

## www.rundtinaturlandet.dk

Kontakt til Naturlandet om hjemmesiden [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Mail: [naturlandet@guldborgsund.dk](mailto:naturlandet@guldborgsund.dk)

Kalenderen laves i samarbejde med [www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

### Special tilrettelagt ridning.

Tir. 5. til tir. 26. nov. 2019 4 kursusdage kl. 15.30  
Ved hjælp af hestens bevægelser træner vi balance, styrke, koordination. Der er fokus på hver enkelt rytter, hvor vi arbejder ud fra den enkeltes behov, niveau og udfordringer.

Gratis.

Sted: Center for Ridefysioterapi, Rødbyvej 6, Maribo.

### Ukrainsk for begyndere - LOF-Huset - Nykøbing F. - fredag eftermiddag.

Fre. 8. til fre. 29. nov. 2019 4 kursusdage kl. 16  
Underviser: Irina Rasmussen. Vil du gerne kunne tale med ukrainske turister eller kunne begå dig som turist i Ukraine? Vi starter fra begyndelsen. Vi kommer ind på ukrainsk kultur og traditioner.

Pris: 720 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### Yoga Nykøbing F. LOF Vestensborg Allé 1.

Ons. 13. nov. til ons. 18. dec. 2019 7 kursusdage kl. 18  
Underviser: Bitten Jonna Benediktson. Kurset indeholder smidighedsøvelser, styrkende øvelser, åndedrætsøvelser og afspænding, tilpasset den moderne vestlige kultur med hovedvægt på det fysiske og psykiske velvære.

Pris: 315 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### Fotoredigering og Billedbehandling.

Lør. 16. og søn. 17. nov. 2019 2 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Få styr på billederne på computeren. Vi får installeret det ældre Picasa til både PC og Mac, et gratis program, og lærer dets enkle funktioner, og bruger det til at få orden på billederne.

Pris: 375 kr.

Sted: Holeby Hallen, Vestervej 126, Holeby.

### Førstehjælp repetition LOF-Huset - Nykøbing F.

Søn. 17. nov. 2019 kl. 09  
Underviser: Jørn Larsen. Genopfriskningskurset sikrer dig, at din viden og færdighed inden for førstehjælp bliver holdt ved lige, så du kender de nyeste metoder. Du får bl. a. genopfrisket din viden om hjertemassage og kunstigt åndedræt. Husk Tilmelding.

Pris: 200 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### 4 formiddage med hæklenålen. - Nykøbing F.

Søn. 17. nov. til søn. 15. dec. 2019 3 kursusdage kl. 10.30  
Underviser: Anne Werneburg. Kurset er for dig som er forholdsvis ny med hæklenålen. Her lærer du de forskellige masker og teknikker i det tempo du har brug for. Vi bruger også tid på at lære at forstå hækleskrifter.

Pris: 270 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1,

3., Nykøbing F.

### Designerdrømme.

Søn. 17. nov. til søn. 15. dec. 2019 3 kursusdage kl. 14  
Vil du afprøve, hvad det vil sige at arbejde med tøjdesign? På dette kursus vil du blive introduceret til at arbejde med en sketchbook, tegne modetegninger og arbejdstegninger, lave mønstre til et stykke tøj og opsy det.

Pris: 432 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### Blomsterbinding på en kreativ måde.

Tir. 19. nov. 2019 kl. 19  
Underviser: Anne Marie Tambour. Blomsterbinding på en kreativ måde Kom med på kursus og lav noget anderledes "juleting". Vær med til at lave utraditionelle juledekorationer, advent dekorationer, kranse i andet end grøn gran.

Pris: 110 kr.

Sted: Ellekildeskolen, Ellekildevej 1, Saksøbing.

### RAW Lightroom og Photoshop / Photoshop Elements.

Lør. 23. og søn. 24. nov. 2019 2 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Lightroom Photoshop kursus 9:30-14:05 Lær at importere fotos, og lave collections. Lær Histogram og de mange redigerings muligheder. En introduktion til Photoshop, og hvordan man kan arbejde med "lag". Hold 191196.

Pris: 375 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### Færdselsrelateret Førstehjælp - Kørekort - Weekendkursus.

Søn. 24. nov. 2019 kl. 09  
Underviser: John Olesen. Intet kørekort uden førstehjælp. Ved erhvervelse af kørekort skal man have gennemført et 8-timers færdselsrelateret førstehjælpskursus, før man kan indstilles til teori- og køreprøve.

Pris: 500 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### Jul i slot og vrå.

Tir. 3. dec. 2019 kl. 14  
Den jul vi kender, kom til verden i løbet af 1800-tallet. Den har dybe rødder i både kristendom og hedenskab og elementer fra både Tyskland og Sverige.

Pris: 60 kr.

Sted: Saxenhus, Juniorsgade 35, Saksøbing.

### Special tilrettelagt ridning.

Tir. 3. til tir. 17. dec. 2019 3 kursusdage kl. 15.30  
Ved hjælp af hestens bevægelser træner vi balance, styrke, koordination. Der er fokus på hver enkelt rytter, hvor vi arbejder ud fra den enkeltes behov, niveau og udfordringer.

Gratis.

## [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Kontakt til Naturlandet om hjemmesiden [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Mail: [naturlandet@guldborgsund.dk](mailto:naturlandet@guldborgsund.dk)

Kalenderen laves i samarbejde med [www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

Sted: Center for Ridefysioterapi, Rødbyvej 6, Maribo.

### **Besøg på TV2 Øst og Restaurant Babette.**

Tor. 5. dec. 2019 kl. 18.15

Underviser: Claus Kronborg. Hold 191244. Mødested: TV2 Øst, Vordingborg.

Pris: 420 kr.

Sted: LOF Nysted, Skoleleder: Flemming Petersen, Holebyvej 10, Øster Ulslev.

### **Færdselsrelateret Førstehjælp - Kørekort - Weekendkursus.**

Søn. 8. dec. 2019 kl. 09

Underviser: John Olesen. Intet kørekort uden førstehjælp. Ved erhvervelse af kørekort skal man have gennemført et 8-timers færdselsrelateret førstehjælpkursus, før man kan indstilles til teori- og køreprøve.

Pris: 500 kr.

Sted: Nordvestskolen, Søllested afdeling, Birkevej 1 B, Søllested.

### **Møbelpolstring på Købelev Kulturcenter.**

Tor. 2. jan. til tor. 5. mar. 2020 10 kursusdage kl. 18.30

Underviser: Jan Baad Pedersen. På dette kursus kan du lære at ombetrække og istandgøre slidte møbler, både antikke, og møbler af yngre dato. Undervisningen foregår individuelt og under frie former med støtte af kyndig fagmand.

Pris: 1070 kr.

Sted: Købelev Kulturcenter, Provstegårdsvej 26, Købelev, Nakskov.

### **Afspænding/Callanetic formiddag - Marrebæk.**

Tor. 2. jan. til tor. 12. mar. 2020 10 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Bitten Jonna Benediktson. Styrker, smidiggør musklerne, giver balance og bedre kropsholdning. Ingen opvarmning ved hop og løb. De styrkende smidigheds og strækøvelser foregår stående (siddende) og på måtte.

Pris: 650 kr.

Sted: Marrebæksalen, Gl. Landevej 122 B, Marrebæk, Væggerløse.

### **Rygtræning - Nykøbing F.**

Tor. 2. jan. til tor. 19. mar. 2020 11 kursusdage kl. 10

Underviser: Sabine Westh Andersen. Vedligeholdende træning for dig med problemer i ryg-nakke-skuldre-hofte-knæ.

Pris: 792 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Rygtræning styrke og afspænding, hensynstagende - Nr. Alslev.**

Tor. 2. jan. til tor. 19. mar. 2020 12 kursusdage kl. 10.45

Underviser: Emilie Storm Petersen.

Pris: 624 kr.

Sted: Nørre Alslev Bibliotek, Helene Strangesvej 1,

Nørre Alslev.

### **Zumba for alle i Nr. Alslev.**

Tor. 2. jan. til tor. 19. mar. 2020 12 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Emilie Storm Petersen. Kom glad og få sved på panden, forbrænd en masse kalorier og bliv glad i låget til gode rytmer. Der vil også indgå nogle styrkeøvelser samt stræk til sidst.

Pris: 540 kr.

Sted: Nørre Alslev Bibliotek, Helene Strangesvej 1, Nørre Alslev.

### **Yoga - Saksøbing.**

Tor. 2. jan. til tor. 26. mar. 2020 12 kursusdage kl. 16.30

Underviser: Parul Modha Tranberg. Yoga betyder "at forbinde", øvelser og åndedræt forbinder krop og sind. Undervisningen foregår i roligt tempo, hvor vi arbejder med styrkende og smidiggørende øvelser, men du kan godt få pulsen op og få sved på panden.

Pris: 864 kr.

Sted: Daginstitutionen Rønnebakken, Fabriksvej 5, Saksøbing.

### **Styrk din krop - i Nr. Alslev.**

Tor. 2. jan. til tor. 26. mar. 2020 12 kursusdage kl. 24

Underviser: Emilie Storm Petersen. Et alsidigt hold for mænd og kvinder, hvor styrke-, konditions- og smidighedstræning går op i en højere enhed med snak, vittigheder og grin.

Pris: 540 kr.

Sted: Nørre Alslev Bibliotek, Helene Strangesvej 1, Nørre Alslev.

### **Gratis FVU - Forældrematematik - Nykøbing F.**

Tor. 2. jan. til tor. 18. jun. 2020 24 kursusdage kl. 17

Underviser: Inger Helene Berg. Vi tilbyder dig et kursus i FVU-forældrematematik. Undervisningen tager udgangspunkt i deltagernes ønsker og faglige niveau. Der kræves ingen særlige forudsætninger for at deltage. Gratis.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Gratis FVU - Forældrematematik - Nakskov.**

Tor. 2. jan. til tor. 18. jun. 2020 24 kursusdage kl. 17

Underviser: Niels Bjerregaard. Vi tilbyder dig et kursus i FVU-forældrematematik. Undervisningen tager udgangspunkt i deltagernes ønsker og faglige niveau. Der kræves ingen særlige forudsætninger for at deltage. Gratis.

Sted: Nakskov Bibliotek, Søvej 8, Nakskov.

### **Dansk ordblindundervisning - Haslev.**

Tor. 2. jan. til tor. 18. jun. 2020 24 kursusdage kl. 9

Underviser: Ane E. Zacharias. Har du svært ved at læse, skrive og stave eller sætte ord sammen? så er dette et kursus for dig. Voksne ordblinde tilbydes GRATIS danskundervisning. Undervisningen, som foregår på små hold (max.

Gratis.

## www.rundtinaturlandet.dk

Kontakt til Naturlandet om hjemmesiden [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Mail: [naturlandet@guldborgsund.dk](mailto:naturlandet@guldborgsund.dk)

Kalenderen laves i samarbejde med [www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

Sted: STU - Vordingborg Sociale Virksomhed, Rugvænget 72 A, Præstø.

### Dansk ordblindundervisning - Sønderskovhjemmet, Toreby.

Tor. 2. jan. til tor. 25. jun. 2020 25 kursusdage kl. 13  
Underviser: Niels Bjerregaard. Har du svært ved at læse, skrive og stave eller sætte ord sammen? så er dette et kursus for dig. Voksne ordblind tilbydes GRATIS danskundervisning. Undervisningen, som foregår på små hold (max. 10).  
Gratis.

Sted: Sønderskovhjemmet, Skovstræde 7, Flintinge, Toreby L.

### Yoga for alle - LOF-Huset - Nykøbing F.

Fre. 3. jan. til fre. 27. mar. 2020 12 kursusdage kl. 8.15  
Underviser: Birgit Jørgensen. Yoga har været praktiseret i tusinder af år bringer fordele til sine udøvere i en lang række former.  
Pris: 864 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### Dansk ordblindundervisning - St. Heddinge.

Fre. 3. jan. til fre. 19. jun. 2020 25 kursusdage kl. 14  
Underviser: Ane E. Zhacharias. Har du svært ved at læse, skrive og stave eller sætte ord sammen? så er dette et kursus for dig. Voksne ordblind tilbydes GRATIS danskundervisning. Undervisningen, som foregår på små hold (max. 10).  
Gratis.

Sted: Erikstrupskolen, Kronhøjvej 4, Store Heddinge.

### Dansk ordblindundervisning - Fritidscentret, Kettinge.

Fre. 3. jan. til fre. 26. jun. 2020 25 kursusdage kl. 14  
Underviser: Niels Bjerregaard. Har du svært ved at læse, skrive og stave eller sætte ord sammen? så er dette et kursus for dig. Voksne ordblind tilbydes GRATIS danskundervisning. Undervisningen, som foregår på små hold (max. 10).  
Gratis.

Sted: Kettinge Fritidscenter, Kettingevej 78, Kettinge.

### FVU (Forberedende Voksen Undervisning) - Dansk Spejderhytten - Kalvehave.

Lør. 4. jan. til lør. 20. jun. 2020 24 kursusdage kl. 10  
Underviser: Karen-Marie Lundberg. Har du lyst til at blive bedre til at læse, stave og skrive - for din egen skyld, for at klare dig bedre på jobbet, for at friske gammel viden op eller for at få en god start på en uddannelse?.

Gratis.

Sted: Viemose Forsamlingshus, Viemose Gade 7, Kalvehave.

### FVU (Forberedende Voksen Undervisning) - Dansk - Røde Kors Cafeen - Præstø.

Lør. 4. jan. til lør. 20. jun. 2020 24 kursusdage kl. 10  
Underviser: Ulla Mynster. Har du lyst til at blive bedre til at læse, stave og skrive - for din egen skyld, for at klare dig bedre på jobbet, for at friske gammel viden op eller for at få en god start på en uddannelse?.

Gratis.

Sted: Røde Kors Cafeen, Priesestræde 7, Præstø.

### Færdselsrelateret Førstehjælp - Kørekort - Weekendkursus.

Søn. 5. jan. 2020 kl. 09

Underviser: John Olesen. Intet kørekort uden førstehjælp. Ved erhvervelse af kørekort skal man have gennemført et 8-timers færdselsrelateret førstehjælpskursus, før man kan indstilles til teori- og køreprøve.

Pris: 500 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### Designerdrømme.

Søn. 5. jan. til søn. 2. feb. 2020 3 kursusdage kl. 14  
Vil du afprøve, hvad det vil sige at arbejde med tøjdesign? På dette kursus vil du blive introduceret til at arbejde med en sketchbook, tegne modetegninger og arbejdstegninger, lave mønstre til et stykke tøj og opsy det.

Pris: 432 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### Musikteori og nodelære - Stormarkskolen.

Man. 6. jan. til man. 10. feb. 2020 6 kursusdage kl. 16  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Der kan bruges klaver som basisinstrument. Læreren besvarer gerne eventuelle spørgsmål. Det mest grundlæggende element i musikteori er nodelære.

Pris: 500 kr.

Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakskov.

### Møbelpolstring på Købelev Kulturcenter.

Man. 6. jan. til man. 9. mar. 2020 10 kursusdage kl. 18.30  
Underviser: Jan Baad Pedersen. På dette kursus kan du lære at ombetrække og istandgøre slidte møbler, både antikke, og møbler af yngre dato. Undervisningen foregår individuelt og under frie former med støtte af kyndig fagmand.

Pris: 1070 kr.

Sted: Købelev Kulturcenter, Provstegårdsvej 26, Købelev, Nakskov.

### Keramik.

Man. 6. jan. til man. 16. mar. 2020 10 kursusdage kl. 14  
Underviser: Inger Bungaard. På kurset vil der være mulighed for at lære forskellige teknikker til fremstilling af keramik. Du lærer at arbejde med plade og pølseteknik. Du kan lære at dreje og modellere små emner.

Pris: 1080 kr.

Sted: Keramik, Ll. Slemmingevej 11, Saksøbing.

## **www.rundtinaturlandet.dk**

Kontakt til Naturlandet om hjemmesiden [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Mail: [naturlandet@guldborgsund.dk](mailto:naturlandet@guldborgsund.dk)

Kalenderen laves i samarbejde med [www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

### **Porcelænsmaling - Stormarkskolen - Nakslov - Handicap.**

Man. 6. jan. til man. 16. mar. 2020 10 kursusdage kl. 15  
Underviser: Dorthe L. Rasmussen.  
Pris: 900 kr.  
Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakslov.

### **Polsk begyndere og lidt øvede - LOF Huset - Nykøbing F.**

Man. 6. jan. til man. 16. mar. 2020 10 kursusdage kl. 16.30  
Underviser: Inger Helene Berg.  
Pris: 720 kr.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Afspænding/Callanetic sen eftermiddag - Marrebæk.**

Man. 6. jan. til man. 16. mar. 2020 10 kursusdage kl. 17  
Underviser: Bitten Jonna Benediktson. Styrker, smidiggør musklerne, giver balance og bedre kropsholdning. Ingen opvarmning ved hop og løb. De styrkende smidigheds og strækøvelser foregår stående (siddende) og på måtte.  
Pris: 720 kr.  
Sted: Marrebæksalen, Gl. Landevej 122 B, Marrebæk, Væggerløse.

### **Mindfulness, bevidst nærvær - Nykøbing F.**

Man. 6. jan. til man. 16. mar. 2020 10 kursusdage kl. 17  
Mindfulness kurset er et værktøj til større selvindsigt, mental well-ness. Gennem meditations og lette yoga øvelser kan vi blive klogere på, hvordan sindet fungerer og samspillet mellem tanker, følelser og kropslige fornemmelser.  
Pris: 720 kr.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Mindfulness, bevidst nærvær - Nykøbing F.**

Man. 6. jan. til man. 16. mar. 2020 10 kursusdage kl. 17  
Mindfulness kurset er et værktøj til større selvindsigt, mental well-ness. Gennem meditations og lette yoga øvelser kan vi blive klogere på, hvordan sindet fungerer og samspillet mellem tanker, følelser og kropslige fornemmelser.  
Pris: 720 kr.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Ukrainsk for begyndere - LOF-Huset - Nykøbing F.**

Man. 6. jan. til man. 16. mar. 2020 10 kursusdage kl. 19  
Underviser: Irina Rasmussen. Vil du gerne kunne tale med ukrainske turister eller kunne begå dig som turist i Ukraine? Vi starter fra begyndelsen. Vi kommer ind på ukrainsk kultur og traditioner.  
Pris: 720 kr.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Afspænding/Callanetic formiddag - Nykøbing F.**

Man. 6. jan. til man. 16. mar. 2020 10 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Bitten Jonna Benediktson. Styrker, smidiggør musklerne, giver balance og bedre kropsholdning. Ingen opvarmning ved hop og løb. De styrkende smidigheds og strækøvelser foregår stående (siddende) og på måtte.  
Pris: 720 kr.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Ny i slægtsforskning - er det nu, du vil i gang? - LOF Huset i Nykøbing F.**

Man. 6. jan. til man. 16. mar. 2020 6 kursusdage kl. 17  
Underviser: Yvonne Christiansen. Drømmer du om at komme i gang med at slægtsforske? Så er her muligheden for at komme godt fra start.  
Pris: 648 kr.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Seniordans - Saksøbing.**

Man. 6. jan. til man. 6. apr. 2020 13 kursusdage kl. 14  
Underviser: Birte Jakobsen. Seniordans er nem og sund motion, der giver livsglæde, godt humør og hyggeligt samvær, det styrker blodomløb, hjerte og ikke mindst hjernen. Alle kan deltage - der danses ikke med fast partner.  
Pris: 400 kr.  
Sted: Daginstitutionen Rønnebakken, Fabriksvej 5, Saksøbing.

### **Optimistkoret - Nysted skole.**

Man. 6. jan. til man. 6. apr. 2020 13 kursusdage kl. 19  
Underviser: Panna Ildikó Friis-Grigoncza. Nysted Optimistkor fortsætter sæsonen onsdag d. 9. januar 2019 kl. 19. i Nysted Skoles musiklokale. Alle gamle og nye sangere er velkommen.  
Pris: 350 kr.  
Sted: Nysted Skole, Nordre Kongemarksvej 20, Nysted.

### **Djembé - Trommer - Percussion, Stormarkskolen - Nakslov.**

Man. 6. jan. til man. 20. apr. 2020 15 kursusdage kl. 15  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Lær at spille på traditionelt trommesæt. Lær noder nemt, spil akkorder, spil kombineret melodi og akkorder på en sæson. Ene undervisning eller sammen med andre - efter ønske.  
Pris: 1350 kr.  
Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakslov.

### **Guitar/Ukulele/Banjo/Mandolin - Stormarkskolen - Nakslov.**

Man. 6. jan. til man. 20. apr. 2020 15 kursusdage kl. 16  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Har du allerede et af ovenstående instrumenter eller påtænker du at anskaffe et? Kan du spille lidt/noget? I alle tilfælde vil du få noget ud af kurset idet der undervises individuelt.  
Pris: 1350 kr.  
Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakslov.

## [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Kontakt til Naturlandet om hjemmesiden [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Mail: [naturlandet@guldborgsund.dk](mailto:naturlandet@guldborgsund.dk)

Kalenderen laves i samarbejde med [www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

**Klaver/Elorgel/Keyboard - Stormarksskolen - Nakskov.**  
Man. 6. jan. til man. 20. apr. 2020 15 kursusdage kl. 16  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Undervisning på alle niveauer, hvor der arbejdes individuelt med den enkelte kursist. Der undervises i klassisk Klaver/Elorgel/Keyboard, brugs Klaver/Elorgel/Keyboard- eller lettere rytmisk, alt efter elevens ønsker.  
Pris: 1350 kr.  
Sted: Stormarksskolen, Fastings Allé 1, Nakskov.

**Harmonika - begyndere og let øvede, Stormarksskolen - Nakskov.**  
Man. 6. jan. til man. 20. apr. 2020 15 kursusdage kl. 17  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Harmonikaspil for både øvede og begyndere. Med andre ord: Undervisningen tilpasses netop DIT niveau. Særlig vægt på basspillet. Der spilles alt lige fra klassisk til populærmusik.  
Pris: 1350 kr.  
Sted: Stormarksskolen, Fastings Allé 1, Nakskov.

**Hold hjernen skarp med klaverundervisning - Stormarksskolen - Nakskov.**  
Man. 6. jan. til man. 20. apr. 2020 15 kursusdage kl. 19  
Underviser: Irina Rasmussen. Du kan gøre meget for at holde din hjerne skarp, sådan at du fortsat kan lære nyt, både som ung, og efter at du har passeret de 50! Kravet til hjernens brug er enkelt: "Use it - or lose it!".  
Pris: 1350 kr.  
Sted: Stormarksskolen, Fastings Allé 1, Nakskov.

**FVU (Forberedende Voksen Undervisning) - Dansk-Nykøbing F.**  
Man. 6. jan. til man. 22. jun. 2020 24 kursusdage kl. 13  
Underviser: Inger Helene Berg. Har du lyst til at blive bedre til at læse, stave og skrive - for din egen skyld, for at klare dig bedre på jobbet, for at friske gammel viden op eller for at få en god start på en uddannelse?.  
Gratis.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

**FVU (Forberedende Voksen Undervisning) - Dansk-Nykøbing F.**  
Man. 6. jan. til man. 22. jun. 2020 24 kursusdage kl. 13  
Underviser: Karen-Marie Lundberg. Har du lyst til at blive bedre til at læse, stave og skrive - for din egen skyld, for at klare dig bedre på jobbet, for at friske gammel viden op eller for at få en god start på en uddannelse?.  
Gratis.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

**Dansk ordblindeundervisning - Nakskov Bibliotek.**  
Man. 6. jan. til man. 22. jun. 2020 24 kursusdage kl. 17  
Underviser: Niels Bjerregaard. Har du svært ved at læse, skrive og stave eller sætte ord sammen? så er dette et kursus for dig. Voksne ordblinde tilbydes GRATIS danskundervisning. Undervisningen, som foregår på små hold (max.

Gratis.  
Sted: Nakskov Bibliotek, Søvej 8, Nakskov.

**Gratis Engelsk - Ordblindeundervisning - Nakskov.**  
Man. 6. jan. til man. 22. jun. 2020 24 kursusdage kl. 17  
Underviser: Inger Helene Berg. Selv om du er ordblind og har svært ved dansk, kan du godt lære engelsk. Vi tager udgangspunkt i det du kan og godt vil lære. Du bliver bedre til at læse og skrive både på engelsk og dansk.  
Gratis.  
Sted: Stormarksskolen, Fastings Allé 1, Nakskov.

**Den digitale Borger - Nykøbing F.**  
Man. 6. jan. til man. 22. jun. 2020 24 kursusdage kl. 9  
Underviser: Inger Helene Berg. Du får hjælp til at blive kart til kravene om digital post og e-boks.  
Gratis.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

**Dansk ordblindeundervisning - Vordingborg.**  
Man. 6. jan. til man. 22. jun. 2020 25 kursusdage kl. 10.30  
Underviser: Marianne Nørlem. Har du svært ved at læse, skrive og stave eller sætte ord sammen? så er dette et kursus for dig. Voksne ordblinde tilbydes GRATIS danskundervisning. Undervisningen, som foregår på små hold (max.  
Gratis.  
Sted: Reva-Værkstedet Vordingborg, FærgEGAARDSVEJ 15 , Vordingborg.

**Dansk ordblindeundervisning - Næstved Bibliotek.**  
Man. 6. jan. til man. 22. jun. 2020 25 kursusdage kl. 16  
Underviser: Susanne Lejre. Har du svært ved at læse, skrive og stave eller sætte ord sammen? så er dette et kursus for dig. Voksne ordblinde tilbydes GRATIS danskundervisning. Undervisningen, som foregår på små hold (max.  
Gratis.  
Sted: Næstved Bibliotek, Kvægtorvet 4-6, Næstved.

**Dansk ordblindeundervisning - LOF - Huset Nykøbing F.**  
Man. 6. jan. til man. 22. jun. 2020 25 kursusdage kl. 17  
Underviser: Inger Helene Berg. Har du svært ved at læse, skrive og stave eller sætte ord sammen? så er dette et kursus for dig. Voksne ordblinde tilbydes GRATIS danskundervisning. Undervisningen, som foregår på små hold (max.  
Gratis.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

**Gratis Engelsk - Ordblindeundervisning - Nykøbing F.**  
Man. 6. jan. til man. 22. jun. 2020 25 kursusdage kl. 9  
Underviser: Ane E. Zacharias. Selv om du er ordblind og har svært ved dansk, kan du godt lære engelsk. Vi tager udgangspunkt i det du kan og godt vil lære. Du bliver bedre til at læse og skrive både på engelsk og dansk.  
Gratis.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3.,

## www.rundtinaturlandet.dk

Kontakt til Naturlandet om hjemmesiden [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Mail: [naturlandet@guldborgsund.dk](mailto:naturlandet@guldborgsund.dk)

Kalenderen laves i samarbejde med [www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

Nykøbing F.

### **Knipling og håndarbejde - Maeibo Bibliotek.**

Tir. 7. jan. til tir. 3. mar. 2020 8 kursusdage kl. 14.30

Underviser: Lene Bjørn.

Pris: 864 kr.

Sted: LollandBibliotekerne, Østre Landevej 33, Maribo.

### **Knipling og håndarbejde - Stokkemærke gl. skole.**

Tir. 7. jan. til ons. 4. mar. 2020 8 kursusdage kl. 19

Underviser: Lene Bjørn.

Pris: 864 kr.

Sted: Beboerhuset, Tjennemærkevej 4, Stokkemærke.

### **Linedance på Femø.**

Tir. 7. jan. til tir. 10. mar. 2020 10 kursusdage kl. 15

Underviser: Marianne Buch. Hvad er Linedance?

Linedance er en dans på linje uden partner, til god musik. Hvem kan danse Linedance? Alle kan danse med, - bare man kan tælle til 8! Hold 203007.

Pris: 720 kr.

Sted: Kirkehældevej 29, Kirkehældevej 29, Femø, Femø.

### **Porcelænsmalning - Stormarkskolen - Nakslov.**

Tir. 7. jan. til tir. 17. mar. 2020 10 kursusdage kl. 15.15

Underviser: Dorthe L. Rasmussen.

Pris: 900 kr.

Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakslov.

### **Dansk for udlændinge.**

Tir. 7. jan. til tir. 17. mar. 2020 10 kursusdage kl. 17

Underviser: Niels Bjerregaard. I og omkring kommunerne Guldborgsund og Lolland, er der mange, som ikke kun er her på et kort visit, men som har planer om enten at være her i længere tid og måske endog bosætte sig permanent i området.

Pris: 850 kr.

Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakslov.

### **Fransk for begyndere - Nakslov.**

Tir. 7. jan. til tir. 17. mar. 2020 10 kursusdage kl. 17

Underviser: Inger Helene Berg. Hvor er det dejligt at bekende sig til sin kærlighed, at diskutere haute couture på fransk, at gå en tur langs Champs Elysées og at bestille en kop kaffe, mens du sidder på en café på Monmartre. Det er lige et kursus for dig.

Pris: 720 kr.

Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakslov.

### **Feminine Flow - Nykøbing F.**

Tir. 7. jan. til tir. 17. mar. 2020 10 kursusdage kl. 18.30

Underviser: Heidi Maria Nelsen. FEMININE FLOW En hyldest til dig som kvinde. En fuldstændig fantastisk lækkerheds stund, der omfavner ro og fred i hele dig, både krop, sind og sjæl. Ønsker at skabe et rum, hvor der er tid og plads til præcis DIG.

Pris: 720 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Fransk kursus - intensivt - Nykøbing F.**

Tir. 7. jan. til tir. 17. mar. 2020 10 kursusdage kl. 19

Underviser: Inger Helene Berg. Fransk - Konversation - Intensivt Intensivt forløb med max. 6 kursister på holdet. Nogle danskere har lært noget fransk, men de færreste vedligeholder det via tale med andre mennesker.

Pris: 800 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Kinesisk - Intensivt.**

Tir. 7. jan. til tir. 17. mar. 2020 10 kursusdage kl. 19

Underviser: Inger Helene Berg. Kurset starter fra bunden med øvelser i kinesisk udtale og indførelse i det kinesiske transkriptionssystem pin-yin. Målet er at kunne forstå og anvende dagligdags vendinger.

Pris: 1000 kr.

Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakslov.

### **Fødselsforberedelse- Nykøbing F.**

Tir. 7. jan. til tir. 24. mar. 2020 12 kursusdage kl. 17

Underviser: Sabine Westh Andersen. Fysisk og psykisk forberedelse til din forestående fødsel. Få både krop og hoved med i den proces det er, at blive klar til en fødsel.

Pris: 864 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Yoga for alle - Saksøbing.**

Tir. 7. jan. til tir. 31. mar. 2020 12 kursusdage kl. 9

Underviser: Birgit Jørgensen. Yoga har været praktiseret i tusinder af år bringer fordele til sine udøvere i en lang række former.

Pris: 864 kr.

Sted: Daginstitutionen Rønnebakken, Fabriksvej 5, Saksøbing.

### **"Rigtige mænd laver mad" - øvede.**

Tir. 7. jan. til tir. 31. mar. 2020 7 kursusdage kl. 17.30

Vi bruger klassiske og nye inspirerende opskrifter på forretter, hovedretter, og desserter. Ved at tilsætte krydderier og bruge årstidens grønsager, forvandles de daglige råvarer til specielle og indbydende retter.

Pris: 700 kr.

Sted: Sydfalster Skole, Skolebakken 14, Væggerløse.

### **Centerkoret - Maglebrænde Forsamlingshus.**

Tir. 7. jan. til tir. 14. apr. 2020 14 kursusdage kl. 10

Centerkoret består af 27 sangere. Vi synger nye og gamle danske sange, både 1- og 3-stemmigt. Vi byder nye medlemmer hjertelig velkommen. Vi vil gerne have sopraner og alter, og vi har især meget brug for herrer, der vil synge herrestemme (tenor/bas).

Pris: 445 kr.

Sted: Maglebrænde Forsamlingshus, Nykøbingvej 116, Maglebrænde, Stubbekøbing.

## www.rundtinaturlandet.dk

Kontakt til Naturlandet om hjemmesiden [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Mail: [naturlandet@guldborgsund.dk](mailto:naturlandet@guldborgsund.dk)

Kalenderen laves i samarbejde med [www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

### Djembé - Trommer - Percussion, Fritidscentret Kettinge.

Tir. 7. jan. til tir. 14. apr. 2020 15 kursusdage kl. 14  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Lær at spille på traditionelt trommesæt. Lær noder nemt, spil akkorder, spil kombineret melodi og akkorder på en sæson. Ene undervisning eller sammen med andre - efter ønske.  
Pris: 1350 kr.  
Sted: Kettinge Fritidscenter, Kettingevej 78, Kettinge.

### Klaver/Elorgel/Keyboard - Fritidscentret i Kettinge.

Tir. 7. jan. til tir. 14. apr. 2020 15 kursusdage kl. 15  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Undervisning på alle niveauer, hvor der arbejdes individuelt med den enkelte kursist. Der undervises i klassisk Klaver/Elorgel/Keyboard, brugs Klaver/Elorgel/Keyboard eller lettere rytmisk, alt efter elevens ønsker.  
Pris: 1350 kr.  
Sted: Kettinge Fritidscenter, Kettingevej 78, Kettinge.

### Guitar/UKulele/Banjo/Mandolin - Fritidscentret i Kettinge.

Tir. 7. jan. til tir. 21. apr. 2020 15 kursusdage kl. 16  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Guitar, Banjo og Mandolin for begyndere, lidt øvede eller meget øvede. Lær noder nemt, spil akkorder, spil kombineret melodi og akkorder på en sæson. Ene undervisning eller sammen med andre - efter ønske.  
Pris: 1350 kr.  
Sted: Kettinge Fritidscenter, Kettingevej 78, Kettinge.

### Gratis FVU - Matematik - Nykøbing F.

Tir. 7. jan. til tir. 23. jun. 2020 24 kursusdage kl. 10  
Underviser: Inger Helene Berg. For dig, der gerne vil blive bedre til at regne. Forberedende voksenundervisning i matematik. Gennem undervisningen bliver du bedre til at forstå de tal, du møder i dagligdagen. FVU matematik er inddelt i 2 trin.  
Gratis.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### FVU (Forberedende Voksen Undervisning) - Dansk-Nykøbing F.

Tir. 7. jan. til tir. 23. jun. 2020 24 kursusdage kl. 13  
Underviser: Karen-Marie Lundberg. Har du lyst til at blive bedre til at læse, stave og skrive - for din egen skyld, for at klare dig bedre på jobbet, for at friske gammel viden op eller for at få en god start på en uddannelse?  
Gratis.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### FVU (Forberedende Voksen Undervisning) - Dansk - STU - Vordingborg.

Tir. 7. jan. til tir. 23. jun. 2020 24 kursusdage kl. 13  
Underviser: Ane E. Zhacharias. Har du lyst til at blive bedre til at læse, stave og skrive - for din egen skyld, for at klare dig bedre på jobbet, for at friske gammel

viden op eller for at få en god start på en uddannelse?.

Gratis.  
Sted: STU - Vordingborg Sociale Virksomhed, Rugvænget 72 A, Præstø.

### FVU (Forberedende Voksen Undervisning) - Dansk-Nakskov.

Tir. 7. jan. til tir. 23. jun. 2020 24 kursusdage kl. 17  
Underviser: Niels Bjerregaard. Har du lyst til at blive bedre til at læse, stave og skrive - for din egen skyld, for at klare dig bedre på jobbet, for at friske gammel viden op eller for at få en god start på en uddannelse?  
Gratis.  
Sted: Nakskov Bibliotek, Søvej 8, Nakskov.

### Den digitale Borger - Nakskov.

Tir. 7. jan. til tir. 23. jun. 2020 24 kursusdage kl. 9  
Underviser: Niels Bjerregaard. Du får hjælp til at blive kart til kravene om digital post og e-boks.  
Gratis.  
Sted: Nakskov Bibliotek, Søvej 8, Nakskov.

### Dansk ordblindeundervisning - Haslev.

Tir. 7. jan. til tir. 30. jun. 2020 26 kursusdage kl. 9  
Underviser: Ane E. Zhacharias. Har du svært ved at læse, skrive og stave eller sætte ord sammen? så er dette et kursus for dig. Voksne ordblinde tilbydes GRATIS danskundervisning. Undervisningen, som foregår på små hold (max. 10).  
Gratis.  
Sted: Haslev Seminarium, Søndergade 12, Haslev.

### Skal du prøve at slippe din indre Picasso ud?.

Ons. 8. jan. til ons. 26. feb. 2020 8 kursusdage kl. 18.30  
Underviser: Lisbeth Nymand. Kom og vær med til et sjovt kreativt kursus i abstrakt akrylmaling i en sjov og afslappet atmosfære. Jeg vil lære dig om materialer, diverse teknikker og medier man kan bruge, når man skal skabe et maleri.  
Pris: 864 kr.  
Sted: Sundskolen, Linde Alle 36, Nykøbing F.

### Litteraturkreds på Nysted Bibliotek.

Ons. 8. jan. til tor. 5. mar. 2020 5 kursusdage kl. 14  
Underviser: Inger Helene Berg. Læsekreds - Nysted Bibliotek 2019-2020 Har du lyst til at dele dine læseoplevelser med andre, er en læsekreds et godt sted at få nye vinkler på litteraturen. Vi mødes på Nysted Bibliotek ca. hver anden onsdag eftermiddag.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Nysted Bibliotek, Adelgade 11, Nysted.

### Hata Yoga i Ravnsborghallen i Horslunde.

Ons. 8. jan. til ons. 11. mar. 2020 10 kursusdage kl. 13.30  
Et modtræk til hverdagens stress og jag Vejtrækning, fokus, balance, smidighed og nærværd i nuet er nogen af de vigtige ingredienser i yoga.  
Pris: 720 kr.  
Sted: Ravnsborg Hallen, Pederstrupvej 30, Horslunde.

## [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Kontakt til Naturlandet om hjemmesiden [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Mail: [naturlandet@guldborgsund.dk](mailto:naturlandet@guldborgsund.dk)

Kalenderen laves i samarbejde med [www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

### Spansk - begyndere - Nykøbing F.

Ons. 8. jan. til ons. 11. mar. 2020 10 kursusdage kl. 16.30

Underviser: Inger Helene Berg. HOLA! betyder "Hej" på spansk, som er det sprog som tales af flest mennesker i verden.

Pris: 720 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### Dansk for udlændinge.

Ons. 8. jan. til ons. 11. mar. 2020 10 kursusdage kl. 17

Underviser: Karen-Marie Lundberg. I og omkring kommunerne Guldborgsund og Lolland, er der mange, som ikke kun er her på et kort visit, men som har planer om enten at være her i længere tid og måske endog bosætte sig permanent i området.

Pris: 850 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### Hatha yoga på Stormarkskolen - Nakskov.

Ons. 8. jan. til ons. 11. mar. 2020 10 kursusdage kl. 17.30

Et modtræk til hverdagens stress og jag Vejtrækning, fokus, balance, smidighed og nærværd i nuet er nogen af de vigtige ingredienser i yoga.

Pris: 720 kr.

Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakskov.

### Knipling i Købelev kulturcenter.

Ons. 8. jan. til ons. 18. mar. 2020 10 kursusdage kl. 15

Underviser: Karen Høj. Kniplingsholdet er klar igen på Kulturcentret i Købelev, Alle er velkomne, - også nybegyndere.

Pris: 810 kr.

Sted: Købelev Kulturcenter, Provstegårdsvej 26, Købelev, Nakskov.

### Hatha yoga i Squash lokalet - Højrebyhallen i Søllested.

Ons. 8. jan. til ons. 18. mar. 2020 10 kursusdage kl. 15.30

Et modtræk til hverdagens stress og jag Vejtrækning, fokus, balance, smidighed og nærværd i nuet er nogen af de vigtige ingredienser i yoga. Det handler om at være i kontakt med sig selv, om krop og sjæl, men der er ikke noget religiøst over det.

Pris: 720 kr.

Sted: Højreby Hallen, Bøgevej 4, Søllested.

### Italiensk - Nakskov.

Ons. 8. jan. til ons. 18. mar. 2020 10 kursusdage kl. 16.30

Underviser: Inger Helene Berg. Kurset erfor dig, der ønsker at lære det italienske sprog fra bunden - måske er du helt nybegynder eller så har du lidt kendskab til italiensk - og deres kultur.

Pris: 720 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1,

3., Nykøbing F.

### Tysk - begyndere - let øvede - Nakskov.

Ons. 8. jan. til ons. 18. mar. 2020 10 kursusdage kl. 16.30

Underviser: Inger Helene Berg. Vil du gerne kunne tale med tyske turister eller kunne begå dig som turist? Her lærer du dagligdagssproget. Der vil ikke blive terpet grammatik. Det drejer sig om at få et stort ordforråd.

Pris: 720 kr.

Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakskov.

### Tysk - begyndere - let øvede - Nykøbing F.

Ons. 8. jan. til ons. 18. mar. 2020 10 kursusdage kl. 16.30

Underviser: Inger Helene Berg. Vil du gerne kunne tale med tyske turister eller kunne begå dig som turist? Her lærer du dagligdagssproget. Der vil ikke blive terpet grammatik. Det drejer sig om at få et stort ordforråd.

Pris: 720 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3.,

Nykøbing F.

### Hverdagens psykologi - Nykøbing F.

Ons. 8. jan. til ons. 18. mar. 2020 10 kursusdage kl. 16.30

Underviser: Camilla Ditte Skovbølle Nielsen. Hverdagens psykologi Har du lyst til at lære mere om dig selv og psykologi generelt? Så er dette kursus noget for dig.

Pris: 720 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### Tysk - intensivt - Nykøbing F.

Ons. 8. jan. til ons. 18. mar. 2020 10 kursusdage kl. 18.15

Underviser: Inger Helene Berg. Tysk - Konversation - Intensivt Intensivt forløb med max. 6 kursister på holdet. Mange danskere har lært noget tysk, men de færreste vedligeholder det via tale med andre mennesker.

Pris: 900 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### Tysk - intensivt - Nakskov.

Ons. 8. jan. til ons. 18. mar. 2020 10 kursusdage kl. 18.15

Underviser: Inger Helene Berg. Tysk - Konversation - Intensivt Intensivt forløb med max. 6 kursister på holdet. Mange danskere har lært noget tysk, men de færreste vedligeholder det via tale med andre mennesker.

Pris: 900 kr.

Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakskov.

### Spansk - begyndere - Sundskolen - Nykøbing F.

Ons. 8. jan. til ons. 18. mar. 2020 10 kursusdage kl. 18.45

Underviser: Inger Helene Berg. Går du med tanker om at rejse i Spanien eller i Latinamerika? Så er dette hold nok noget for dig. Vi går frem i roligt tempo, med vægt på at du hurtigt kan formulere små sætninger på hverdagsspansk.

Pris: 720 kr.

Sted: Sundskolen, Linde Alle 36, Nykøbing F.



## [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Kontakt til Naturlandet om hjemmesiden [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Mail: [naturlandet@guldborgsund.dk](mailto:naturlandet@guldborgsund.dk)

Kalenderen laves i samarbejde med [www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

### **Italiensk for begyndere, små hold.**

Ons. 8. jan. til ons. 18. mar. 2020 10 kursusdage kl. 19  
Underviser: Inger Helene Berg. Kurset erfor dig, der ønsker at lære det italienske sprog fra bunden - måske erdu helt nybegynder eller så har du lidt kendskab til italiensk - og deres kultur.

Pris: 850 kr.

Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakskov.

### **Afspænding/Callanetic formiddag - Sakskøbing.**

Ons. 8. jan. til ons. 18. mar. 2020 10 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Bitten Jonna Benediktson. Styrker, smidiggør musklerne, giver balance og bedre kropsholdning. Ingen opvarmning ved hop og løb. De styrkende smidigheds og strækøvelser foregår stående (siddende) og på måtte.

Pris: 720 kr.

Sted: Daginstitutionen Rønnebakken, Fabrikvej 5, Sakskøbing.

### **Japansk - Intensivt.**

Ons. 8. jan. til tor. 19. mar. 2020 10 kursusdage kl. 19  
Underviser: Inger Helene Berg. Kunne du tænke dig at lære japansk til husbehov? Vi arbejder med de to alfabeter, basale skrifttegnog krydrer undervisningen med viden om kulturen.

Pris: 1000 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Yoga for alle - Lollands Fysioterapi.**

Ons. 8. jan. til ons. 25. mar. 2020 12 kursusdage kl. 10.30

Underviser: Birgit Jørgensen. Yoga har været praktiseret i tusinder af år bringer fordele til sine udøvere i en lang række former.

Pris: 864 kr.

Sted: Lollands Fysioterapi aps, Jernbanegade 2, Nakskov.

### **Yoga - Maribohallerne.**

Ons. 8. jan. til ons. 1. apr. 2020 12 kursusdage kl. 10.15  
Underviser: Parul Modha Tranberg. Yoga betyder "at forbinde", øvelser og åndedræt forbinder krop og sind. Undervisningen foregår i roligt tempo, hvor vi arbejder med styrkende og smidiggørende øvelser, men du kan godt få pulsen op og få sved på panden.

Pris: 1164 kr.

Sted: Maribo Hallerne og Maribo Stadion, Ved Stadion 4, Maribo.

### **Nakskov Damekor.**

Ons. 8. jan. til ons. 1. apr. 2020 12 kursusdage kl. 19  
Underviser: Bjarne Andersen. Ca. 30 sangglade piger kan ikke tage fejl. Kom og vær med! Kontakt Sonja Sørensen på tl. 21 25 95 81, eller e-mail :allantach@mail.dk. Hold 203001.

Pris: 220 kr.

Sted: Stormarkskirken, Ringvejen 64, Nakskov.

### **Nordfalsterkoret - Nr. Alslev skole.**

Ons. 8. jan. til ons. 8. apr. 2020 13 kursusdage kl. 18.30  
Underviser: Jane Borello Carlsen. Nordfalster Koret Nordfalster Koret er et blandet kor på 22 medlemmer, som hilser nye sangere velkomne. Vi synger på dansk, både kirkeligt og verdsligt repertoire. Koret er ude at optræde 3 - 4 gange om året.

Pris: 350 kr.

Sted: Nørre Alslev Skole, Nørre Alslev Parkvej 5, Nørre Alslev.

### **Harmonika - begyndere og let øvede, LOF-Huset - Nykøbing F.**

Ons. 8. jan. til ons. 15. apr. 2020 15 kursusdage kl. 14  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Harmonikaspil for både øvede og begyndere. Med andre ord: Undervisningen tilpasses netop DIT niveau. Særlig vægt på basspillet. Der spilles alt lige fra klassisk til populærmusik.

Pris: 1350 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Guitar/Ukulele/Banjo/Mandolin - LOF-Huset - Nykøbing F.**

Ons. 8. jan. til ons. 22. apr. 2020 15 kursusdage kl. 14  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Guitar, Banjo og Mandolin for begyndere, lidt øvede eller meget øvede. Lær noder nemt, spil akkorder, spil kombineret melodi og akkorder på en sæson. Ene undervisning eller sammen med andre - efter ønske.

Pris: 1350 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Djembé - Trommer - Percussion, LOF Huset, Nykøbing F.**

Ons. 8. jan. til ons. 22. apr. 2020 15 kursusdage kl. 15  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Lær at spille på traditionelt trommesæt. Lær noder nemt, spil akkorder, spil kombineret melodi og akkorder på en sæson. Ene undervisning eller sammen med andre - efter ønske.

Pris: 1350 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Klaver/Elorgel/Keyboard - LOF huset - Nykøbing F.**

Ons. 8. jan. til ons. 22. apr. 2020 15 kursusdage kl. 16  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Undervisning på alle niveauer, hvor der arbejdes individuelt med den enkelte kursist. Der undervises i klassisk Klaver/Elorgel/Keyboard, brugs Klaver/Elorgel/Keyboard- eller lettere rytmisk, alt efter elevens ønsker.

Pris: 1350 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

## [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Kontakt til Naturlandet om hjemmesiden [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Mail: [naturlandet@guldborgsund.dk](mailto:naturlandet@guldborgsund.dk)

Kalenderen laves i samarbejde med [www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

### **Yoga Nykøbing F. LOF Vestensborg Allé 1.**

Ons. 8. jan. til ons. 22. apr. 2020 15 kursusdage kl. 16  
Underviser: Lene Riel Müller. Kurset indeholder smidighedsøvelser, styrkende øvelser, åndedrætsøvelser og afspænding, tilpasset den moderne vestlige kultur med hovedvægt på det fysiske og psykiske velvære.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Zumba - Nykøbing F. LOF Vestensborg Allé 1.**

Ons. 8. jan. til ons. 22. apr. 2020 15 kursusdage kl. 17  
Underviser: Lene Riel Müller. Zumba Bevægelse, dans og glæde Zumbaer for dig som elsker at danse/bevæge dig til latinske og internationale rytmer. Det er dynamisk, spændende og effektiv træning, som kombinere hurtige og langsomme bevægelser.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Zumba - Nykøbing F. LOF Vestensborg Allé 1.**

Ons. 8. jan. til ons. 22. apr. 2020 15 kursusdage kl. 18  
Underviser: Lene Riel Müller. Zumba Bevægelse, dans og glæde Zumbaer for dig som elsker at danse/bevæge dig til latinske og internationale rytmer. Det er dynamisk, spændende og effektiv træning, som kombinere hurtige og langsomme bevægelser.  
Pris: 675 kr.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **FVU (Forberedende Voksen Undervisning) - Dansk-Nykøbing F.**

Ons. 8. jan. til ons. 24. jun. 2020 24 kursusdage kl. 11  
Underviser: Karen-Marie Lundberg. Har du lyst til at blive bedre til at læse, stave og skrive - for din egen skyld, for at klare dig bedre på jobbet, for at friske gammel viden op eller for at få en god start på en uddannelse?  
Gratis.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **FVU (Forberedende Voksen Undervisning) - Dansk - Haslev Seminarium.**

Ons. 8. jan. til ons. 24. jun. 2020 24 kursusdage kl. 17  
Underviser: Ane E. Zhacharias. Har du lyst til at blive bedre til at læse, stave og skrive - for din egen skyld, for at klare dig bedre på jobbet, for at friske gammel viden op eller for at få en god start på en uddannelse?  
Gratis.  
Sted: Haslev Seminarium, Søndergade 12, Haslev.

### **Gratis FVU - Matematik - Nakskov.**

Ons. 8. jan. til ons. 24. jun. 2020 24 kursusdage kl. 17  
Underviser: Inger Helene Berg. For dig, der gerne vil blive bedre til at regne. Forberedende voksenundervisning i matematik. Gennem undervisningen bliver du bedre til at forstå de tal, du

møder i dagligdagen. FVU matematik er inddelt i 2 trin.  
Gratis.  
Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakskov.

### **Knipling og håndarbejde - Søllested skole.**

Tor. 9. jan. til tor. 5. mar. 2020 8 kursusdage kl. 15  
Underviser: Lene Bjørn.  
Pris: 864 kr.  
Sted: Nordvestskolen, Søllested afdeling, Birkevej 1 B, Søllested.

### **Jagtkursus for dig, der har jagttegn.**

Tor. 9. jan. til tor. 5. mar. 2020 8 kursusdage kl. 19  
Dette kursus henvender sig til dem, der gerne vil have ajour ført deres viden omkring jagtloven, samt de etiske regler og andet der kan realisere tyll jagt. Tilberedning af vildt og fisk på en ny og spændende måde, - dine ideer vil også kunne afprøves.  
Pris: 780 kr.  
Sted: Ravnsborgskolen, Pederstrupvej 22, Horslunde.

### **Hatha yoga - LOF Huset - Nykøbing F.**

Tor. 9. jan. til tor. 12. mar. 2020 10 kursusdage kl. 16.30  
Et modtræk til hverdagens stress og jagt Vejtrækning, fokus, balance, smidighed og nærværd i nuet er nogen af de vigtige ingredienser i yoga.  
Pris: 720 kr.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Hatha yoga - LOF Huset - Nykøbing F.**

Tor. 9. jan. til tor. 19. mar. 2020 10 kursusdage kl. 14.45  
Et modtræk til hverdagens stress og jagt Vejtrækning, fokus, balance, smidighed og nærværd i nuet er nogen af de vigtige ingredienser i yoga.  
Pris: 720 kr.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Russisk for begyndere - Nykøbing F. - Intensivt.**

Tor. 9. jan. til tor. 19. mar. 2020 10 kursusdage kl. 16.30  
Underviser: Irina Rasmussen. Rusland er et stort land, som vokser i betydning dag for dag. De færreste russere kan imidlertid engelsk, og derfor er du nødt til at kunne lidt russisk for at begå dig i der.  
Pris: 850 kr.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Engelsk let øvede og øvede - Stormarkskolen - Nakskov.**

Tor. 9. jan. til tor. 19. mar. 2020 10 kursusdage kl. 18  
Underviser: Hans Tofte Jensen. Let øvede: Du kan lidt engelsk, men vil gerne lære meget mere. Vi arbejder både mundtligt og skriftligt med dagligdags emner gennem lytning, samtale og skriftligt arbejde.  
Pris: 720 kr.  
Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakskov.

## [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Kontakt til Naturlandet om hjemmesiden [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Mail: [naturlandet@guldborgsund.dk](mailto:naturlandet@guldborgsund.dk)

Kalenderen laves i samarbejde med [www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

### **Hatha yoga på Nysted skole.**

Tor. 9. jan. til tor. 19. mar. 2020 10 kursusdage kl. 18.30

Et modtræk til hverdagens stress og jag Vejtrækning, fokus, balance, smidighed og nærværd i nuet er nogen af de vigtige ingredienser i yoga.

Pris: 720 kr.

Sted: Nysted Skole, Nordre Kongemarksvej 20, Nysted.

### **Linedance I LOF-Huset i Nykøbing F.**

Tor. 9. jan. til tor. 19. mar. 2020 10 kursusdage kl. 19

Underviser: Marianne Buch. Hvad er Linedance?

Linedance er en dans på linje uden partner, til god musik. Hvem kan danse Linedance? Alle kan danse med, - bare man kan tælle til 8! Hold 201016.

Pris: 720 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Linedancet på Ellekildeskolen - Sakskøbing.**

Tor. 9. jan. til tor. 19. mar. 2020 10 kursusdage kl. 19

Underviser: Marianne Buch. Hvad er Linedance?

Linedance er en dans på linje uden partner, til god musik. Hvem kan danse Linedance? Alle kan danse med, - bare man kan tælle til 8! Hold 201034.

Pris: 720 kr.

Sted: Ellekildeskolen, Ellekildevvej 1, Sakskøbing.

### **Spansk - øvede - Sundskolen - Nykøbing F.**

Tor. 9. jan. til tor. 19. mar. 2020 10 kursusdage kl. 19

Underviser: Inger Helene Berg. Kurset er for dig der allerede kan noget spansk, og gerne vil bruge det endnu mere. Vi taler primært spansk på kurset og til hinanden; dog vil grammatik og andet stadig blive forklaret på dansk.

Pris: 720 kr.

Sted: Sundskolen, Linde Alle 36, Nykøbing F.

### **Russisk for begyndere - Nakskov.**

Tor. 9. jan. til tor. 19. mar. 2020 10 kursusdage kl. 19

Underviser: Irina Rasmussen. Rusland er et stort land, som vokser i betydning dag for dag. De færreste russere kan imidlertid engelsk, og derfor er du nødt til at kunne lidt russisk for at begå dig i der.

Pris: 720 kr.

Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakskov.

### **Engelsk Konversation- Intensivt - Stormarkskolen - Nakskov.**

Tor. 9. jan. til tor. 19. mar. 2020 10 kursusdage kl. 19.30

Underviser: Hans Tofte Jensen. Engelsk - Konversation - Intensivt Intensivt forløb med max. 6 kursister på holdet. De fleste danskere har lært engelsk, men de færreste vedligeholder det via tale med andre mennesker.

Pris: 800 kr.

Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakskov.

### **Stolegymnastik - Nykøbing F.**

Tor. 9. jan. til tor. 26. mar. 2020 12 kursusdage kl. 24

Underviser: Sabine Westh Andersen. Hensynstagende træning hvor vi får sved på panden og et smil på læben. Al træning foregår på stol eller eventuelt i egen kørestol, hvilket bevirker at alle kan deltage. Hold 201004.

Pris: 432 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Balancehold i Nykøbing F.**

Tor. 9. jan. til tor. 2. apr. 2020 12 kursusdage kl. 18.30

Underviser: Sabine Westh Andersen. Ønsker du at forbedre din balance? Så er dette et hold for dig. En god balance hjælper dig med at forebygge fald og gør hverdagen nemmere.

Pris: 864 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Senior cirkeltræning - Nykøbing F.**

Tor. 9. jan. til tor. 2. apr. 2020 12 kursusdage kl. 8.30

Underviser: Sabine Westh Andersen. Cirkeltræning for dig der er 55+ og ønsker at vedligeholde din fysik, og styrke din krop med simple øvelser, der gentager sig fra gang til gang i cirkeltræningens ånd. Hold 201006.

Pris: 864 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Fitnessdans - Marrebæksalen.**

Tor. 9. jan. til tor. 9. apr. 2020 13 kursusdage kl. 16.30

Underviser: Tine Holst. Hvad er fitnessdans? Det er dans uden dansepartner, trin til dejlig musik i forskellige gener - salsa, tango, cha-cha-cha, sving, vals. Du træner både krop og hjerne.

Pris: 585 kr.

Sted: Marrebæksalen, Gl. Landevej 122 B, Marrebæk, Væggerløse.

### **Guitar/Ukulele/Banjo/Mandolin - LOF-Huset - Nykøbing F.**

Tor. 9. jan. til tor. 23. apr. 2020 15 kursusdage kl. 18

Underviser: Tubas C. Løkkegård. Guitar, Banjo og Mandolin for begyndere, lidt øvede eller meget øvede. Lær noder nemt, spil akkorder, spil kombineret melodi og akkorder på en sæson. Ene undervisning eller sammen med andre - efter ønske.

Pris: 1350 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **FVU (Forberedende Voksen Undervisning) - Dansk-Nykøbing F.**

Tor. 9. jan. til tor. 25. jun. 2020 24 kursusdage kl. 13

Underviser: Inger Helene Berg. Har du lyst til at blive bedre til at læse, stave og skrive - for din egen skyld, for at klare dig bedre på jobbet, for at friske gammel viden op eller for at få en god start på en uddannelse? Gratis.

Gratis.

## [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Kontakt til Naturlandet om hjemmesiden [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Mail: [naturlandet@guldborgsund.dk](mailto:naturlandet@guldborgsund.dk)

Kalenderen laves i samarbejde med [www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Design- og sykursus.**

Søn. 12. jan. til søn. 1. mar. 2020 8 kursusdage kl. 10  
Savner du at udfolde dig kreativt og bygge videre på dit individuelle niveau? Her kan du få undervisning og kreativ sparring lige der, hvor du er i processen.

Pris: 864 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Designerdrømme.**

Søn. 12. jan. til søn. 1. mar. 2020 8 kursusdage kl. 15  
Vil du afprøve, hvad det vil sige at arbejde med tøjdesign? På dette kursus vil du blive introduceret til at arbejde med en sketchbook, tegne modetegninger og arbejdstegninger, lave mønstre til et stykke tøj og opsy det.

Pris: 864 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Førstehjælp - livreddende - LOF-Huset, Nykøbing F.**

Man. 13. til man. 20. jan. 2020 2 kursusdage kl. 18.30  
Underviser: Jørn Larsen. En ulykke kommer altid uventet. Den første hjælp kan gøre en afgørende forskel i minutterne indtil ambulancen når frem.

Pris: 300 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Keramik.**

Man. 13. jan. til man. 23. mar. 2020 10 kursusdage kl. 19

Underviser: Inger Bungaard. På kurset vil der være mulighed for at lære forskellige teknikker til fremstilling af keramik. Du lærer at arbejde med plade og pølseteknik. Du kan lære at dreje og modellere små emner.

Pris: 1080 kr.

Sted: Keramik, Ll. Slemmingevej 11, Saksøbing.

### **Madlavning for enkemænd - på Sydfalster.**

Tir. 14. jan. til tir. 7. apr. 2020 7 kursusdage kl. 17.30  
Underviser: Bjarke Olsen.

Pris: 700 kr.

Sted: Sydfalster Skole, Skolebakken 14, Væggerløse.

### **Færdselsrelateret Førstehjælp - Kørekort - Weekendkursus.**

Søn. 19. jan. 2020 kl. 09

Underviser: John Olesen. Intet kørekort uden førstehjælp. Ved erhvervelse af kørekort skal man have gennemført et 8-timers færdselsrelateret førstehjælpskursus, før man kan indstilles til teori- og køreprøve.

Pris: 500 kr.

Sted: Nordvestskolen, Søllested afdeling, Birkevej 1 B, Søllested.

### **4 formiddage med hæklenålen. - Nykøbing F.**

Lør. 25. jan. til lør. 7. mar. 2020 4 kursusdage kl. 10.30  
Underviser: Anne Werneburg. Kurset er for dig som er forholdsvis ny med hæklenålen. Her lærer du de forskellige masker og teknikker i det tempo du har brug for. Vi bruger også tid på at lære at forstå hækleopskrifter.

Pris: 375 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Førstehjælp repetition Søllested skole.**

Søn. 26. jan. 2020 kl. 09

Underviser: Jørn Larsen. Genopfriskningskurset sikrer dig, at din viden og færdighed inden for førstehjælp bliver holdt ved lige, så du kender de nyeste metoder. Du får bl. a. genopfrisket din viden om hjertemassage og kunstigt åndedræt. Husk Tilmelding.

Pris: 150 kr.

Sted: Nordvestskolen, Søllested afdeling, Birkevej 1 B, Søllested.

### **Lolland Falsters Kirker.**

Tir. 28. jan. 2020 kl. 14

Journalist Peter Foersom tidligere Folketidende viser billeder og fortæller om områdets mange smukke kirker og deres historie Et af 4 foredrag.

Pris: 60 kr.

Sted: Saxenhus, Juniorsgade 35, Saksøbing.

### **Færdselsrelateret Førstehjælp - Kørekort - Weekendkursus.**

Søn. 2. feb. 2020 kl. 09

Underviser: John Olesen. Intet kørekort uden førstehjælp. Ved erhvervelse af kørekort skal man have gennemført et 8-timers færdselsrelateret førstehjælpskursus, før man kan indstilles til teori- og køreprøve.

Pris: 500 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Førstehjælp til børn 0-8 år - Søllested Skole.**

Søn. 9. feb. 2020 kl. 09.30

Underviser: Jørn Larsen. Kurset er på 4,5 timer incl. pauser og dækker kurset "førstehjælp til børn 0-8 år" Børn afprøver hele tiden grænser og er derfor hyppigt udsat for ulykker.

Pris: 200 kr.

Sted: Nordvestskolen, Søllested afdeling, Birkevej 1 B, Søllested.

### **Færdselsrelateret Førstehjælp - Kørekort - Weekendkursus.**

Søn. 16. feb. 2020 kl. 09

Underviser: John Olesen. Intet kørekort uden førstehjælp. Ved erhvervelse af kørekort skal man have gennemført et 8-timers færdselsrelateret førstehjælpskursus, før man kan indstilles til teori- og køreprøve.

Pris: 500 kr.

Sted: Nordvestskolen, Søllested afdeling, Birkevej 1 B,

## [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Kontakt til Naturlandet om hjemmesiden [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Mail: [naturlandet@guldborgsund.dk](mailto:naturlandet@guldborgsund.dk)

Kalenderen laves i samarbejde med [www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

Søllested.

### **Indretning - Basis Kursus.**

Ons. 19. feb. til ons. 4. mar. 2020 3 kursusdage kl. 19  
Underviser: Mette Skjoldan. "Kom og få inspiration til at indrette dit hjem. Hvad enten du blot ønsker at blive skarpere på indretningsstil eller skal flytte, går i ombygnings- eller renoveringstanker hjemme eller i et fritidshus.

Pris: 324 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Fotoredigering og Billedbehandling.**

Lør. 22. og søn. 23. feb. 2020 2 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Få styr på billederne på computeren. Vi får installeret det ældre Picasa til både PC og Mac, et gratis program, og lærer dets enkle funktioner, og bruger det til at få orden på billederne.

Pris: 375 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Historien om klub FT.**

Tir. 25. feb. 2020 kl. 14

Erik Holm, tidligere Lolland-Falsters Folketidende fortæller historien om Folketidendes rejseklub og minder fra årene med Klub FT Et af 4 foredrag.

Pris: 60 kr.

Sted: Saxenhus, Juniorsgade 35, Saksøbing.

### **Fotoredigering og Billedbehandling.**

Lør. 29. feb. og søn. 1. mar. 2020 2 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Få styr på billederne på computeren. Vi får installeret det ældre Picasa til både PC og Mac, et gratis program, og lærer dets enkle funktioner, og bruger det til at få orden på billederne.

Pris: 375 kr.

Sted: Blæsenborgskolen, Blæsenborg Alle 10, Maribo.

### **Færdselsrelateret Førstehjælp - Kørekort - Weekendkursus.**

Søn. 1. mar. 2020 kl. 09

Underviser: John Olesen. Intet kørekort uden førstehjælp. Ved erhvervelse af kørekort skal man have gennemført et 8-timers færdselsrelateret førstehjælpkursus, før man kan indstilles til teori- og køreprøve.

Pris: 500 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Ukrainsk for begyndere - LOF-Huset - Nykøbing F. - fredag eftermiddag.**

Fre. 6. til fre. 27. mar. 2020 4 kursusdage kl. 16

Underviser: Irina Rasmussen. Vil du gerne kunne tale med ukrainske turister eller kunne begå dig som turist i Ukraine? Vi starter fra begyndelsen. Vi kommer ind på ukrainsk kultur og traditioner.

Pris: 720 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Fotoredigering og Billedbehandling.**

Lør. 7. og søn. 8. mar. 2020 2 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Tubas C. Løkkegård. Få styr på billederne på computeren. Vi får installeret det ældre Picasa til både PC og Mac, et gratis program, og lærer dets enkle funktioner, og bruger det til at få orden på billederne.

Pris: 375 kr.

Sted: Ellekildeskolen, Ellekildevvej 1, Saksøbing.

### **Det simple bæredygtige liv (begyndere).**

Søn. 8. mar. til søn. 26. apr. 2020 8 kursusdage kl. 10  
Ønsker du at forenkle dit liv og tage skridt mod en mere bæredygtig tilværelse? I dette forløb vil vi gennemgå cirkulær "jord til jord" tænkning. Vi vil se på vores forbrugsvaner og hvilke små ændringer, der skal til for at opnå en bedre balance.

Pris: 864 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Besøg på TV2 Øst og Restaurant Babette.**

Tir. 10. mar. 2020 kl. 18.15

Underviser: Claus Kronborg. Hold 201059. Mødested: TV2 Øst, Vordingborg.

Pris: 420 kr.

Sted: LOF Nysted, Skoleleder: Flemming Petersen, Holebyvej 10, Øster Ulslev.

### **Fotoredigering og Billedbehandling.**

Lør. 14. og søn. 15. mar. 2020 2 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Tubas C. Løkkegård. Få styr på billederne på computeren. Vi får installeret det ældre Picasa til både PC og Mac, et gratis program, og lærer dets enkle funktioner, og bruger det til at få orden på billederne.

Pris: 375 kr.

Sted: Holeby Hallen, Vestervej 126, Holeby.

### **Færdselsrelateret Førstehjælp - Kørekort - Weekendkursus.**

Søn. 15. mar. 2020 kl. 09

Underviser: John Olesen. Intet kørekort uden førstehjælp. Ved erhvervelse af kørekort skal man have gennemført et 8-timers færdselsrelateret førstehjælpkursus, før man kan indstilles til teori- og køreprøve.

Pris: 500 kr.

Sted: Nordvestskolen, Søllested afdeling, Birkevej 1 B, Søllested.

### **Lav din egen Fotobog.**

Lør. 21. og søn. 22. mar. 2020 2 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Tubas C. Løkkegård. Weekend kursus i Fotobog. En flot måde at bevare en fotoserie fra en begivenhed, fødselsdag, bryllup, rejse, eller et barns opvækst. En god gave. Vi gør billederne klar, og vælger layout, størrelse og baggrund.

Pris: 375 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3.,

## [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Kontakt til Naturlandet om hjemmesiden [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Mail: [naturlandet@guldborgsund.dk](mailto:naturlandet@guldborgsund.dk)

Kalenderen laves i samarbejde med [www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

Nykøbing F.

### **Porcelænsmaling - Stormarkskolen - Nakslov - Handicap.**

Man. 23. mar. til man. 27. apr. 2020 6 kursusdage kl. 15.15

Underviser: Dorthe L. Rasmussen.

Pris: 540 kr.

Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakslov.

### **Mindfulness, bevidst nærvær - Nykøbing F.**

Man. 23. mar. til man. 8. jun. 2020 10 kursusdage kl. 17

Mindfulness kurset er et værktøj til større selvindsigt, mental well-ness. Gennem meditations og lette yoga øvelser kan vi blive klogere på, hvordan sindet fungerer og samspillet mellem tanker, følelser og kropslige fornemmelser.

Pris: 720 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Blomsterbinding/dekorationer Påske.**

Tir. 24. mar. 2020 kl. 19

Underviser: Anne Marie Tambour.

Blomsterbinding/dekorationer Påske Kom og vær med til at få nye ideer til påskebordets pynt, anderledes pynt i stuen, eller udenfor ved indgang eller selve haven.

Pris: 110 kr.

Sted: Ellekildeskolen, Ellekildevvej 1, Saksøbing.

### **Porcelænsmaling - Stormarkskolen - Nakslov.**

Tir. 24. mar. til tir. 28. apr. 2020 6 kursusdage kl. 15.15

Underviser: Dorthe L. Rasmussen.

Pris: 540 kr.

Sted: Stormarkskolen, Fastings Allé 1, Nakslov.

### **Rygtræning - Nykøbing F.**

Tor. 26. mar. til tor. 18. jun. 2020 11 kursusdage kl. 10

Underviser: Sabine Westh Andersen. Vedligeholdende træning for dig med problemer i ryg-nakke-skuldre-hofte-knæ.

Pris: 792 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **RAW Lightroom og Photoshop / Photoshop Elements.**

Lør. 28. og søn. 29. mar. 2020 2 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Tubas C. Løkkegård. Lightroom Photoshop kursus 9:30-14:05 Lær at importere fotos, og lave collections. Lær Histogram og de mange redigerings muligheder. En introduktion til Photoshop, og hvordan man kan arbejde med "lag". Hold 201076.

Pris: 375 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Færdselsrelateret Førstehjælp - Kørekort - Weekendkursus.**

Søn. 29. mar. 2020 kl. 09

Underviser: John Olesen. Intet kørekort uden førstehjælp. Ved erhvervelse af kørekort skal man have gennemført et 8-timers færdselsrelateret førstehjælpskursus, før man kan indstilles til teori- og køreprøve.

Pris: 500 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Yoga for alle - LOF-Huset - Nykøbing F.**

Fre. 3. apr. til fre. 26. jun. 2020 12 kursusdage kl. 8.15

Underviser: Birgit Jørgensen. Yoga har været praktiseret i tusinder af år bringer fordele til sine udøvere i en lang række former.

Pris: 864 kr.

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### **Yoga - Maribohallerne.**

Ons. 8. apr. til ons. 24. jun. 2020 12 kursusdage kl. 10.15

Underviser: Parul Modha Tranberg. Yoga betyder "at forbinde", øvelser og åndedræt forbinder krop og sind. Undervisningen foregår i roligt tempo, hvor vi arbejder med styrkende og smidiggørende øvelser, men du kan godt få pulsen op og få sved på panden.

Pris: 1164 kr.

Sted: Maribo Hallerne og Maribo Stadion, Ved Stadion 4, Maribo.

### **Færdselsrelateret Førstehjælp - Kørekort - Weekendkursus.**

Søn. 12. apr. 2020 kl. 09

Underviser: John Olesen. Intet kørekort uden førstehjælp. Ved erhvervelse af kørekort skal man have gennemført et 8-timers færdselsrelateret førstehjælpskursus, før man kan indstilles til teori- og køreprøve.

Pris: 500 kr.

Sted: Nordvestskolen, Søllested afdeling, Birkevej 1 B, Søllested.

### **Yoga - Saksøbing.**

Tor. 16. apr. til tor. 25. jun. 2020 10 kursusdage kl. 16.30

Underviser: Parul Modha Tranberg. Yoga betyder "at forbinde", øvelser og åndedræt forbinder krop og sind. Undervisningen foregår i roligt tempo, hvor vi arbejder med styrkende og smidiggørende øvelser, men du kan godt få pulsen op og få sved på panden.

Pris: 720 kr.

Sted: Daginstitutionen Rønnebakken, Fabriksvej 5, Saksøbing.

### **Fotokursus i LOF-Huset i Nykøbing F.**

Lør. 18. og søn. 19. apr. 2020 2 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Tubas C. Løkkegård. Weekendkursus i fotografering. I denne weekend laver Tubas et fotokursus. Der er så mange knapper, og kameraerne kan så meget i dag.

Pris: 360 kr.

## www.rundtinaturlandet.dk

Kontakt til Naturlandet om hjemmesiden [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Mail: [naturlandet@guldborgsund.dk](mailto:naturlandet@guldborgsund.dk)

Kalenderen laves i samarbejde med [www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### Fotokursus - Maribo.

Lør. 25. og søn. 26. apr. 2020 2 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Weekendkursus i fotografering. I denne weekend laver Tubas et fotokursus. Der er så mange knapper, og kameraerne kan så meget i dag.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Blæsenborgskolen, Blæsenborg Alle 10, Maribo.

### Færdselrelateret Førstehjælp - Kørekort - Weekendkursus.

Søn. 26. apr. 2020 kl. 09  
Underviser: John Olesen. Intet kørekort uden førstehjælp. Ved erhvervelse af kørekort skal man have gennemført et 8-timers færdselrelateret førstehjælpskursus, før man kan indstilles til teori- og køreprøve.  
Pris: 500 kr.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### Fotokursus - Saksøbing.

Lør. 2. og søn. 3. maj 2020 2 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Weekendkursus i fotografering. I denne weekend laver Tubas et fotokursus. Der er så mange knapper, og kameraerne kan så meget i dag.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Ellekildeskolen, Ellekildevej 1, Saksøbing.

### Fotokursus - Holeby.

Lør. 9. og søn. 10. maj 2020 2 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Tubas C. Løkkegård. Weekendkursus i fotografering. I denne weekend laver Tubas et fotokursus. Der er så mange knapper, og kameraerne kan så meget i dag.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Holeby Hallen, Vestervej 126, Holeby.

### Færdselrelateret Førstehjælp - Kørekort - Weekendkursus.

Søn. 10. maj 2020 kl. 09  
Underviser: John Olesen. Intet kørekort uden førstehjælp. Ved erhvervelse af kørekort skal man have gennemført et 8-timers færdselrelateret førstehjælpskursus, før man kan indstilles til teori- og køreprøve.  
Pris: 500 kr.  
Sted: Nordvestskolen, Søllested afdeling, Birkevej 1 B, Søllested.

### Kirketur til/på Lolland.

Ons. 13. maj 2020 kl. 10.30  
Underviser: Claus Kronborg. Kirketur til/på Lolland  
Kirketur til Lolland Sidste år gik kirketuren til Falster. Nu fortsætter vi til Lolland.  
Pris: 600 kr.

Sted: LOF Nysted, Skoleleder: Flemming Petersen, Holebyvej 10, Øster Ulslev.

### Herregårdstur til Sverige.

Ons. 13. og tor. 14. maj 2020 2 kursusdage kl. 7.30  
Underviser: Claus Kronborg. Herregårdstur til Sverige den 13. og 14. maj 2020 Vi inviterer på en Herregårdstur til Sverige, der på dette tidspunkt har de skønneste forårs farver. Der bliver afgang fra Haslev?.  
Pris: 2950 kr.  
Sted: Haslev Kirke, Kirkepladsen 8A, Haslev.

### Færdselrelateret Førstehjælp - Kørekort - Weekendkursus.

Søn. 24. maj 2020 kl. 09  
Underviser: John Olesen. Intet kørekort uden førstehjælp. Ved erhvervelse af kørekort skal man have gennemført et 8-timers færdselrelateret førstehjælpskursus, før man kan indstilles til teori- og køreprøve.  
Pris: 500 kr.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### Færdselrelateret Førstehjælp - Kørekort - Weekendkursus.

Søn. 7. jun. 2020 kl. 09  
Underviser: John Olesen. Intet kørekort uden førstehjælp. Ved erhvervelse af kørekort skal man have gennemført et 8-timers færdselrelateret førstehjælpskursus, før man kan indstilles til teori- og køreprøve.  
Pris: 500 kr.  
Sted: Nordvestskolen, Søllested afdeling, Birkevej 1 B, Søllested.

### Færdselrelateret Førstehjælp - Kørekort - Weekendkursus.

Søn. 21. jun. 2020 kl. 09  
Underviser: John Olesen. Intet kørekort uden førstehjælp. Ved erhvervelse af kørekort skal man have gennemført et 8-timers færdselrelateret førstehjælpskursus, før man kan indstilles til teori- og køreprøve.  
Pris: 500 kr.  
Sted: Sundhedshuset - Nykøbing F, Vestensborg Allé 1, 3., Nykøbing F.

### Sommer Yoga på Femø.

Ons. 8. til fre. 10. jul. 2020 3 kursusdage kl. 19  
Underviser: Suzanne Friis Ratner. Yoga / Meditation med mindfulness Femø. Dette sommerkursus byder på en kombination af yogaens dynamiske og meditative øvelser, der har en afstressende effekt samt meditationens koncentration og klarhed.  
Pris: 580 kr.  
Sted: Femø Kro & Feriecenter, Askhavnsvej 66 og 69, Femø.

## **[www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)**

Kontakt til Naturlandet om hjemmesiden [www.rundtinaturlandet.dk](http://www.rundtinaturlandet.dk)

Mail: [naturlandet@guldborgsund.dk](mailto:naturlandet@guldborgsund.dk)

Kalenderen laves i samarbejde med [www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

### **Sommer Yoga på Femø.**

Ons. 15. til fre. 17. jul. 2020 3 kursusdage kl. 19

Underviser: Suzanne Friis Ratner. Yoga / Meditation med mindfulness Femø. Dette sommerkursus byder på en kombination af yogaens dynamiske og meditative øvelser, der har en afstressende effekt samt meditationens koncentration og klarhed.

Pris: 550 kr.

Sted: Femø Kro & Feriecenter, Askhavnsvej 66 og 69, Femø.