

Snart er det forår!



I marts er det FORÅR!

Også i marts får du stribet af nyt at gå til.

Her kommer smagsprøver på noget af det, du kan få lige efter vinterferien!

Kom med og få en stærk krop, en god stemme, et skønt rejseforedrag, lækker mad, styr på drømme og udfold din kreativitet - også med børn!

Vær klar til forår!



Kom på Pilates hold med Karen!

Hold starter llliiige efter vinterferien!

Pilates er vejen frem til en flot holdning og stærk krop. Og balance og andet godt :-)

Det er funktionel træning, der giver kropsbevidsthed og koordineringsevne.

Der tages individuelle hensyn, og Pilates er for alle - kom med - kom i gang!

Se ALLE Karens pilates hold!



Bliv "Fit med din baby" i Østervrå!

Fit med din baby er til dig der for nyligt har født og som ønsker at blive stærk og komme i form efter fødslen.

Gå hos fysioterapeut Marianne, som siger: "Jeg har erfaring med efterfødselstræning og træning til gravide, som jeg vejleder både på hold og individuelt. Jeg har selv født og har derfor selv mærket på egen krop hvad en graviditet og fødsel gør ved kroppen."

Træningen tager hensyn til dig og din krop og tilpasses dit trænings niveau. Der er selvfølgelig plads til din dejlige baby, som kan blive inddraget i træningen, så tag din baby med til en dejlig træning med fokus på din krop.

[Læs mere om kursus og Marianne her](#)



Mød ANNA din nye sangunderviser!

Gå til **sangundervisning** hos Anna Fries Moland - udfold din stemme og kreativitet.
Få undervisning i sangteknik og hvordan man bruger det i relevante sange, som passer til dig og din stemme.
Find Annas kursus ved at vælge Sangundervisning.

Lær også at **syng i kor** med Anna Fries Moland som underviser!
Kom med hvis du gerne vil synge i kor, men ikke rigtig kender din stemme eller ved hvilken slags kor, du vil vælge.
Find Annas kursus ved at vælge Lær at synge i kor

[Se ALLE kurser med sang og musik her](#)



Skønt rejseforedrag med Jan Tvernø!

Jan er eventyrer, forfatter og foredragsholder og han kalder selv sit foredrag **"Røverhistorier fra alverdens støvede landeveje"**.

Oplev Jan som en levende, humoristisk og selvironisk fortæller, og hør om hans motiver for at opsøge nogle af verdens mindst besøgte afkroge.

Jan Tvernø elsker at formidle budskabet om interkulturel forståelse på tværs af åbenlyse forskelligheder. Som han siger: I bund og grund er jorden befolket af helt almindelige mennesker, som har de samme grundlæggende udfordringer, uanset hvor i verden man bor.

Hør blandt meget andet om rejser til lande som i realiteten ikke eksisterer. Om det intensive møde med bjerggorillaer i Uganda. Om at blive anholdt i La Paz lufthavn og mødet med færdselspolitiet i Kirgisistan! Med andre ord – få anekdoter på kanten af verden og flotte billeder til!

[Snup plads til foredraget her](#)



Er du et mad-øre? Så snup kursus i Marokkansk mad!

Bliv klogere på de eksotiske nordafrikanske lækre og velsmagende retter. Få inspiration til hvordan man sammensætter retter, hvilke teknikker, der bruges i madlavning og eksperimenter med smag ved brug af forskellige krydderier og gode råvarer.

[Læs mere om kursus og underviser her](#)



Prøv en anderledes vej til selvindsigt – brug dine drømme!

Målet er adgang til nye redskaber, som Nanna underviser i. Drømmene er din egen indre vejlederstemme. De kan vise dig vej ud af problemområder, som du i vågen tilstand ikke kan få øje på. Der kræves ingen specielle færdigheder eller forkundskaber. Blot lyst til udvikling og til at kende sig selv bedre!

[Læs mere om kursus og underviser her](#)



Macramé for begyndere med Marina!

Historien om Macramé går tilbage til det gamle Egypten, Assyrien, Peru, Grækenland og Kina. I vores dage bliver denne form for håndarbejde populær igen, og det er flere grunde til det. For at lave spændende ting i Macramé-teknik skal du kun bruge garn og dine hænder!

På dette kursus lærer du de grundlæggende teknikker som bruges i Macramé. Du får individuel vejledning og laver selv 4 spændende projekter til at dekorere dit hus og dig!

[Læs mere om kursus og underviser her](#)



WORKSHOP med billedkunstner Karina Meedom!

Tag dit barn/barnebarn med på kursus en lørdag og oplev glæden ved at skabe sammen. Lær en masse om at tegne og om farver sammen med dit barn/barnebarn (fra 6 år og op). Vi skal tegne og male med akvarel/farveblyanter.

[Læs mere om kursus og underviser her](#)

KURSER

Se ALLE kurser her og snup din forårsaktivitet!

ARRANGEMENTER

Se ALLE arrangementer her og snup!