



Kom og bliv inspireret hos os



Blomst & Garn
- Her bliver du altid mødt med et smil



Bycentret 201 • 5330 Munkebo • Tlf. 60 59 55 54 • www.blomstoggarn.dk



SANDNES GARN
ONION
FILCOLANA
HJELHOLT
COWGIRLBLUES
PERMIN
KAREN KLARBÆK
MODE AT ROWAN



 @nillekerteminde

 #butiknillekerteminde

Prografisk

Grafisk kommunikation på tryk og interaktive medier

ProGrafisk ApS
Havnegade 100 A
5000 Odense C
Telefon 63 38 39 40
post@prografisk.dk
www.prografisk.dk



DEN GAMLE



KØBMANDSGÅRD

VIN OG SPECIALITETER

Vestergade 3 · 5300 Kerteminde · Tlf. 633 200 70
www.kerteminde-vinhandel.dk

Velkommen til en ny sæson hos FOF Østfyn

Vi har fået nyt logo og ny hjemmeside, men vi er stadig din kendte aftenskole. Det er her, du kan møde FÆLLESSKAB om lige netop dét, der interesserer dig. Og udbuddet er bredt, men også med fokus på områder, der har stor betydning for såvel vores eget, som vores fælles liv.

Der kommer stadig nyheder til, så tilmeld dig vores nyhedsbrev på hjemmesiden, så er du opdateret.

Vi glæder os til at se dig og ønsker god læselyst.

De venligste hilsner

Helle Fabricius, skoleleder FOF Østfyn



Praktisk info

Tilmelding

1. Via hjemmesiden: www.fof.dk/oestfyn

Du modtager reservationsmail med startdato, tid, sted og når din betaling er registreret: en mail med endelig bekræftelse på din plads på holdet.

Er der ikke plads modtager du en mail med venteliste oplysning.

2. På mail til: ostfyn@fof.dk

3. Tlf. 30 80 26 60 (Bedst: mandag og torsdag kl. 10-15)

Undervisningen er åben for alle, uanset bopælskommune.

Det er vigtigt at betalingsfristen overholdes af hensyn til oprettelse af holdet og de øvrige kursister.

Du er sikret en plads på holdet, hvis beløbet er indgået rettidigt.

Fortrydelse: Tilbagebetaling kan ske indtil 2 uger før holdets planlagte start, dog fratrækkes et admi-

nistrationsgebyr på 100 kr. Herefter er tilmelding bindende, og beløbet kan ikke refunderes. Foredragsbilletter refunderes ikke.

Gældende for alle fag

Undervisningen tilbydes i henhold til Lov om Folkeoplysning. Går du på et hold, har du første prioritet til at fortsætte på holdet den følgende sæson. Ferie følger folkeskolen, eller efter aftale med læreren.

Se yderligere oplysninger på hjemmesiden.

Materialer

Bøger og materialer betales af deltagerne og anskaffes i samråd med læreren.

FOF tager forbehold for ændringer i programmet.

BESTYRELSE

Formand: Marie Juul Moltrup 27 82 27 19

Næstformand: Liselotte Jensen 25 33 50 77

Wicky W. Moltrup, Pia Thinesen,
Poul Henriksen, Martin Knudsen



Facebook

På Facebook og Instagram finder du nye kurser og andre tilbud løbende – lige som du gør i vores nyhedsbrev

Instagram



Indhold

● Praktisk indhold	3	● Kreative fag:	● Gastronomi	17
● Foredrag og debat.	4	– Akvarel, grafik,	● Sprog	19
● Udeliv	5	keramik.	● Sang og musik.	21
● Krop og bevægelse	6	– Læder, blomster,		
● Yoga og Qigong	10	tekstiler, strik.		
		– Knipling, broderi,		
		foto		



Stine Scott: Fra udfordring til styrke – midtliv, stress og ny energi

Midtlivet kan være en stærk og meningsfuld livsfase, men også en periode, hvor kroppen, hjernen og nervesystemet begynder at reagere anderledes end tidligere. I dette foredrag får du viden om sammenhængen mellem stress, overgangsalder, hormoner, mental energi og fysisk sundhed samt konkrete redskaber til at arbejde med kroppen og hjernen i stedet for imod dem.

Foredraget holdes af læge, stress-specialist og mentaltræner Stine Scott. Foredraget er for både kvinder og mænd. Se også workshoppen: Fra udfordring til styrke, som kører over 4 gange i efteråret.



262500 Birkhovedskolen, 5800 Nyborg

mandag 14. sep

19.00

100 kr.

Mette Madvig: Permakultur – hvorfor og hvordan



Skab en spiselig og bæredygtig have med permakultur

Frugt, bær, blomster, sundt bladgrønt, biodiversitet samt et rigt insekt- og fugleliv – lige uden for døren. Med permakultur kan du skabe dit eget sankeparadis og få en have, der både er smuk, produktiv og rig på natur.

Men hvad er permakultur egentlig, og hvordan kan principperne bruges i en almindelig dansk villahave, kolonihave eller på en græsplæne? Målet er at skabe haver og dyrkningssystemer, der er robuste, produktive og kræver færre ressourcer.

261500 Mælkevejen, 5550 Langeskov

mandag 28. sep

19.00

125 kr.

Rent drikkevand nu og i fremtiden



FOF Østfyn, Kræftens Bekæmpelse, lokalforeningen i Kerteminde, og Fjord&Bælt inviterer til et aktuelt og spændende foredrag om drikkevand, vandforsyning, PFAS, pesticider, nitrat og fremtidens udfordringer for rent drikkevand.

Michael Høj Larsen, direktør i Kerteminde Forsyning, giver et indblik i vandkredsløbet og den aktuelle situation for drikkevandsforsyningen i Kerteminde. Jürg Schullehner fra Aarhus universitet, forsker i sammenhængen mellem drikkevandskvalitet, miljø og sundhed. Han sætter fokus på, hvordan forurening i grundvand og drikkevand kan påvirke vores helbred.

Aftenen afsluttes med spørgsmål fra salen og debat om fremtidens drikkevand i Kerteminde.

261501 Fjord og Bælt, foredragssalen

mandag 19. okt

19.00

100 kr.

Anette Sams: Kroppen kan selv

Kroppen kan selv – aktiver jeres naturlige vægttabs hormoner

I dette foredrag får du brugbar viden og indsigt i ny og klassisk forskning om kroppens fantastiske sundhedsunivers. I en tid, hvor vægttabsmedicin og ultraforarbejdet mad er normen, glemmer mange, at kroppen fra naturens hånd producerer vægttabs-hormoner i fordøjelsessystemet.

Disse hormoner spiller ikke kun en rolle for vægttab, men regulerer også blodsukkeret, bekæmper inflammation og meget mere.

Glæd dig til at få masser af brugbar og konkret viden om kroppens utrolige evner, så du arbejder med den og ikke imod den.



261503 Mælkevejen, 5550 Langeskov

mandag 2. nov

19.00

125 kr.

VILD-sanketur

Vil du også med på en sanketur? Der er både mulighed for at lære om – og smage på naturen. Læs mere om holdene på hjemmesiden.



Kerteminde og Nyborg 2026-27: Instruktør naturvejleder Mia Rafn Hansen

262840	Slipshavn P-pladsen NYHED	fredag 11. sep	17.00-20.00	1 gang	370,-
261840	Fynshoved p-plads ved Jøvet	tirsdag 15. sep	17.00-20.00	1 gang	370,-
271340	Kerteminde Sydstrand P-pladsen	tirsdag 4. maj	17.00-20.00	1 gang	370,-
272340	P-pladsen Teglværksskoven	fredag 21. maj	17.00-20.00	1 gang	370,-

Urte-ture

Nyhed

Urte-tur – lær om vilde planter og urter i naturen i Kerteminde.

Tag med på en inspirerende urte-tur og lær at genkende, anvende og høste vilde urter i naturen.

Kurserne er for alle – uanset om du er nybegynder eller allerede har erfaring med sankning og vil bygge videre på din viden i et hyggeligt fællesskab. Introhold i september og efterfølgende fællesture og længere forløb i foråret 27.

Kerteminde 2026-27: Instruktør naturvejleder Mia Rafn Hansen

261850	Sybergland INTRO-tur	tirsdag 8. sep	17.30-19.30	1 gang	125,-
261851	Smuttebjæg, Dalby	torsdag 8. okt	17.30-20.00	1 gang	200,-
271351	Kerteminde området	30.3, 14.4, 13.5, 8.6	17.30-20.00	4 gange	750,-

Intro til kajak

Der er få oplevelser, der matcher følelsen af at glide lydløst gennem bølgerne i en kajak. Undervejs kan du være heldig at spotte fugle, sæler og måske endda marsvin – alt imens du ser Danmark fra en helt ny vinkel.

På dette hyggelige og lærerige 3-timers kursus får du introduktion til kajakroning. Du lærer at håndtere kajakken sikkert og får styr på både udstyr, manøvrering og de vigtigste regler for at færdes trygt og respektfuldt i naturen. Lån af udstyr, snack til turen, mm er med i prisen.

Kerteminde 2026-2027: Instruktør Anne Kathrine Pradel Skifter, m.fl.

261870	Kerteminde Kajakklub	onsdag 19. aug	17.00-20.00	1 gang	415,-
271370	Kerteminde Kajakklub	lørdag 29. maj	9.00-12.00	1 gang	415,-

Det grønne rum-fejrer Valborgsaften i Kerteminde

Oplev ild, ritualer og forårets spirende liv i bøgeskoven med fællesskab, fortællinger og sanselige naturoplevelser.

Kerteminde 2027: Instruktører naturvejleder Mia Rafn Hansen og naturterapeut Rikke Kristensen

271350	Klinten/Lundsgårdskoven	fredag 30. apr	17.00-20.00	1 gang	300,-
--------	-------------------------	----------------	-------------	--------	-------



Fra udfordring til styrke – workshop

Nyhed



Et praksisnært forløb om overgangsalder, stress, fysisk sundhed, mental balance og nye vaner.

Gennem fire workshops arbejder vi med sammenhængen mellem stress, hormoner, hjerne, krop, søvn, kost, bevægelse, relationer, arbejdsliv og vaner. Hver gang kombinerer vi viden med praktiske øvelser, så du ikke kun forstår, hvad der sker i kroppen og hjernen, men også får redskaber til at gøre noget ved det i hverdagen.

Forløbet ledes af læge, stress-specialist og mentaltræner Stine Scott, som formidler sundhedsfaglig viden på en konkret, nærværende og let anvendelig måde.

De 4 moduler, som du kan læse uddybende om på hjemmesiden, omhandler:

1. Stress, hjerne og mental energi
2. Mentale ressourcer, relationer og kommunikation
3. Hormonelle forandringer, søvn, kost, motion og fysisk sundhed
4. Vaner, fastholdelse, plan og arbejdsliv

Nyborg efterår 2026: Underviser Stine Lund Scott

262620 Birkhovedskolen, Nyborg

onsdag 21.10, 4.11, 18.11, 2.12 16.30-18.15

4 gange 1285,-

Argentinsk tango for begyndere og fortsættere

Danseglæden er vigtig. Tango er en gå-dans, hvor alle kan være med.

Den ene fører, ofte herren, og den anden bliver ført.

Vi fordyber os i dansens fortryllende univers, med bevægelser, musikalitet og kropsbevidsthed. Vi berører også tangoens oprindelse.

Pas på, du kan blive afhængig af tango.

Kerteminde 2026: Instruktører Nina Hartel og Ulrik Skyum

261690 Kulturhus Fjorden, gym sal

mandag 7. sep
11 gange

17.30-18.40
995,-



Argentinsk tango for øvede

Nyhed

Bliv en endnu stærkere tangodanser på dette kursus i tango (Den argentinske folkedans) for øvede i Kerteminde.

Holdet er for dig, der har gennemført begynderundervisning, mestrer basistrin og vil udvikle din teknik, musikalitet og dit personlige udtryk i dansen

Kerteminde 2026: Instruktører Nina Hartel og Ulrik Skyum

261691 Kulturhus Fjorden, gym sal

mandag 7. sep
11 gange

18.50-20.00
995,-



Mavedans begynder

Nyhed

Kom med på dette festlige hold, hvor vi træner kroppen på en fri og sjov måde.

Lær grundtrin og få god motion. Vi træner teknik – ikke koreografi.

Alle – uanset alder, form og træning – er velkomne. Professionel underviser.

Prøv det til en GRATIS INTRO d. 2 sep. Husk tilmelding..

Nyborg 2026: Instruktør Murjanah Langhoff

262659	Nyborg idrætscenter	onsdag 2. sep	16.15-17.15	1 gang	Gratis
262660	Nyborg idrætscenter	onsdag 9. sep	16.15-17.15	5 gang	400,-
262661	Nyborg idrætscenter	onsdag 21. okt	16.15-17.15	6 gang	475,-





Stram op med Foamroller

Træning og massage med den populære foamroller – en hårdt presset skumrulle, som både retter ryggen ud, træner din balance og stabilitet samt masserer ømme muskler og bindevæv.

Kerteminde 2026-2027: Instruktør fysioterapeut Ida Agerbæk

261610	Kertemindehallen, Kondirummet	mandag 31. aug	17.15-18.45	14 gange	1120,-
271110	Kertemindehallen, Kondirummet	mandag 4. jan	17.15-18.45	18 gange	1425,-

Pilates med elementer af Fysio Flow

Pilates er en træningsform, der arbejder med de dybtliggende muskler, som udgør kroppens indre muskelkorset. Øvelserne udføres med rolige, glidende bevægelser samt dyb og rolig vejtrækning.



Kerteminde 2026-2027: Instruktør fysioterapeut Ida Agerbæk

261611	Kertemindehallen, Kondirummet	onsdag 2. sep	16.30-18.00	14 gange	1120,-
261612	Kertemindehallen, Kondirummet	torsdag 3. sep	8.30-10.00	14 gange	1120,-
271111	Kertemindehallen, Kondirummet	onsdag 6. jan	16.30-18.00	20 gange	1560,-
271112	Kertemindehallen, Kondirummet	torsdag 7. jan	8.30-10.00	19 gange	1495,-

Mave-ryg

En stærk ryg og en velfungerende mavemuskulatur er afgørende for, hvordan vi fungerer i vores hverdag. På holdet arbejder vi med bevægelighed i rygsøjlen, med at kunne stabilisere lænderyggen ved at lære at bruge muskelkorsettet og med at styrke de store muskelgrupper i ryg og mave.

Kerteminde 2026-2027: Instruktør fysioterapeut Ida Agerbæk

261613	Kertemindehallen, Kondirummet	torsdag 3. sep	10.10-11.20	14 gange	915,-
261614	Kertemindehallen, Kondirummet	torsdag 3. sep	11.30-12.40	14 gange	915,-
271113	Kertemindehallen, Kondirummet	torsdag 7. jan	10.10-11.20	19 gange	1180,-
271114	Kertemindehallen, Kondirummet	torsdag 7. jan	11.30-12.40	19 gange	1180,-

Rygtræning – træn dig til en stærkere ryg

Holdet er for dig, som enten har eller har haft problemer med smerter i ryggen, og som gerne vil forsøge aktivt at forbedre ryggen. Træningen er hensyntagende og foregår under kyndig vejledning af en erfaren fysioterapeut. Er du i tvivl om noget, så kontakt Klinikken på tlf. 65 97 52 00.



Munkebo 2026: Instruktør Peter Marxen

261638	Klinikken, Fjordvej 63	fredag 7. aug	8.45-9.40	10 gange	660,-
261639	Klinikken, Fjordvej 63	fredag 23. okt	8.45-9.40	8 gange	545,-

TURE og oplevelser

Tag med FOF Østfyn på kulturelle busture.

Læs uddybende programmer på vores hjemmeside om bl.a.:

- **Politi- og Sparekasse-museerne mandag den 14. september**
- **Ebberødgård og vikingerne torsdag den 24. september**
- **Carlsberg og Rundetårn tirsdag den 6. oktober**



Pilates 60+ øvet hensyntagende



Pilates 60+ øvet holdet er for dig, som har dyrket Pilates gennem flere sæsoner. Fokus er på de stabiliserende muskler omkring rygsøjle, skuldre og hofter, men nu blot med øget modstand og let ændrede udgangsstillinger. Åndedrættet er stadig en drivkraft i udførelsen af øvelserne.

Munkebo 2026-2027: Instruktør Anne Kathrine Pradel Skifter

261630	Klinikken, Fjordvej 63	fredag 28. aug	10.00-10.55	7 gange	490,-
261631	Klinikken, Fjordvej 63	fredag 30. okt	10.00-10.55	7 gange	490,-
271130	Klinikken, Fjordvej 63	fredag 8. jan	10.00-10.55	10 gange	660,-
271131	Klinikken, Fjordvej 63	fredag 2. apr	10.00-10.55	10 gange	660,-

Pilates Let øvede

Til Pilates er der fokus på de stabiliserende muskler omkring rygsøjlen og bækken specielt, samt de store led, hofter og skuldre. Der bruges vejrtrækning igennem alle øvelserne. Med denne træningsform bliver du mere kropsbevidst og opnår øget styrke og stabilitet.



Munkebo 2026-2027: Instruktør Anne Kathrine Pradel Skifter

261632	Klinikken, Fjordvej 63	fredag 28. aug	11.00-11.55	7 gange	490,-
261633	Klinikken, Fjordvej 63	fredag 30. okt	11.00-11.55	7 gange	490,-
271132	Klinikken, Fjordvej 63	fredag 8. jan	11.00-11.55	10 gange	660,-
271133	Klinikken, Fjordvej 63	fredag 2. apr	11.00-11.55	10 gange	660,-

Blid bevægelse



Føler du dig stiv, rusten eller øm i kroppen? Så kan dette hensyntagende hold få dig til at opdage ressourcer, som du måske ikke troede, du havde og dermed styrke din krop i det tempo, de individuelle »skavanker« tillader. Undervisningen inspireres af Yoga, Pilates, Fascial Flow, mindfulness og Franklin Method.

Kerteminde 2026-2027: Instruktør Inge Strandby

261622	Kertemindehallen, Kondirummet	tirs 8. sep	11.00-12.30	13 gange	1045,-
271122	Kertemindehallen, Kondirummet	tirs 12. jan	11.00-12.30	16 gange	1265,-

SØBY REVISORER

Din revisor i Odense og Kerteminde

Godkendte revisorer

Årsrapport
Rådgivning
Etablering og opstart
Generationskifte

Odense
Landbrugsvej 4
5260 Odense S

Kerteminde
Møllevej 26
5300 Kerteminde

Telefon 66 18 40 20 • Mail: info@soebyrevisorer.dk

Kurser i den nye tids energi

- Lær simple teknikker til at give slip på fysiske spændinger og mentale blokeringer.
- Bliv fri for smerter i både krop og sind.
- Lær at behandle Dig selv og andre.
- Skab Dig et liv hvor sundhed, overskud og balance er en naturlig del af Dit liv.

Kurser der giver Dig helt nye input, teknikker og masser af positiv motivation, som Du kan bruge på et positivt flow, udvikling og fremtid.

New Concept Center glæder sig til at kunne byde Dig velkommen.



Læs mere på hjemmesiden
www.newconceptcenter.com

Ballroom Fitness

Ballroom Fitness™ i Kerteminde kombinerer dans, motion og glæde i en energifyldt træningstime.

Lær grundtrin fra standard- og latindans, få pulsen op og styrk både kondition, balance og koordination – helt uden dansepartner.

Kurset er for alle, der elsker musik, bevægelse og et inkluderende fællesskab.

Kerteminde 2026-2027: Instruktør Inge Strandby

261620	Kertemindehallen, Kondirummet	tirs 8.sep	9.45-10.45	13 gange	715,-
271120	Kertemindehallen, Kondirummet	tirs 12. jan	9.45-10.45	16 gange	860,-

Nyhed



Rytmisk Bevægelse – Move and flow

På dette hold bevæger vi os til rytmisk musik i både hurtigt og langsomt tempo. Kroppen bliver gennemarbejdet i alle muskler og led.

Vi slutter af med massage, udstrækning og afspænding, hvor krop og sind finder ro og hvile.

Undervisningen er bl.a. inspireret af Yoga, Pilates, Franklin Method, Theanetics og forskellige danseformer.

Birkende 2026-2027: Instruktør Inge Strandby

261621	Hans Tausenscenteret	onsdag 9. sep	11.00-12.30	12 gange	975,-
271121	Hans Tausenscenteret	onsdag 13. jan	11.00-12.30	16 gange	1265,-

Pilates for alle kroppe

Vores Pilates hold er skabt til alle slags kroppe og niveauer.

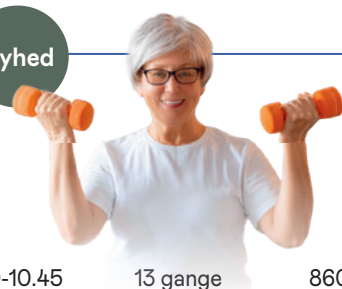
Uanset om du er ny til pilates eller har erfaring, kan øvelserne tilpasses dit niveau og dine behov.

Vi har fokus på kvalitet i bevægelserne frem for tempo og præstation, så du kan træne sikkert og med respekt for din krop.

Kerteminde 2026: Instruktør Katrine Golding

261616	Kertemindehallen, Kondirummet	mandag 7. sep	9.30-10.45	13 gange	860,-
--------	-------------------------------	---------------	------------	----------	-------

Nyhed



Stræk og styrke

Holdet er en fusion mellem pilates og yoga, stræk og bevægelse, der både giver styrke og fleksibilitet.

Koordinerings og balance øges, og vi bruger åndedrættet til at afspænde og give overskud.

Holdet er for alle.

Kerteminde 2026: Instruktør Katrine Golding

261617	Kertemindehallen, Kondirummet	mandag 7. sep	11.00-12.15	13 gange	860,-
--------	-------------------------------	---------------	-------------	----------	-------

Nyhed

Motivationen får dig i gang
- vanen holder dig i gang



Qigong-workshops

Nyhed

Disse workshops i Nyborg er forskellige indgange til det samme sted: **Dig selv**. Fokus på energi, ro og det ægte i dig. Du behøver ingen erfaring for at deltage. Alle workshops foregår i et roligt og trygt rum med plads til fordybelse, stilhed og blid bevægelse. Og du får konkrete øvelser og redskaber, du nemt kan bruge i din hverdag. Læs om de enkelte gange på hjemmesiden

Nyborg 2026: Instruktør Trine H Petersen

262650	Vestervold, møde 1+2	lørdag 12. sep	9.30-12.30	1 gang	245,-
262651	Vestervold, møde 1+2	lørdag 3. okt	9.30-12.30	1 gang	245,-
262652	Vestervold, møde 1+2	lørdag 7. nov	9.30-12.30	1 gang	245,-
262653	Vestervold, møde 1+2	alle 3 workshops	9.30-12.30	3 gange	660,-



Qigong

Alle kan gøre og få glæde af Qigong, som bl.a fremmer koncentration, balance, kropsbevidsthed og mindsker spændinger, smerter og stress.

I Qigong bevæger du kroppen i bevidste enkle og skånsomme bevægelser, som sammen med det store og nærværende fokus på det dybe afstressende åndedræt afspænder og afstresser din krop og dit sind.

Alle øvelser og bevægelser i Qigong kan modificeres og tilpasses til den enkelte.

Nyborg 2026-27: Instruktør Trine H Petersen

262640	Nyborg Idræts- & Fritidscenter	tirsdag 25. aug	9.30-10.50	14 gange	1095,-
262641	Nyborg Idræts- & Fritidscenter	tirsdag 25. aug	11.00-12.20	14 gange	1095,-
272140	Nyborg Idræts- & Fritidscenter	tirsdag 5. jan	9.30-10.50	14 gange	1095,-
272141	Nyborg Idræts- & Fritidscenter	tirsdag 5. jan	11.00-12.20	14 gange	1095,-



Yogahold Kerteminde

Qigong – formiddag

Se beskrivelse under Nyborg: Qigong

Kerteminde 2026-27: Instruktør Trine Harries Petersen

261640	Kerteminde Idrætscenter møde 1	fredag 28. aug	10.15-11.35	14 gange	1095,-
271140	Kerteminde Idrætscenter møde 1	fredag 8. jan	10.15-11.35	14 gange	1095,-



Qigong-aften

Qigong er kinesiske helsebevægelser, som udføres i et roligt og meditativt tempo i kombination med fokus på åndedrættet. I Qigong kan alle være med, fordi bevægelserne kan justeres. Trods de blide og rolige bevægelser giver det os en moderat pulstræning, og det både styrker og afspænder vores krop, så den kan bygge sig stærkere og mere smidigt op. I Qigong er vi noget i kraft af os selv, og ikke i kraft af vores præstation.

Kerteminde 2026: Instruktør Rikke Wittrup Worsøe

261647	Kerteminde Byskole	torsdag 20. aug	17.00-18.20	14 gange	1095,-
--------	--------------------	-----------------	-------------	----------	--------



Blid Hatha Yoga

Yoga er et åndehul i hverdagen, hvor du giver tid til dig selv – din krop og dit sind. Hatha yoga er en klassisk yogaform, og vi vil i undervisningen have fokus på at øge kroppens smidighed og styrke, samt balanceevnen og åndedrættet for til sidst at »lande« i en dejlig afspænding.

Kerteminde 2026: *Underviser Bibi Lindegaard*

261663 Kulturhus Fjorden gymnastiksal mandag 14. sep 17.00-18.30 11 gange 990,-



Yoga for begyndere

Yoga for begyndere i Kerteminde med fokus på ro, bevægelse og kropsbevidsthed. Lær grundlæggende yoga i et trygt tempo med blid guidning fra fysioterapeut – uden krav om erfaring.

Kerteminde 2026: *Instruktør Katrine Golding*

261618 Kertemindehallen, Annekset tirsdag 8. sep 9.30-10.45 13 gange 860,-

Nyhed



Senior Yoga

Blid senior yoga i Kerteminde med fokus på balance, bevægelighed og styrke.

Undervisningen tilpasses den ældre krop og guides roligt af en fysioterapeut, så alle kan være med – også ved skader eller skavanker

Kerteminde 2026: *Instruktør Katrine Golding*

261619 Kertemindehallen, Annekset tirsdag 8. sep 11.00-12.15 13 gange 860,-

Nyhed

Hatha Yoga

Yoga er et åndehul i hverdagen, hvor du giver tid til dig selv – din krop og dit sind.

Hatha yoga styrker muskler og led, forbedrer smidighed og balance og har en beroligende effekt på sind og nervesystem, samt er med til at forbedre hukommelsen og koncentrationsevnen.

Kerteminde 2026: *Underviser Stine Gaarsmand*

261660 Kerteminde Sport og Fitness mandag 31. aug 9.00-10.30 14 gange 1280,-

Hatha Flow

Vi arbejder kroppen igennem med blødgørende og styrkende øvelser. Med varmen i kroppen vil vi lave øvelser som stimulerer din balance og øger din smidighed.

Vi arbejder med at øge din tilstedeværelse i dig selv, mentalt og kropsligt.

Timerne starter altid med en mindfulness øvelse og sluttes altid med en afspænding.

Kerteminde 2026: *Underviser Stine Gaarsmand*

261661 Kerteminde Sport og Fitness torsdag 3. sep 17.00-18.30
14 gange 1280,-



Hatha Yoga

Yoga handler om at skabe balance i krop og sind. at være til stede lige her og lige nu. Med yogaen kan vi skabe forbindelse til os selv og give tid til os selv i en travl hverdag.

Kerteminde 2026: *Underviser Lene Møller Rasmussen*

261651 Kerteminde Sport og Fitness onsdag 26. aug 17.00-18.30 14 gange 1280,-

Yogahold Hindsholm

MindYoga

Yoga med blide stræk og balanceøvelser, hvor vejrtrækningen er vores fokus ved hver øvelse. Vi laver øvelser for at gøre mave- og rygmuskler stærke og stabile sammen med de andre muskler og led i kroppen. Hensyntagende hold. Medbring yogamåtte, vand, tæppe og varmt afslappet tøj, gerne flere lag til at regulere kropsvarmen med.



Dalby 2027: Instruktør *Randi Andersen*

271170 Hindsholmskolen mandag 4. jan 17.30-18.45 14 gange 1045,-

Yin yoga

I Yin Yoga praktiserer vi blide stræk i længere tid. Yin Yoga passer til alle, da stillingerne har flere variationer til at opnå samme effekt. Maks 8 på et hold.

Salby efteråret 2026: Underviser *Lotte Thygesen*

261686 Salby Bygade 28, Mesinge tirsdag 1. sep 19.00-20.30 14 gange 1850,-



Yin yoga for mænd

Yin yoga er for alle.

Dog er det tydeligt at mange mænd ikke helt er bevidste om, hvad det kan give.

Kære skønne mænd: Kom ud af din komfort zone og giv dig selv, din krop og sind en velfortjent kontrast til et (ofte) hektisk liv. Du skal ikke præstere.

På dette mandehold er band, brok og grin tilladt.

Maks 8 på et hold.

Salby efteråret 2026: Underviser *Lotte Thygesen*

261682 Salby Bygade 28, Mesinge mandag 31. aug 17.15-18.45 14 gange 1850,-

261683 Salby Bygade 28, Mesinge mandag 31. aug 19.00-20.30 14 gange 1850,-

Yin & fødder

På Yin & Fødder holdet bruger vi noget af yogatiden på specifikt at træne fødder.

Vi forebygger skader og bearbejder dem, der er sket.

Læs om Yin ovenover. Alle kan være med. Maks 8 på et hold.

Salby efteråret 2026: Underviser *Lotte Thygesen*

261681 Salby Bygade 28, Mesinge mandag 31. aug 9.30-11.30 14 gange 2050,-

261684 Salby Bygade 28, Mesinge tirsdag 1. sep 8.30-10.30 14 gange 2050,-

261685 Salby Bygade 28, Mesinge tirsdag 1. sep 16.30-18.30 14 gange 2050,-



Det handler om at
finde balancen i livet



Yogahold Drigstrup



Hatha Yoga for alle

Yoga er et åndehul i hverdagen, hvor du giver tid til dig selv – din krop og dit sind. Muskulaturen styrkes, spændinger løsnes og du opnår en større smidighed. Din balanceevne forbedres, og du får bevidsthed om en god kropsholdning. Kontakt underviseren ved spørgsmål: 25 61 92 12.

Drigstrup 2026-2027: Underviser Trine Hyldgaard

261665	Drigstrup Sognegård	torsdag 3. sep	10.15-11.45	14 gange	1280,-
261666	Drigstrup Sognegård	torsdag 3. sep	12.00-13.30	14 gange	1280,-
271165	Drigstrup Sognegård	torsdag 7. jan	10.15-11.45	16 gange	1450,-
271166	Drigstrup Sognegård	torsdag 7. jan	12.00-13.30	16 gange	1450,-

Yogahold Langeskov

Hatha Yoga begynder/letøvede



Yoga byder på blide, men kraftfulde redskaber til at løsne spændinger i kroppen, åndedrættet og sindet. Med fysiske yogævelser og -stillinger kommer du ud af hovedet og ned i kroppen. Fokus på åndedrættet hjælper dig til et større nærvær. Og en afsluttende dybdeafspænding tillader den restitution, dit system har brug for. Der er ingen krav om forudsætninger på dette hold.

Langeskov 2026-2027: Underviser Maj Lindegård

261657	Pilegaards Allé 1	torsdag 27. aug	9.00-10.30	14 gange	1280,-
271157	Pilegaards Allé 1	torsdag 7. jan	9.00-10.30	18 gange	1615,-

Yin yoga og dybdeafspænding

Yin Yoga er en stille og meditativ yogaform med fokus på dyb afspænding af krop og sind. Yin Yoga arbejder dybt i kroppen. Vi bevæger os langsomt, stillingerne er passive og holdes i 3-6 min. Dermed kan bindevævet smidiggøres, og nervesystemet får mulighed for at falde til ro.

Langeskov 2026-2027: Underviser Maj Lindegård

261658	Pilegaards Allé 1	torsdag 27. aug	10.45-12.15	14 gange	1280,-
271158	Pilegaards Allé 1	torsdag 7. jan	10.45-12.12	18 gange	1615,-

Hatha Yoga

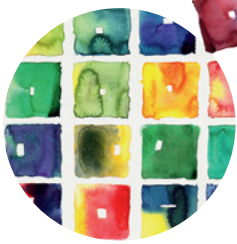
Yoga handler om at skabe balance i krop og sind – at være til stede lige her og lige nu. Undervisningen er tilrettelagt så alle kan være med.

Langeskov 2026: Underviser Lene Møller Rasmussen

261650	Pilegaards Allé 1	tirsdag 25. aug	17.00-18.30	14 gange	1255,-
--------	-------------------	-----------------	-------------	----------	--------



Akvarel



Akvarelkursus i hyggelige værkstedsomgivelser. Vi skal udforske akvarelmaleriets særlige væsen. Der vil både være fælles øvelser og individuel vejledning. Farveteori indgår hen ad vejen.

Alle er velkomne, uanset forudsætninger.

Da vi arbejder i kunstnerens eget værksted, er der kun plads til 8 deltagere, så tilmeld dig hurtigt!

Måle 2026: *Underviser Kirsten M. Hesselager*

261710 Måle Bygade 40 torsdag 3. sep 10.00-12.35 6 gange 1220,-

Grafik Collografi-weekend

Nyhed

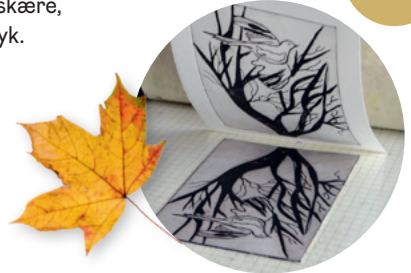
I Collografi er trykpladen en papplade. I denne kan man tegne, skære, ridse, lime, præge pladen og trykke den både som højtryk og dybtryk.

Vi vil også trykke med planter.

Du lærer de grundlæggende teknikker og eksperimenterer med de mange forskellige udtryk, ligesom du lærer at bruge flere metoder på samme billede. Kurset er for både begyndere og øvede.

Mindre materialeudgift.

Kun 6 på holdet i kunstnerens eget værksted.



Måle 2026-2027: *Underviser Kirsten M. Hesselager*

261711	Måle Bygade 40	fre 18. sep 15.00-18.00 + lør 19. sep 10.00-15.00	2 gange	875,-
271211	Måle Bygade 40	fre 5. feb 15.00-18.00 + lør 6. feb 10.00-15.00	2 gange	875,-

Keramik

I veludstyret og professionelt værksted har du mulighed for at afprøve dine keramiske ideer.

Skulpturer eller brugsting, begynder eller mere garvet, der er et utal af muligheder.

Kursusspørgsmål på tlf. 30 555 444.



Dalby efterår 2026: *Underviser Helle Fabricius*

261750	Den Keramiske Smedje	tirsdag 8. sep	19.00-21.35	10 gange	1400,-
261751	Den Keramiske Smedje	onsdag 9. sep	10.00-12.35	10 gange	1400,-
261752	Den Keramiske Smedje	onsdag 9. sep	14.00-16.35	10 gange	1400,-
261753	Den Keramiske Smedje	onsdag 9. sep	19.00-21.35	10 gange	1400,-

Dalby forår 2027: *Underviser Helle Fabricius*

271250	Den Keramiske Smedje	tirsdag 12. jan	19.00-21.35	12 gange	1685,-
271251	Den Keramiske Smedje	onsdag 13. jan	10.00-12.35	12 gange	1685,-
271252	Den Keramiske Smedje	onsdag 13. jan	14.00-16.35	12 gange	1685,-
271253	Den Keramiske Smedje	onsdag 13. jan	19.00-21.35	12 gange	1685,-

Keramik – weekend

En weekend med stentøj og porcelæn i veludstyret værksted.

Der kan modelleres eller drejes en hel weekend! På holdet aftales en efterfølgende glasur aften/tid, som passer alle. Kursusspørgsmål på tlf. 30 555 444. Max. 8 deltagere.

Dalby 2026-2027: *Underviser Helle Fabricius*

261754	Den Keramiske Smedje	lørdag 24. okt + søndag 25. okt	3 gange	1195,-
271254	Den Keramiske Smedje	lørdag 27. feb + søndag 28. feb	3 gange	1195,-



Håndsyet læder

Så din egen shopper til indkøb eller til dine kreative projekter. Mulighed for dekoration og farvning af læderet. Om du er nybegynder eller lettere øvet, kan du komme hjem med et flot resultat. (Ønsker du ikke at sy en shopper, er der også mange andre muligheder). På kurset lærer du lidt om materialer, teknikker og værktøj.

Kerteminde 2026-2027: Underviser Ellen Loumann Lissau

261760	Kerteminde Byskole	lørdag+ søndag	12.-13. sep	9.00-15.00	2 gange	810,-
271260	Kerteminde Byskole	lørdag+ søndag	3.-4. april	9.00-15.00	2 gange	810,-

Skab glæde med blomster

Få inspiration til originale og opfindsomme buketter og dekorationer. Vi bruger købte blomster, blomster fra haven, grøftekanten, skoven eller stranden. Du lærer grundlæggende teknikker. Kurset henvender sig til nybegyndere såvel som øvede. Påregn ekstra materiale udgifter.



Skellerup efterår 2026: Underviser Sanne Andersen

262770	Højbjergvej 18, Skellerup	lige uger	tirsdag 15. sep	19.00-21.45	6 gange	970,-
262771	Højbjergvej 18, Skellerup	lige uger	onsdag 16. sep	19.00-21.45	6 gange	970,-
262772	Højbjergvej 18, Skellerup	ulige uger	onsdag 23. sep	19.00-21.45	6 gange	970,-

Skellerup forår 2027: Underviser Sanne Andersen

272270	Højbjergvej 18, Skellerup	lige uger	tirsdag 26. jan	19.00-21.45	6 gange	970,-
272271	Højbjergvej 18, Skellerup	lige uger	onsdag 27. jan	19.00-21.45	6 gange	970,-
272272	Højbjergvej 18, Skellerup	ulige uger	onsdag 20. jan	19.00-21.45	6 gange	970,-

Værksted for tekstiler



Har du glæde ved at sy, strikke, hækle, eller re-designe. Søger du et fællesskab at udfolde dig i, så er dette åbne værksted noget for dig. Vi nørkler derudaf i en hyggelig atmosfære, hvor det også er muligt at låne symaskine og overlocker. Nogle er kun lidt øvet – andre har været i gang længe.

Birkende 2026-2027:

261740	Hans Tausen Centret, Birkende	ulige uger	torsdag 10. sep	19.00-21.45	7 gange	500,-
271240	Hans Tausen Centret, Birkende	lige uger	torsdag 14. jan	19.00-21.45	7 gange	500,-

DOGME-strik

Oplev en anderledes og sanselig tilgang til strik på dette kursus i dogmestrik i Nyborg. Her lærer du at arbejde direkte med råuld – uden forarbejdning – og skabe dit eget strikketøj helt fra bunden. Kurset er for dig, der er nysgerrig på håndværk, bæredygtighed og nye strikketeknikker.

Nyhed

Nyborg efterår 2026: Underviser Lotte Denckert Andersen

262752	Birkhovedskolen	søndag 20. sep	11.00-14.00	1 gange	350,-
--------	-----------------	----------------	-------------	---------	-------



Knipling / moderne knipling

Moderne knipling, som kan bruges til beklædning, men også spændende juleting i nye teknikker, mønstre fra mange forskellige design fra ind- og udland – ud fra hvad du selv ønsker. Er du helt nybegynder er der to små prøver, du skal igennem, og derefter finder vi sammen dit nye projekt.

Ørbæk 2026: *Underviser Kirsten Koch*

262740 Ørbæk Midtpunkt fredag ulige uger

11. sep

10.00-12.45

6 gange

760,-



November broderi



Broderi er en hyggelig og kreativ hobby, hvor mulighederne er næsten uendelige.

Du kan blandt andet bruge dine nye færdigheder til at pynte dit eget eller børnenes tøj, lave unikke julegaver, pakkekalendere, gaveposer, lykønskingskort, til-og-fra-kort og meget mere. Vi arbejder med forskellige frie sting, og du bliver guidet trin for trin.

Undervisningen starter helt fra bunden, så du behøver ingen erfaring med broderi for at deltage. Du får samtidig masser af tips og tricks, som gør det nemmere at komme godt i gang med dine egne broderiprojekter.

Kerteminde 2026: *Underviser Ellen Loumann Lissau*

261761 Kerteminde Byskole

søndag 1. nov

10.00-15.00

1 gang

390,-

Foto – for begyndere

Nyhed

Lær at tage bedre billeder og få styr på dit kamera. Drømmer du om at tage mere stemningsfulde og professionelt udseende billeder? På dette fotokursus for begyndere lærer du de vigtigste grundprincipper inden for fotografering og får en grundlæggende forståelse af dit kameras muligheder. Kurser kører 3 onsdage og en workshop lørdag, som aftales på holdet.

Nyborg efterår 2026: *Underviser Jonatan Kaasgaard*

262760 Birkhovedskolen

onsdag 30. sep

18.30-20.10

4 gange

660,-

Et billede siger mere
end 1000 ord



Økologisk grønt, kød og æg

Enghavevej 60 • 5390 Martofte
www.fridalund.dk



Spansk madlavningskursus med historie og lidt sprog

Nyhed

Over tre kursusgange laver vi forskellige og anderledes spanske retter fra bunden med ingredienser, som er nemme at lave med lokalt tilgængelige ingredienser. Du behøver ingen særlige forudsætninger – blot lysten til at lave og nyde god mad i fællesskab.

Du får indsigt i den spanske madkultur i forskellige regioner i Spanien. Vi laver anderledes pinchos/tapas, 3 forskellige spanske hovedretter/suppe og nyder maden sammen med en passende vin eller andet tilbehør.



Nyborg 2027: *Underviser Miryam Palacios*

272410 Birkhovedskolen

mandag 12.apr

17.00-19.35

3 gange

545,-

Hyben på menuen

Nyhed

Hyben er en af de mest næringsrige vilde frugter, vi har i Danmark.

De er gratis at samle, bæredygtige at bruge og har en unik smag, der passer perfekt til både det søde og det salte køkken. På dette kursus får du praktisk erfaring med at udkerne, tilberede og konservere hyben samt indsigt i frugtens historie og sundhedsmæssige egenskaber. Lær også at fremstille din egen rosenvand til hud- og hårpleje.

Kerteminde 2026: *Underviser Ditte Lustrup*

261831 Kerteminde Byskole

torsdag 27. aug

16.30-20.30

1 gange

335,-

De Franske Oste

Har du endnu ikke været med, så får du chancen igen i år, når vi byder velkommen til en aften med smag og fylde. Yves Antoine, mangeårig chefkok på Rudolf Mathis, fortæller om og serverer franske kvalitetsoste.

Der serveres vin- og øl-smagsprøver samt brød til ostene. Spring bare aftensmaden over 🍷

Kerteminde-Nyborg efterår 2026: *Underviser Yves Antoine*

261809 Munkebo kulturhus

torsdag 8.okt

18.00-21.00

1 gang

395,-

262809 Vestervold

torsdag 24. sep

18.00-21.00

1 gang

395,-

Vegetarisk køkken til hverdag og fest

Nyhed

Sammen 4 gange hen over efteråret vil vi tilberede både kolde og varme vegetariske retter til frokost- og aftensbordet.

Du lærer at lave klassiske vegetariske retter, kreative salater, spændende pålæg og udvalgte desserter.

Kurset giver dig praktiske redskaber til at skabe velsmagende grøn mad, som hele familien kan nyde.

Kerteminde 2026: *Underviser Ditte Lustrup*

261830 Kerteminde Byskole

tirsdays 29.9, 27.10, 24.11, 8.12

16.30-20.30

4 gange

1095,-

Olivenoliens DNA

Den internationale anerkendte ekspert Catherine Fogel præsenterer dig denne aften for alle olivenoliens nuancer. Lær at skelne mellem gode og dårlige olier og find de smagsnuancer, du bedst kan lide. Smag med brød og tomat og mærk, hvordan olivenolien forandres.

Læs mere på www.olivoteque.com.

Kerteminde efterår 2026: *Underviser Catherine Fogel*

261820 Mosegårdsvej Dalby

onsdag 19. aug

19.00-21.00

1 gang

250,-

261821 Mosegårdsvej Dalby

tirsdag 22. sep

19.00-21.00

1 gang

250,-

261822 Mosegårdsvej Dalby

onsdag 28. okt

19.00-21.00

1 gang

250,-

261823 Mosegårdsvej Dalby

onsdag 25. nov

19.00-21.00

1 gang

250,-

Chokolade – begynder



Drømmer du om at lave blanke, sprøde og fyldte chokolader derhjemme?

På dette chokoladekursus i Kerteminde og Nyborg lærer du de grundlæggende teknikker, så du kan arbejde sikkert med chokolade i dit eget køkken – uden dyrt udstyr. Materialeudgifter: ca. 150 kr., som afregnes på kursusdagen.

Nyborg efterår 2026-2027: Underviser Julie Ostenfeldt Thinesen

262810	Birkhovedskolen, Nyborg	søndag 8. nov	11.00-14.00	1 gang	295,-
272510	Birkhovedskolen, Nyborg	søndag 7. mar	11.00-14.00	1 gang	295,-

Chokolade – dekoration

Nyhed

Her lærer du forskellige teknikker med simple værktøjer til at lave både smukke og farverige chokolader (IKKE med airbrush). Du kommer hjem med smukke, fyldte chokolader i forskelligt design. Materialepris: ca. 200 kr.

Kerteminde-Nyborg 2027: Underviser Julie Ostenfeldt Thinesen

271510	Kerteminde byskole køkken	lørdag 20. feb	11.00-14.00	1 gang	295,-
272512	Birkhovedskolen, Nyborg	søndag 2. maj	11.00-14.00	1 gang	295,-

Flødeboller

Lær at styre chokoladen og lav lækkert fyld. Du hører også om andre måder at lave flødeboller på. Materialeudgifter: ca. 100 kr.



Kerteminde-Nyborg 2026-2027: Underviser Julie Ostenfeldt Thinesen

261810	Kerteminde byskole køkken	lørdag 24. okt	11.00-14.00	1 gang	295,-
271512	Kerteminde byskole køkken	søndag 4. apr	11.00-14.00	1 gang	295,-



Chokolade – til julens hygge

Læs mere på hjemmesiden

Kerteminde-Nyborg efterår 2026: Underviser Julie Ostenfeldt Thinesen

261811	Kerteminde byskole køkken	søndag 22. nov	11.00-14.00	1 gang	295,-
262811	Birkhovedskolen, Nyborg	lørdag 5. dec	11.00-14.00	1 gang	295,-
261812	Kerteminde byskole køkken	søndag 6. dec	11.00-14.00	1 gang	295,-

Påskechokolade

Læs mere på hjemmesiden.

Kerteminde-Nyborg 2027: Underviser Julie Ostenfeldt Thinesen

271511	Kerteminde byskole køkken	lørdag 20. mar	11.00-14.00	1 gang	295,-
272511	Birkhovedskolen, Nyborg	søndag 21. mar	11.00-14.00	1 gang	295,-

Mørk chokolade er godt for hjertet



Tysk



På dette kursus er vægtningen på det talte sprog. Vi fortæller, forklarer, spørger, svarer, undskylder, samtaler i forskellige sammenhæng og øvelser. Vi arbejder ikke ud fra et lærebogssystem. Du, som deltager, kan have indflydelse på emner, vi arbejder med. Der må regnes med ca. 1 times lektier om ugen. Niveau: let øvede/øvede, er du nybegynder, bedes du kontakte underviseren, Rena Nørskov på 27 38 49 02.

Kerteminde 2026-2027: Underviser Rena Nørskov

261920	Kerteminde Byskole	tirsdag 20. okt	17.00-18.30	8 gange	885,-
271420	Kerteminde Byskole	mandag 12. jan	17.00-18.30	8 gange	885,-

Italiensk begynder og let øvede

Nyhed

Lær at tale italiensk på et trygt og engagerende kursus, hvor du hurtigt får styrket din mundtlige sprogfærdighed. Kurset er for dig, der er nybegynder eller let øvet og ønsker at blive bedre til at forstå og deltage i samtaler på italiensk – samtidig med, at du får indblik i Italiens kultur og madtraditioner.

Nyborg 2026: Underviser Jørgen Andkær

262940	Birkhoved skolen	mandag 21. sep	17.00-18.30	10 gange	1065,-
--------	------------------	----------------	-------------	----------	--------

Italiensk øvede

Ønsker du at forbedre dit italienske, så er dette kurset for dig.

Vi udvikler dine kommunikative færdigheder, samtidig med at vi har det sjovt med verdens smukkeste sprog! Undervisningen foregår mest på italiensk, men på en måde så alle kan følge med. Målet er, at du kan føre en samtale på italiensk om et givent emne. Niveauspørgsmål til underviseren.



Kerteminde 2026: Underviser Rikke Mohr

261941	Kerteminde Byskole	torsdag 17. sep	17.15-18.45	10 gange	1065,-
--------	--------------------	-----------------	-------------	----------	--------

Spansk begynder/let øvede



Lær spansk i et trygt og hyggeligt læringsfællesskab.

Kurset er for både begyndere og let øvede, der ønsker at styrke deres ordforråd, tale mere spansk og få en grundlæggende forståelse af sprogets grammatik. Lektiemængden bestemmer vi selv. Der er to lærere på holdet.

Kerteminde 2026: Underviser Morten Grim Pliniusen

261912	Kerteminde Byskole	tirsdag 15. sep	17.00-18.40	10 gange	1065,-
--------	--------------------	-----------------	-------------	----------	--------

Spansk let øvede

Dette spanskkursus er for dig, der kan forstå spansk, når det tales langsomt og tydeligt, og som gerne vil udvikle dine sproglige færdigheder videre.

På kurset arbejder vi med at udvide dit spanske ordforråd, forbedre din udtale og styrke din grammatiske forståelse. Du bliver gradvist mere tryk ved at tale spansk og bruge sproget aktivt i hverdagsnære situationer.

Nyborg 2026-2027: Underviser Miryam Palacios

262907	Birkhovedskolen	mandag 26. okt	18.45-20.15	8 gange	875,-
272407	Birkhovedskolen	mandag 4. jan	18.45-20.15	11 gange	1165,-





Spansk konversation

Kurset henvender sig til dig, som allerede kan læse og forstå spanske tekster og udtrykke dig spontant på spansk. Undervisningen giver dig mulighed for at udvikle dit ordforråd og opnå større sikkerhed i sproget gennem samtaler og diskussioner om kultur, politik, samfund og historie i både Spanien og Latinamerika.

Nyborg 2026-2027: Underviser Miryam Palacios

262905 Birkhovedskolen mandag 26. okt – hver anden uge 17.00-18.30 10 gange 1065,-

Fransk – selvstændig sprogbruger

Kurset er for dig, der allerede kan begå dig på fransk og ønsker at blive mere flydende både mundtligt og skriftligt.

Vi vil læse litterære tekster og tale om fransk kultur. Dvs styrke mundtligt udtryksfærdighed, men også træne skrift til dagligdags brug. Max 12 på holdet.

Nyborg 2026: Underviser Miryam Palacios

262906 Birkhovedskolen mandag 2. nov – hver anden uge 17.00-18.30 9 gange 970,-



Portugisisk for begyndere



For nybegyndere helt uden forkundskaber og let øvede, som trænger til at få det hele frisket op fra begyndelsen.

Holder du ferie i Portugal, på Madeira eller i Brasilien?

Eller vil du bare lære et nyttigt og spændende sprog, som tales af mange?

Vi starter helt fra grunden med det portugisiske alfabet og med at opbygge ordforråd.

Der lægges vægt på at tale på portugisisk så meget som muligt i timerne, og lektiemængden bestemmer vi selv.

Du er velkommen til at kontakte underviseren på mail: tinaplini@gmail.com

Kerteminde 2026: Underviser Tina Pliniussen

261913 Kerteminde Byskole mandag 21. sep 19.00-20.40 10 gange 1065,-

Portugisisk for øvede

Bliv bedre til at tale portugisisk. Holdet er for dig, der allerede har et grundlæggende kendskab til sproget og ønsker at blive mere sikker i både samtale og forståelse. Kurset er en fortsættelse for tidligere deltagere, men nye kursister med et niveau svarende til ca. 40 lektioner er også meget velkomne. Undervisningen har fokus på at tale portugisisk så meget som muligt, så du får opbygget selvtillid og sproglig sikkerhed i praksis.

Kerteminde 2026: Underviser Tina Pliniussen

261914 Kerteminde Byskole mandag 21. sep 17.00-19.40 10 gange 1065,-



Glad sang

Holdet er for alle aldre, man synger bare med »hvert sit næb«, og der spilles klaver til. Der laves opvarmning og stemmetræning, så vi bliver bedre til at bruge sangstemmen. Sangene vælger vi på skift, og der bliver også tid til en del nye sange. Vi mødes i cafeen i Kulturhuset, hvor vi også holder 20 min kaffe-/sludre-pause ca. kl. 11.



Munkebo 2026-2027: Underviser Lili Agerskov

261783	Munkebo kulturhus	torsdag 20. aug	ulige uger: 13.00-15.00 lige uger: 14.00-16.00	16 gange	670,-
271283	Munkebo kulturhus	torsdag 14. jan	som ovenfor	16 gange	670,-

Kjertekoret

Har du rytme og kan følge et nodebillede (nogenlunde), går efter den flotte korklang og dejligt samvær, så ses vi. Vi synger et blandet repertoire og optræder et par gange pr sæson. Kursuspørgsmål på tlf. 21 25 18 99.

Kerteminde 2026-2027: Underviser Lili Agerskov

261784	Nymarksskolen Aulaen	onsdag 19. aug	19.00-21.15	16 gange	930,-
271284	Nymarksskolen Aulaen	onsdag 13. jan	19.00-21.15	17 gange	980,-

Munkebokoret

Flerstemmig sang og fællesskab.

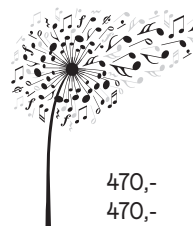
Munkebokoret har været en del af det lokale kulturliv i mere end 30 år. Har du en almindelig god sangstemme og lyst til at dele glæden ved korsang sammen med os, hvor der både er plads til sjov og seriøsitet, er du meget velkommen. Vores repertoire går fra det klassiske, jazzede til gamle slagere. Spørgsmål til formand Lis Petersen: tlf. 23 30 77 72.

Kerteminde 2026-2027: Underviser Uffe Richter Hansen

261780	Paletten, Toften 600	mandag 17. aug	18.30-20.45	16 gange	785,-
271280	Paletten, Toften 600	mandag 4. jan	18.30-20.45	16 gange	785,-

Nyborg Lungekor

Hvis du lever med en lungesygdom- uanset hvilken, så kan korsang være med til at træne og forbedre kontrollen over vejtrækningen. Vi træner vejtræknings-muskulaturen, arbejder med vejtræknings- og sangteknik. Du behøver ikke at have sunget i kor før. Du skal bare have lyst til at synge.



Nyborg 2026- 2027: Underviser Lene Dam

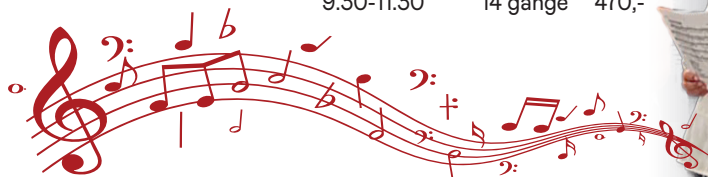
262780	Vestervold	onsdag 26. aug	13.30-15.30	14 gange	470,-
272280	Vestervold	onsdag 13. jan	13.30-15.30	14 gange	470,-

Kertemindeegnens Lungekor

Se beskrivelse ovenover.

Kerteminde 2026-2027: Underviser Lene Dam

261781	Kulturhus Fjorden	onsdag 9. sep	9.30-11.30	12 gange	400,-
271281	Svanevej	onsdag 13. jan	9.30-11.30	14 gange	470,-



Klaver



Drømmer du om at kunne spille klaver? Her får du grundlæggende viden og kunnen på klaver. Hvis du kan noget i forvejen, arbejder vi videre derfra. Tidspunkt for undervisningen kan evt. aftales individuelt.

Nyborg 2026-27: Underviser Sigrud Hasling

262785	Birkhovedskolen musik	tirsdag 1. sep	15.15-18.30	12 gange	1595,-
272285	Birkhovedskolen musik	tirsdag 5. jan	15.15-18.30	12 gange	1595,-

Musik med Christian Arendt

Lær at spille efter »naturmetoden«. Du vælger selv de sange, du vil spille. Både begyndere og viderekomne er velkomne. Nodeundervisning en mulighed. Tidspunkt og ugedag for undervisningen aftales individuelt efter hvordan, det passer dig. Der undervises alle dage – undtagen lørdag – og i Kerteminde og Revninge.

Start uge 36	14 gange	1845,-
Start uge 1	14 gange	1845,-

Guitar	Bas	Klaver	Trommer	Samspil
261790	261791	261792	261793	261794
271290	271291	271292	271293	271294



 **Lokalforeningen**
Kerteminde

Ingen skal stå alene med kræft

Se også
foredrag
side 4

Formålet for Kræftens Bekæmpelses lokalforening er at sætte fokus på aktiviteter og tilbud for kræftramte og deres familier i Kerteminde kommune. I efteråret tilbyder vi bl.a.:

Hver torsdag kl. 14: Gå sammen i Lundsgårdskoven for kræftramte og pårørende. Efterfølgende kaffe.

Lørdag d. 3. okt.: Lyserød lørdag i samarbejde med Cityforeningen, med fokus på brystkræft. Løb i samarbejde med Kerteminde Cannonball. Start og mål Kerteminde Byskole.

Torsdag d. 19. nov.: Fælles spisearrangement for ramte og pårørende på Kerteminde Vandrehjem.

Flere oplysninger på hjemmesiden og på Facebook: søg efter: **Kræftens Bekæmpelse Kerteminde**.
Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte: Formand Jette Møller, jettemoeller2001@gmail.com eller næstformand Karen Ejlsmark på tlf. 30 53 67 92.

Ældre Sagen Kerteminde

Gør noget godt for dig selv – og for andre

Bliv frivillig i Ældre Sagen Kerteminde, gør en forskel for andre og få:

- Gode oplevelser
- Et livsbekræftende fællesskab
- Grundig oplæring

Nysgerrig?

Ring og hør mere hos formand Bjarne Christensen på tlf. 25 27 14 17. Styrk vores arbejde og få glæde af de mange aktiviteter og arrangementer.

Læs mere på www.aeldresagen.dk/kerteminde



Golf for alle

I naturskønt område ved Rønninge

- Golf behøver ikke at være dyrt
- Pay & Play og mulighed for DGU/golfkørekort
- Det er sjovt - så kom og prøv!

Vesterskovvej 1, 5550 Langeskov • Tlf. 26 20 37 16 • Læs mere: www.soelykkegolf.dk

DataHuset Kerteminde

Liveb er for kort, til langsomme Pc'er

Strandvejen 31, 5300 Kerteminde • Tlf. 65 36 11 91 • www.datahuset.dk

Salg af software og hardware • Reparation og opgradering

Åbningstid: Mandag til fredag 10.00 til 17.00 • Lørdag 10.00 til 13.00

VVS



- Vand
- Varme
- Gas
- Sanitet

MARSLEV VVS ApS

Aut. Gas og VVS Instal.

Klaus Friis Madsen

TLF. 65 95 12 06

Biltlf. 20 11 99 11



CLAUS THYGESEN
Aut. EL installatør

65 34 14 55

Fynshovedvej 310 C - 5380 Dalby
www.claus-el.dk

... en del af **ELTEAM™**



-strøm på

Montering
og Service
af varmepumper

EKSPRESSEN

VVS

Aut. VVS-installatør & Blikkenslager

vsekspressen.dk

Bad & Energiløsninger

Tlf: 63 32 60 61

SEPTEMBER 2026			OKTOBER 2026			NOVEMBER 2026		
T	1	NB: ● 19.8 Olivenolie ● Kajak-intro, ● 27.8 Hyben på menuen	T	1		S	1	● November Broderi
O	2	● Mavedans intro	F	2		M	2	● Foredrag: Anette Sams
T	3		L	3	● Qigong workshop 2	T	3	
F	4		S	4		O	4	
L	5		M	5		T	5	
S	6		T	6	● Tur til Carlsberg og Rundetårn	F	6	
M	7		O	7		L	7	● Qigong workshop 3
T	8	● Vilde urter intro	T	8	● Franske oste	S	8	● Chokolade begynder
O	9		F	9		M	9	
T	10		L	10		T	10	
F	11	● Sanketur Slipshavn	S	11		O	11	
L	12	● Læder weekend ● Qigong workshop 1	M	12		T	12	
S	13		T	13		F	13	
M	14	● Foredrag: Stine L Scot ● Tur til politimuseet	O	14		L	14	
T	15	● Sanketur Fynshoved	T	15		S	15	
O	16		F	16		M	16	
T	17		L	17		T	17	
F	18	● Collografi weekend	S	18		O	18	
L	19		M	19	● Foredrag: Rent drikkevand	T	19	
S	20	● Dogmestrik	T	20		F	20	
M	21		O	21		L	21	
T	22	● Olivenolie	T	22		S	22	● Julechokolade
O	23		F	23		M	23	
T	24	● Tur til Ebberødgård ● Franske oste	L	24	● Flødebollekursus ● Keramik weekend	T	24	
F	25		S	25		O	25	● Olivenolie
L	26		M	26		T	26	
S	27		T	27		F	27	
M	28	● Foredrag: Permakultur	O	28		L	28	
T	29		T	29	● Olivenolie	S	29	
O	30		F	30		M	30	
			L	31				● NB: Julechokolade 5. og 6. december

