vandflaske, og tag behageligt tøj på.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700

Næstved Underviser: Anneli Thygesen

Holdnr. 24204162

Start: torsdag d. 05-09-2024 kl. 15:00 - 16:15
10 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Holdnr. 24204161

Start: torsdag d. 21-11-2024 kl. 15:00 - 16:15
10 gange i alt - 16 lek. Pris kr. 880,- (770,-)



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 varmende 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 vigtig, derfor underviser jeg også i simple vejtræknings teknikker. 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, yogamåtte, tæppe og lille pude.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved

Underviser: Marianne Christina Bülow

Holdnr. 24204188

Start: onsdag d. 11-09-2024 kl. 18:30 - 19:45
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 760,- (665,-)

Holdnr. 24204189

Start: onsdag d. 27-11-2024 kl. 18:30 - 19:45
10 gange i alt - 15 lek. Pris kr. 760,- (665,-)



Yin power

Yin power er en styrkende yin yoga, med saft og kraft og aktivitet i stillingerne. Hensigten er at gøre kroppen stærk, balanceret og at skabe mobilitet, så du kan leve et aktivt liv, og at sætte gang i kroppens qi / energi.

Stillingerne er siddende og liggende, alle stillinger er godkendt af læge og fysioterapeut. En del stillinger. I Yin power bryder vi med gamle vaner og mønstre, har et ønske om forandring, helbredelse af gamle skader, og at skabe balance mellem krop og sind. Denne tilgang fokuserer på afspænding, overgivelse og skabelse af plads i kroppen for at øge bindevævs og blodårenes elasticitet. Det sigter mod at opløse blokeringer i kroppen og styrke sener og led. Formålet er at vække den naturlige iboende Yinpower, som er den naturlige energi, der hjælper kroppen med at regenerere sig selv og opretholde vitale funktioner som fordøjelse, udrensning og søvn. Yin power dner for de fleste og er særdeles godt for folk som sidder meget, cykler, løber, laver styrketræning eller laver repetitive bevægelser.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved

Underviser: Pernille Bülow Jespersen

Holdnr. 24204270

Start: mandag d. 02-09-2024 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204271

Start: mandag d. 25-11-2024 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Fraftens YIN!

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

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved

Underviser: Connie Hansen

Holdnr. 24204280

Start: tirsdag d. 27-08-2024 kl. 18:45 - 20:15
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204281

Start: tirsdag d. 12-11-2024 kl. 18:45 - 20:15
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Yoga for pensionister

Yoga for pensionister Kom og vær med til blid yoga i et roligt tempo, hvor du kan øge din kropsbevidsthed, 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, hvor jeg guider dig gennem din krop. Jeg glæder mig til at møde dig. Namasté Henriette Du kan læse mere på www.henrietedan.dk Medbring: Tæppe og evt. en lav siddepude.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, 4700 Næstved

Underviser: Henriette Dan

Holdnr. 24204178

Start: tirsdag d. 27-08-2024 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Holdnr. 24204179

Start: tirsdag d. 19-11-2024 kl. 09:00 - 10:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Blid Hatha yoga

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

session afsluttes med en afspænding, Shavasana. Glæder mig meget til at møde dig, og undervise på dit niveau. Medbring yogamåtte, og lille pude.

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

Holdnr. 24204186
Start: fredag d. 13-09-2024 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204187
Start: fredag d. 29-11-2024 kl. 10:00 - 11:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Hatha Yoga - Vinyasa

Guide til 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 yogamåtte, tæppe, tøj til at bevæge dig i. Munkebo, Farimagsvej 44-54, 4700 Næstved Store gymnastiksal

Underviser: Lilly Acacia Aakesson

Holdnr. 24204190
Start: tirsdag d. 10-09-2024 kl. 18:30 - 20:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204191
Start: tirsdag d. 19-11-2024 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.

Munkebo, Farimagsvej 44-54, 4700 Næstved

Store gymnastiksal

Underviser: Lilly Acacia Aakesson

Holdnr. 24204194
Start: onsdag d. 11-09-2024 kl. 17:15 - 18:45
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204195
Start: onsdag d. 20-11-2024 kl. 17:15 - 18:45
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



MediYoga

I den stadig 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 yogaøvelser, afspænding og meditation. Mellem øvelserne er der korte hvil, så øvelsen kan integrere sig i din krop og dit sind. Alle øvelserne udføres blidt og kontrolleret og kan laves på en yogamåtte eller på en stol. Alle kan være med. Der er tid til spørgsmål og delinger hver gang. Åndedrættet spiller en fundamental rolle i MediYoga. Ifølge yogaens filosofi indeholder åndedrættet en vital kraft, kaldet prana.

Åndedrættet er for de fleste mennesker en ubevidst funktion. Men det kan ændres bevidst via forskellige åndedræts teknikker, som påvirker dit velvære. I MediYoga bruger vi bl.a. åndedrætsøvelsen "Lange dybe vejtrækninger" igennem hele yogaprogrammet. MediYoga er udviklet i Sverige i samarbejde mellem flere af de største hospitaler og Karolinska Institutet. Yogaen medregnes som behandlingsmetode ved mange svenske, norske og amerikanske hospitaler på områder som f.eks. rehabilitering af patienter med slagtilfælde og til hjerte- og kræftpatienter og resultaterne er positive. MediYogaens virkningsfulde effekter er bl.a.: • skaber fleksible og stærke muskler • påvirker fordøjelsen og hormonbalancen • giver et stærkere nervesystem • bringer højre og venstre 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. Jeg glæder mig til at møde dig og invitere dig ind i MediYoga. Sat Nam Henriette Medbring: Yogamåtte og tæppe

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

Holdnr. 24204274
Start: onsdag d. 28-08-2024 kl. 09:30 - 11:00

10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204275

Start: onsdag d. 13-11-2024 kl. 09:30 - 11:10
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 600,- (525,-)

Yin Yoga

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.

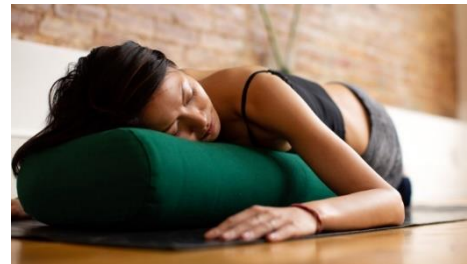
AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Connie Hansen

Holdnr. 24204288

Start: torsdag d. 29-08-2024 kl. 11:30 - 13:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204289

Start: torsdag d. 14-11-2024 kl. 11:30 - 13:00
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



RO OG NÆRVÆR med yin yoga

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

Gennem yin yoga arbejder vi med nervesystemet i en nænsom praksis, der handler om at være tilstede i nuet, og med det der opstår.

I stillingerne spænder vi af i strækket, og tyngdekraften vil hjælpe os med at smelte ind i stillingerne.

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

Alt udstyr ligger klar til dig i lokalet.

Nella er uddannet yin yogalærer, psykoterapeut og kropsterapeut. Omdrejningspunktet i Nellas arbejde er foreningen mellem krop, sind og sjæl. Ved spørgsmål, kan Nella kontaktes på tlf.: 6090 9624

Yogalokalet i baggården, Dehnsvej 2, 4700 Næstved, Yogalokalet
Underviser: Nella Berg
Holdnr. 24204086
Start: onsdag d. 18-09-2024 kl. 17:00 - 18:30
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 680,- (595,-)

Holdnr. 24204087
Start: onsdag d. 30-10-2024 kl. 17:00 - 18:30
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 680,- (595,-)



MORGEN-YIN

Giv dig selv kærlig opmærksomhed fra morgenstunden, og lad din dag starte blidt med denne nænsomme yin yogaklasse. Vi vækker kroppen i de rolige yinstillinger - med et lille drys af yang-yoga for at løfte energien i kroppen. Herfra kan du møde ind på jobbet med grounding og ro. Yogaklasserne vil være blide og invitere til nærvær med dig selv. Til at slippe verden for en stund og genfinde den kropslige kontakt med dig selv Nella kontaktes på tlf 6090 9624

Yogalokalet i baggården, Dehnsvej 2, 4700 Næstved, Yogalokalet Underviser: Nella Berg
Holdnr. 24204174
Start: onsdag d. 18-09-2024 kl. 07:15 - 08:15
6 gange i alt - 6 lek. Pris kr. 440,- (385,-)

Holdnr. 24204175
Start: onsdag d. 30-10-2024 kl. 07:15 - 08:15
6 gange i alt - 6 lek. Pris kr. 440,- (385,-)

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. Jeg glæder mig til at møde dig og invitere dig ind i Mindful Yoga. Medbring: Yogamåtte, tæppe og evt. en lav siddepude.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Henriette Dan
Holdnr. 24204276
Start: tirsdag d. 27-08-2024 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24204277
Start: tirsdag d. 19-11-2024 kl. 17:00 - 18:30
4 gange i alt - 8 lek. Pris kr. 400,- (350,-)



Meditation og yoga nidra

KOM UD AF HOVEDET OG NED I KROPPEN

Ro til hjerte, sind og sjæl...

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

Forløbet er skræddersyet til dig, der genkender tilstande som stress, søvnbesvær, tankemylder eller angst. For dig der vil lære at mærke kroppen og dens signaler.

Yoga nidra er en unik form for meditation - en kraftfuld og transformerende praksis, som er mild og tilgængelig for alle. Du ligger behageligt i dyb afslapning i en guidning, der kan give adgang til dyb heling og personlig udvikling.

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

Små hold på max 6 deltagere.

Nella arbejder til daglig med psykoterapi og kropsterapi. Hun har samtidig uddannelser indenfor yoga nidra og meditation, ligesom hun er uddannet yin yogalærer hos en af Danmarks førende yogaskoler. Omdrejningspunktet i Nellas arbejde er foreningen mellem krop, sind og sjæl. Har du spørgsmål, kan Nella kontaktes på tlf 6090 9624

Yogalokalet i baggården, Dehnsvej 2, 4700 Næstved, Yogalokalet Underviser: Nella Berg
Holdnr. 24204172
Start: mandag d. 16-09-2024 kl. 16:45 - 18:15
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 680,- (595,-)

Holdnr. 24204170
Start: tirsdag d. 17-09-2024 kl. 10:00 - 11:30
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 680,- (595,-)

Holdnr. 24204173
Start: mandag d. 28-10-2024 kl. 16:45 - 18:15
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 680,- (595,-)

Holdnr. 24204171
Start: tirsdag d. 29-10-2024 kl. 10:00 - 11:30
6 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 680,- (595,-)



KOM UD AF HOVEDET OG NED I KROPPEN

Ro til hjerte, sind og sjæl...

En fordybende indre rejse med meditation og yoga nidra. Et forløb med mange lag og dybder, hvor indsigt, nærvær og hjertets visdom vil være omdrejningspunktet.

Yoga nidra er en unik form for meditation - en kraftfuld og transformerende praksis, som er mild og tilgængelig for alle. Du ligger behageligt i en guidning med adgang til dyb heling og personlig udvikling.

Meditation lærer dig at være stille med dig selv. At mærke indad. Her bringer vi meditation helt ned på jorden og afprøver forskellige teknikker.

Små hold på max 6 deltagere.

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

Har du spørgsmål, kan Nella kontaktes på tlf 6090 9624

Fordybelsesdag med yoga nidra & yin yoga

Fordybelsesdag med yoga nidra og yin yoga
Forkæl dig selv med en rolig og nærværende formiddag, hvor vi nænsomt skaber ro i nervesystemet og fordyber os i en indre rejse. Velegnet til dig, der vil slippe hovedet og komme ned i kroppen.

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

Læs mere om yoga nidra på nellaberg.dk

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

Workshoppen kan enten stå alene, eller være en smagsprøve for dig, der overvejer et forløb efterfølgende. Nella er uddannet yin yogalærer hos Sattva Yoga, en af Danmarks førende yogauddannelser. Til daglig arbejder hun med psykoterapi og kropsterapi, ligesom hun underviser i den meditative og fordybende praksis Yoga Nidra. Omdrejningspunktet i Nellas arbejde er foreningen mellem krop, sind og sjæl. Har du spørgsmål, kan Nella kontaktes på tlf 6090 9624

Yogalokalet i baggården, Dehnsvej 2, 4700 Næstved, Yogalokalet Underviser: Nella Berg

Holdnr. 24204100
Start: søndag d. 01-09-2024 kl. 10:00 - 13:00
1 gange i alt - 3 lek. Pris kr. 320,- (280,-)

Holdnr. 24204101
Start: søndag d. 06-10-2024 kl. 10:00 - 13:00
1 gange i alt - 3 lek. Pris kr. 320,- (280,-)

Holdnr. 24204104
Start: søndag d. 24-11-2024 kl. 10:00 - 13:00
1 gange i alt - 3 lek. Pris kr. 320,- (280,-)

Personlig udvikling med Yoga Nidra

Engelsk samtaletræning let øvede

Kurset er for dig, som har lyst til at blive fortrolig med at tale engelsk. Vi lægger vægt på opbygning og træning af det basale ordforråd, konstruktion af sætninger og lette samtaler. Vi arbejder med spændende og aktuelle emner med udgangspunkt i jeres interesser, samt nyheder og relevante samfundsrelaterede problemstillinger. Du lærer at kommunikere i dagligdagssituationer samt situationer, som kan opstå på rejser. Du får desuden indblik i kultur, historie og samfundsliv i engelsktalende lande.

Der må påregnes mindre udgift til køb af undervisningsmaterialer.
Er du i tvivl om niveau, er du velkommen til at kontakte læreren på tlf. 51 35 15 78.

Grønnegade Kaserne, Grønnegade 10, 4700

Næstved, Smedjen

Underviser: Olga Jönsson

Holdnr. 24206320

Start: torsdag d. 19-09-2024 kl. 09:00 - 10:30
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 25106320

Start: torsdag d. 23-01-2025 kl. 09:00 - 10:30
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Engelsk samtaletræning øvede

Kurset er for dig, som kan en del engelsk, men ønsker at vedligeholde eller videreudvikle dine færdigheder. Vi arbejder med spændende og aktuelle emner med udgangspunkt i jeres interesser, samt nyheder og relevante samfundsrelaterede problemstillinger. Du lærer at begå dig rimelig flydende og spontant. Du lærer at beskrive erfaringer, oplevelser og at udtrykke dine meninger.

Du får desuden indblik i kultur, historie og samfundsliv i engelsktalende lande.
Der må påregnes mindre udgift til køb af undervisningsmaterialer.

Er du i tvivl om niveau, er du velkommen til at kontakte læreren på tlf. 51 35 15 78.

Grønnegade Kaserne, Grønnegade 10, 4700

Næstved, Smedjen

Underviser: Olga Jönsson

Holdnr. 24206321

Start: torsdag d. 19-09-2024 kl. 11:00 - 12:30
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 25106321

Start: torsdag d. 23-01-2025 kl. 11:00 - 12:30
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Engelsk for let øvede

Engelsk for lidt øvede. På kurset oparbejdes der et grundlæggende ordforråd samt kendskab til basal grammatik og sætningsopbygning. Ligeledes arbejdes der med udtale og samtaletræning, som du f.eks. vil kunne bruge i forbindelse med rejser. Bestemte emner om engelsk og amerikansk kultur/samfundsliv inddrages efter kursisternes behov. På kurset arbejder vi med en grundbog i grammatik, kopier samt emner fra hverdagen.

Holsted skole, Holsted Alle 30, 4700 Næstved
Lokale 16

Underviser: Steen engslev Filborne

Holdnr. 24206335

Start: mandag d. 23-09-2024 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 25106335

Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)



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/visse 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 lydssystem. 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.

Holsted skole, Holsted Alle 30, 4700 Næstved
Lokale 16

Underviser: Steen engslev Filborne

Holdnr. 24206336

Start: mandag d. 23-09-2024 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 25106336

Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

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."

AFO HUSET, Riddergade 16, 4700 Næstved

Fælleslokalet, 1. sal

Underviser: Lisa Elsbøll

Holdnr. 24206328

Start: onsdag d. 25-09-2024 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 25106328

Start: onsdag d. 29-01-2025 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

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."

AFO HUSET, Riddergade 16, 4700 Næstved

Fælleslokalet, 1. sal

Underviser: Lisa Elsbøll

Holdnr. 24206327

Start: onsdag d. 25-09-2024 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 25106327

Start: onsdag d. 29-01-2025 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

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

Grønnegade Kaserne, Grønnegade 10, 4700

Næstved, Smedjen

Underviser: Marianne Muusmann

Holdnr. 2420630

Start: tirsdag d. 01-10-2024 kl. 16:00 - 17:30
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 25106330

Start: tirsdag d. 21-01-2025 kl. 16:00 - 17:30
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Russisk for Begyndere

Rusland er ikke kun Putin og krig. Rusland er en skattekasse af kunst, litteratur og historie.

Vi stater helt fra bunden, så alle kan være med. Du lærer alfabetet og det basale ordforråd. Vi træner konstruktion af lette sætninger og lette samtaler gennem rollespil, sproglige dialoger, klasse- og gruppearbejde. Du får desuden indblik i kultur, historie og samfundsliv i verdens største land. Vi arbejder med bogen "Møde i Petersborg" samt andre materialer. Er du i tvivl, er du velkommen til at kontakte læreren på tlf. 51 351578

AFO HUSET, Riddergade 16, 4700 Næstved

Fælleslokalet, 1. sal

Underviser: Olga Jönsson

Holdnr. 24206360

Start: tirsdag d. 25-09-2024 kl. 13:00 - 14:30
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 25106360

Start: tirsdag d. 21-01-2025 kl. 13:00 - 14:30
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

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.

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

Holdnr. 24206341
Start: mandag d. 23-09-2024 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 25106341
Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

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.

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

Holdnr. 24206345
Start: mandag d. 23-09-2024 kl. 13:00 - 14:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 25106345
Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 13:00 - 14:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Spansk for let øvede

Dette 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.

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

Holdnr. 24206340
Start: mandag d. 23-09-2024 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 25106340
Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

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.

H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, 4700 Næstved, Grupperum ved scenen
Underviser: Vagn Nielsen

Holdnr. 24206344
Start: mandag d. 23-09-2024 kl. 10:30 - 12:15
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 25106344
Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 10:30 - 12:15
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

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 spanskursus 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.

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

Holdnr. 24206342
Start: torsdag d. 26-09-2024 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 25106342
Start: torsdag d. 30-01-2025 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Spansk "turbo"/vedligeholdelse med grammatik

Dette hold er tiltænkt let øvede, der ønsker at få udbygget eller opfriskes sine spansk 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.

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

Holdnr. 24206346
Start: torsdag d. 26-09-2024 kl. 13:00 - 14:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 25106346
Start: torsdag d. 30-01-2025 kl. 13:00 - 14:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)



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.

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

Holdnr. 24206343
Start: torsdag d. 26-09-2024 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 25106343
Start: torsdag d. 30-01-2025 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Fransk begynderhold

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 hverdagssætninger 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 hverdagssituationer på ferier i Frankrig. Der må påregnes køb af følgende undervisningsmateriale: "Frankrig i bagagen", en parlør på 25 sider, til 25,- kr, og "André", grundbogen til 275,- kr, Materialet købes hos underviser

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

Holdnr. 24206350
Start: mandag d. 23-09-2024 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 25106350
Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 17:00 - 18:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Fransk for øvede

Holdet tager udgangspunkt i, at du har lidt eller noget kendskab til fransk. Vi lægger ud med lærebogen André, hvor vi samtaler om teksten, herunder opbygger sætninger. Senere øver vi i at kunne fremlægge delmener 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 undervisningsmateriale: "André", grundbog 275,- kr. Kompendium, som fører dig rundt i landet, historisk, kulturelt og kulinarisk, 75,- kr. Materialet købes hos underviser

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

Holdnr. 24206351
Start: mandag d. 23-09-2024 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 25106351
Start: mandag d. 27-01-2025 kl. 19:00 - 20:45
12 gange i alt - 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Klassisk solosang

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

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

Holdnr. 24207700:
Start: mandag d. 26-08-2024 kl. 14:00 - 16:00
Holdnr. 24207701:
Start: mandag d. 21-10-2024 kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 24207702:
Start: tirsdag d. 27-08-2024 kl. 14:00 - 16:00
Holdnr. 24207703:
Start: tirsdag d. 22-10-2024 kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 24207704:
Start: onsdag d. 28-08-2024 kl. 14:00 - 16:00
Holdnr. 24207705:
Start: onsdag d. 23-10-2024 kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Holdnr. 24207706:
Start: torsdag d. 29-08-2024 kl. 14:00 - 16:00
Holdnr. 24207707:
Start: torsdag d. 24-10-2024 kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 24207708:
Start: fredag d. 30-08-2024 kl. 14:00 - 16:00
Holdnr. 24207709:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 14:00 - 16:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Sang og stemmetræning

Prøv din stemme af, og se hvor langt, du kan komme med den. Vi arbejder med øvelser, vejtrækning, kropsholdning, udtale, din klang, så du hen ad vejen, bliver i stand til at synge uden brug af mikrofon. Vi arbejder solistisk, men det er selvfølgelig op til dig selv, om du vil optræde som solist.

Der tildeles 30 minutter pr. elev Kontakt underviser Michael Lind, for nærmere oplysning om tid, på tlf. nr. 28 51 77 57.

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

Holdnr. 24207710:
Start: mandag d. 26-08-2024 kl. 12:00 - 14:00
Holdnr. 24207711:
Start: mandag d. 21-10-2024 kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 24207712:
Start: tirsdag d. 27-08-2024 kl. 12:00 - 14:00
Holdnr. 24207713:
Start: tirsdag d. 22-10-2024 kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 24207714:
Start: onsdag d. 28-08-2024 kl. 12:00 - 14:00
Holdnr. 24207715:
Start: onsdag d. 23-10-2024 kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 24207716:
Start: torsdag d. 29-08-2024 kl. 12:00 - 14:00
Holdnr. 24207717

Start: torsdag d. 24-10-2024 kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Holdnr. 24207718:
Start: fredag d. 30-08-2024 kl. 12:00 - 14:00
Holdnr. 24207719:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 12:00 - 14:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Solosang på alle niveauer

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

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 108a Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 24207740:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 24207741:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

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

Holdnr. 24207840:
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 24207841:
Start: onsdag d. 30-10-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Klassisk solosang på særligt højt niveau.

Dette kursus henvender sig til elever, som optræder eller har optrådt og som stadig ønsker forfinelse af åndedræt, klang og personligt udtryk. Åndedrættet: Det er ikke kun indåndingen, der er vigtig. Det handler også om at spare på luften og styre din udånding med præcision og dermed undgå uhensigtsmæssige spændinger. Klang: Klangen er naturligvis influeret af åndedrættet, men ikke alene det - Mundhule, svælg, tunge og ganesejl påvirker din klang og modvirker skadelige spændinger. Hermed forskønnes dine koloraturer, dine højeste toner, såvel som dit mellemlje 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 gange 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

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 108a Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 24207758:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 24207759:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

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

Holdnr. 24207858:
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 24207859:
Start: onsdag d. 30-10-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

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

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 108a Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 24207752:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 24207753:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

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

Holdnr. 24207852:
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 24207853:
Start: onsdag d. 30-10-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

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 Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 24207750:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 24207751:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

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

Holdnr. 24207850:
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 24207851:
Start: onsdag d. 30-10-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Sang for genoptræning af taleorganer

Find tilbage til din stemme. Sang for genoptræning af taleorganer efter lammelser, fejloperationer m.m.: Via et utal af artikulations- og stemmeøvelser finder du langsom din stemme igen.

Det skal ind imellem afprøves på den dejlige måde, nemlig ved sang. Jeg har tålmodighed og hvis du også har tålmodighed, så kan vi nå rigtig langt. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren.

Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 108a Underviser: Marit Hansen

Holdnr. 24207756:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 24207757:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen Underviser: Marit Hansen
Holdnr. 24207856:
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 24207857:
Start: onsdag d. 30-10-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

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

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 108a Underviser: Marit Hansen
Holdnr. 24207748:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 24207749:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen Underviser: Marit Hansen
Holdnr. 24207848:
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 24207849:
Start: onsdag d. 30-10-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Rytmsk sang

Vi tager fat i åndedrættet og laver sunde regenerende 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

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 108a Underviser: Marit Hansen
Holdnr. 24207744:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 24207745:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen Underviser: Marit Hansen
Holdnr. 24207844:
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 09:00 - 19:00
Holdnr. 24207845:
Start: onsdag d. 30-10-2024 kl. 09:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Musicalsang

Vi arbejder med afspænding af stemmen via stemmøvelser. Vi bygger 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

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 108a Underviser: Marit Hansen
Holdnr. 24207746:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 24207747:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen Underviser: Marit Hansen
Holdnr. 24207846:
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 24207847:
Start: onsdag d. 30-10-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

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
Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 108a Underviser: Marit Hansen
Holdnr. 24207742:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 24207743:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen Underviser: Marit Hansen
Holdnr. 24207842:
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 24207843:
Start: onsdag d. 30-10-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

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

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 108a Underviser: Marit Hansen
Holdnr. 24207754:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 24207755:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen Underviser: Marit Hansen
Holdnr. 24207854:
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 24207855:
Start: onsdag d. 30-10-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Saxofon

Saxofonen er et dejligt instrument med en lækker klang, og et godt begynder instrument, da det har en stor klang og er rimeligt nemt at håndtere. Du kommer til at lære blæseteknik, lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Der er lavet meget musik for sax grupper, duetter m.m.

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

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 006
Underviser: John Marding Nielsen John Danmark
Holdnr. 24207770:
Start: torsdag d. 22-08-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207772:
Start: fredag d. 23-08-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207771:
Start: torsdag d. 24-10-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207773:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Klarinet

Klarinetten er et fantastisk lækkert instrument, både til klassisk musik, men også til jazz. Du kommer til at lære blæseteknik, lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Der er lavet en del musik for Klarinet og fløjte. En rigtig god sammensætning. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 006
Underviser: John Marding Nielsen John Danmark
Holdnr. 24207774:
Start: torsdag d. 22-08-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207776:
Start: fredag d. 23-08-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207775:
Start: torsdag d. 24-10-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207777:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Tværfløjte

Tværfløjten er et fornemt instrument. Klanger 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. Twærfløjten er velegnet til klassisk, folkelig og gedigen dansk musik. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 006
Underviser: John Marding Nielsen John Danmark
Holdnr. 24207778:
Start: torsdag d. 22-08-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207780:
Start: fredag d. 23-08-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207779:
Start: torsdag d. 24-10-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207781:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Trompet

Trompeten er et unikt instrument til mange formål. Med sine 3 ventiler er det en sjov kombination, der skal til for at spille en melodi. Du kommer til at lære blæseteknik, lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Trompeten er velegnet til klassisk, jazz og meget anden god musik. Du kan købe et dæmpersystem, så du sagtens kan øve i en lejlighed, uden at genere dine omgivelser. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Holdnr. 24207782:
Start: torsdag d. 22-08-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207784:
Start: fredag d. 23-08-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207783:
Start: torsdag d. 24-10-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207785:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Keyboard

Keyboard er det instrument der fænger hurtigt, da det er dig der hurtigt spiller som et helt orkester. Akkorder med akkompedement og rytmeboks. Du kommer til at lære lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Undervisningen foregår som solundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 006
Underviser: John Marding Nielsen John Danmark
Holdnr. 24207790:
Start: torsdag d. 22-08-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207792:
Start: fredag d. 23-08-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207791:
Start: torsdag d. 24-10-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207793:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Trommer

Trommesæt er en drøm at lære og spille på, både som barn eller som voksen. Trommeslageren er faktisk en meget vigtig brik i et band, det er ham/hende der bestemmer tempoet. Du kommer til at lære de mest almindelige rytmer fra bunden af, sjove figurspil, trommehvirvel og meget andet. Et trommesæt fås også elektronisk, så du kan øve i en lejlighed, uden at genere dine omgivelser. Undervisningen foregår som solundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 006
Underviser: John Marding Nielsen John Danmark
Holdnr. 24207786:
Start: torsdag d. 22-08-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207788:
Start: fredag d. 23-08-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207787:
Start: torsdag d. 24-10-2024 kl. 10:00 - 17:00
Holdnr. 24207789:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 10:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

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.

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 104
Underviser: Niels Lock Madsen
Holdnr. 24207736:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 24207737:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 09:00 - 17:00

12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen Underviser: Niels Lock Madsen
Holdnr. 24207836:
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 24207837:
Start: onsdag d. 30-10-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Klaver

Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Klaverundervisning på alle niveauer - for alle aldre. Vil du lære at spille klaver efter en fordybende, anderledes og legende teknik, kombineret med den østeuropæiske klavertradition. Niels har 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 befirings spil, gehørs spil, firkædet eller akkompagnement til bl.a. sang eller violin, som han selv udøver. Teoretisk arbejdes med musikkens form, harmonier/akkorders opbygning, nodelæsning, mm. Her er teknikken, som ikke begrænser dig. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt underviser Niels Lolck Madsen for nærmere oplysning om indplacering og undervisningstidspunkt på tlf. nr. 38 34 35 15.

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 104
Underviser: Niels Lock Madsen
Holdnr. 24207730:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 24207731:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen Underviser: Niels Lock Madsen
Holdnr. 24207830:
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 09:00 - 18:00
Holdnr. 24207831:
Start: onsdag d. 30-10-2024 kl. 09:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Klaver på professionelt niveau

Betragter du dig som udlært på klaveret, men har du brug for et ekstra løft. Tag f.eks. din Chopin, Rachmaninov, Liszt eller Bill Evens transkription med. Få redskaber til at tage kampen op med de udfordringer komponisterne stadig giver dig. Du vil få mere klang, bruge mindre fysisk energi og føle dit spil lettere. Du vil modtage undervisning i den russiske klaverteknik som har vundet alle væsentlige klaverkonkurrencer i verden. Vejen bliver banet for tydeligere karakter og personlig fortolkning i din musikudøvelse/optræden. Målet er et virtuost spil, som vindens dans over tangenterne. Klanger 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.

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 104
Underviser: Niels Lock Madsen
Holdnr. 24207732:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 24207733:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen Underviser: Niels Lock Madsen
Holdnr. 24207832:
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 24207833:
Start: onsdag d. 30-10-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

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 bevægelser fra barnets hverdag ind i undervisningen, for at tydeliggøre det naturlige i håndens og armens motorik ved klaveret. En bedre finmotorik og koncentration er en sidegevinst hos den lille pianist i arbejdet mod den syngende klang. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt.

Kontakt underviser Niels Lolck Madsen for nærmere oplysning om indplacering og undervisningstidspunkt på tlf. nr. 38 34 35 15.

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 104
Underviser: Niels Lock Madsen
Holdnr. 24207734:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 24207735:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen Underviser: Niels Lock Madsen
Holdnr. 24207834:
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 24207835:
Start: onsdag d. 30-10-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Akkompagnement

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

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 104
Underviser: Niels Lock Madsen
Holdnr. 24207738:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 09:00 - 17:00
Holdnr. 24207739:
Start: fredag d. 25-10-2024 kl. 09:00 - 17:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

Glumsø Kro, Storegade 2, 4171 Glumsø
Kobberstuen Underviser: Niels Lock Madsen
Holdnr. 24207838:
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 10:00 - 19:00
Holdnr. 24207839:
Start: onsdag d. 30-10-2024 kl. 10:00 - 19:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 2040,- (1785,-)

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

Holsted Skole, Holsted Alle 30, 4700 Næstved
Musiklokalet Underviser: Steen Engslev Filborne
Holdnr. 24207720:
Start: torsdag d. 26-09-2024 kl. 17:30 - 21:00
Holdnr. 24207721:
Start: torsdag d. 07-11-2024 kl. 17:30 - 21:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)

AFO Huset, Riddergade 16, 4700 Næstved
Fælleslokalet Underviser: Steen Engslev Filborne
Holdnr. 24207722:
Start: fredag d. 26-09-2024 kl. 10:00 - 12:00
Holdnr. 24207723:
Start: fredag d. 07-11-2024 kl. 10:00 - 12:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)

Akustisk guitar

Akustisk guitar (western, begynder/let øvet/individuel eller duo-hold) Vil du gerne lære at spille på den akustiske guitar du har derhjemme, men du har aldrig rigtigt kunne komme igang? Så er dette kursus lige noget for dig! Uanset om du ønsker at lære lejrbaßguitar, lulle ungerne i søvn, syng en serenade til din udkårne eller sætte musik til dine tekster, så finder vi i fællesskab ud af det. Vi kommer til at fokusere på at spille efter akkorder, tabs og hvis ønsket: noder. Vi kommer også til at arbejde med hvordan forskellige anslag kan ændre det musikalske udtryk. Når det basale er på plads, kan vi også arbejde med at syngemens. Første kursusgang benyttes til introduktion, at starte blidt ud og forventningsafstemme, således at vi bevæger os i den retning som du ønsker. Musikteori inddrages efter behov.

Holsted Skole, Holsted Alle 30, 4700 Næstved
Musiklokalet Underviser: Kristian Strømsholt
Holdnr. 24207860:
Start: torsdag d. 05-09-2024 kl. 17:30 - 21:00
Holdnr. 24207861:
Start: torsdag d. 07-11-2024 kl. 17:30 - 21:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)

Næstved Kommune Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 006a
Underviser: Kristian Strømsholt
Holdnr. 24207760
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 10:00 - 16:00
Holdnr. 24207761
Start: fredag d. 08-11-2024 kl. 10:00 - 16:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)

El-Guitar

El-Guitar (Begynder/let øvet individuel el. duo-hold) På dette kursus skal vi fokusere på et af de mest populære af alle musikinstrumenter: Den elektriske guitar. Vi kommer til at arbejde med: både solo- og rytmespil med akkorder, deres opbygning med rytmik og sound, og alt hvad der ellers hører sig til, indenfor et væld af genre og musikalske udtryk. Du kommer også til at lære at læse tabs og akkorder, og noder hvis du ønsker, således at du på egen hånd kan finde eller skabe musik. Vi planlægger i fællesskab hvordan vi bevæger os frem, således at du er tilpas og får mest ud af undervisningen. Musikteori inddrages efter behov.

Holsted Skole, Holsted Alle 30, 4700 Næstved
Musiklokalet Underviser: Kristian Strømsholt
Holdnr. 24207862:
Start: torsdag d. 05-09-2024 kl. 17:30 - 21:00
Holdnr. 24207863:
Start: torsdag d. 07-11-2024 kl. 17:30 - 21:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 006a
Underviser: Kristian Strømsholt
Holdnr. 24207762:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 10:00 - 16:00
Holdnr. 24207763:
Start: fredag d. 08-11-2024 kl. 10:00 - 16:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)

El-Bas

El-Bas (begynder/let øvet, individuel) Bassen har en vigtig rolle i alskens band- og sammenspilskonstellationer, hvor alpha-omega er groove og at skabe en solid bund. Men hvad er et groove? Hvordan gør andre? Og hvordan skaber man sit eget i orkanens øje? Fokus-området på dette kursus vil være, at tilegne sig en håndfuld værktøjer på bassen, som kan bruges i sammenspilsregi og som kan danne grobund for videre udforskning af instrumentet. Første kursusgang benyttes til introduktion, at starte blidt ud og forventningsafstemme, således at vi bevæger os i den retning som du ønsker. Musikteori inddrages efter behov.

Holsted Skole, Holsted Alle 30, 4700 Næstved
Musiklokalet Underviser: Kristian Strømsholt
Holdnr. 24207864:
Start: torsdag d. 05-09-2024 kl. 17:30 - 21:00
Holdnr. 24207865:
Start: torsdag d. 07-11-2024 kl. 17:30 - 21:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 006a
Underviser: Kristian Strømsholt
Holdnr. 24207764:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 10:00 - 16:00
Holdnr. 24207765:
Start: fredag d. 08-11-2024 kl. 10:00 - 16:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)

Kontrabas

Kontrabas (Begynder, individuel) På dette kursus påbegyndes din musikalske rejse med kontrabassen som følgesvend. Fokus bliver at lære basal teknik og fundamentale færdigheder, der er er nødvendige, når et instrument af kontrabasens størrelse, skal håndteres på forsvarlig vis. Herigennem vil du lære gribebrættet at kende og kunne fremkalde toner, således at akkompagnement indenfor hovedsageligt jazz og bossa bliver muligjort. Første kursusgang benyttes til introduktion, at starte blidt ud og forventningsafstemme, således at vi bevæger os i den retning som du ønsker. Musikteori inddrages efter behov. Instrument skal selv medbringes.

Holsted Skole, Holsted Alle 30, 4700 Næstved
Musiklokalet Underviser: Kristian Strømsholt
Holdnr. 24207866:
Start: torsdag d. 05-09-2024 kl. 17:30 - 21:00
Holdnr. 24207867:
Start: torsdag d. 07-11-2024 kl. 17:30 - 21:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, 4700 Næstved, Lokale 006a
Underviser: Kristian Strømsholt
Holdnr. 24207766:
Start: fredag d. 06-09-2024 kl. 10:00 - 16:00
Holdnr. 24207767:
Start: fredag d. 08-11-2024 kl. 10:00 - 16:00
12 gange i alt - 12 lek. Pris kr. 1360,- (1190,-)

Rytmask sammenspil

Rytmask sammenspil (Begynder/let øvet, hold) Vil du blive bedre til sammenspil eller mangler du nogle sammenspilsammerater? På dette rytmiske sammenspilshold kommer du til at lære spille med andre eller højne dit nuværende niveau. Vores fokus kommer til at befinde sig på at klinge godt

som gruppe, at give plads til hinandens stemmer og på de individuelle roller. Den musikalske udtryksform planlægges i fællesskab og vi forventnings-afstemmer om nødvendigt løbende, således at vi bevæger os i den retning som I ønsker. Hvis holdet ønsker det, slutter vi af med at arrangere en lille intim koncert. Jeg akkompagnerer hvor der er brug for eller mangler en medspiller. Akkordkendskab og/eller nodelæsning er en fordel. Musikteori inddrages efter behov.

Sct. Jørgens Skole, Manøvej 14, 4700 Næstved
Musiklokalet Underviser: Kristian Strømsholt
Holdnr. 24207868
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24207869
Start: onsdag d. 20-11-2024 kl. 17:00 - 18:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Musikteori

Vil du gerne lære musikteori, enten for at bruge det på egen hånd eller bestå eksamen? Så er kurset her noget for dig! Du kommer til at få svar på spørgsmål som: Hvordan fungerer et nodesystem? Hvad er nodeværdier? Hvad er en akkordprogression? Hvad er foreskellen på modal og funktionsharmonikk? Og hvordan kan man beskrive et abstrakt udtryk med konkrete ord? Hjemmeopgaver, lydseksempler og øvelser bliver en del af undervisningen, som vil baseres på individuelle behov, så ingen kommer til at blive efterladt.

Sct. Jørgens Skole, Manøvej 14, 4700 Næstved
Musiklokalet Underviser: Kristian Strømsholt
Holdnr. 24207828
Start: onsdag d. 04-09-2024 kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24207829
Start: onsdag d. 20-11-2024 kl. 19:00 - 20:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Sangskrivning/Komposition

Vil du gerne lære at skrive dine egne numre eller sange? På dette kursus vil vi gå af en af to veje, som vi i fællesskab beslutter: enten med tekstskrivning og en underlægning af rytmisk musik eller en fjerstemmig tilgang, hvor ders fokuseres på stemmernes indbyrdes bevægelse og samlede klang. Vi kommer uanset retning til at arbejde akkorder, akkordprogressioner, voicings, synergi og meget mere, så du lære et musikalsk sprog der afspejler dig. Akkordkendskab og/eller nodelæsning er en fordel. Medbring gerne egen computer med både et tekstprogram og et nodeprogram, eks. Sibelius First, installeret derpå.

Holsted Skole, Holsted Alle 30, 4700 Næstved
Musiklokalet Underviser: Kristian Strømsholt
Holdnr. 24207768
Start: torsdag d. 05-09-2024 kl. 16:00 - 17:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Holdnr. 24207769
Start: torsdag d. 21-11-2024 kl. 16:00 - 17:30
10 gange i alt - 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



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. 12.30 – 15

Pris pr. klip kr. 120,- 10 klip kr.1000,-

Her kan du lære 3 valgfrie it relaterede ting hver gang du møder op.
Underviser: Jesper Wisen & 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. 20 40 42 10

OBS – OBS – OBS – OBS – OBS – OBS

Hvis du er i tvivl om hvilken form for motion du vil have mest glæde af, er du altid velkommen til at ringe til vores kontor og få råd og vejledning, eller aftale en gratis prøvetime på et af vores trænings og/eller motionshold.
Ring til: 2040 4210



AFO Næstved & Susålandet tilrettelægger gerne særlige kurser for virksomheder, institutioner, foreninger, boligområder eller andre, som ønsker et særligt kursus tilpasset deres behov. Det kan f.eks. være: • Grundlæggende brug af computer eller iPad • IT-kurser med fokus på et bestemt emne • Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint • Gode vaner i e-mails • Motion i arbejdstiden • Motion for særlige målgrupper • Kreative fag • Massageordninger • Endagskurser om et særligt emne • Andet I har lyst til
Ring og hør nærmere: 2040 4210

AFO Næstved & Susålandet
www.afo-naestved.dk
20 40 42 10

