

**1**

#### DANSESCENEN

##### 12.00-13.00 **Orientalisk Danseunion**

Orientalisk Danseunion inviterer til et farverigt og sprudlende show, hvor mange stilarter indenfor den orientalske dans bliver repræsenteret. For at udbrede et dybere kendskab til mavedansens facetter, vil der blive fortalt kort om hvert nummer, da alle stilarter har sin egen spændende historie.

##### 13.00-14.00 **Bech Ballet Akademi**

Bech Balletten præsenterer en nykoreograferet ballet opført af unge talentfulde dansere i alderen 13-23 år. Den Lille Havfrue er en rigtig familieforestilling, hvor den skønne unge havfrue forelsker sig i prinsen fra menneskeverdenen. Men for at blive forenet med sin elskede, må hun indgå en pagt med den onde hav-heks, som kommer til at koste hende dyrt.

##### 14.00-15.30 **Global Kidz**

Sprudlende dans fra alverdens lande. Børn og teens fra foreningen Global Kidz optræder med afro, bollywood, ragga, latin, orientalsk dans mm. efterfulgt af undervisning af publikum.

##### 15.30-16.30 **Ministry of Balboa**

Balboa er en stilfuld og energifyldt swingdans fra 20'erne og 30'ernes Californien. Balboa danses ofte i lukket position tæt på dansepartneren, men kan danses i alle tempi.

##### 16.30-17.30 **Dancetide**

Få luft under fødderne med skotsk musik, teamwork og tempo - alle kan være med, når de skotske dansere instruerer de danse, som skotterne selv danser til bryllupper og andre begivenheder.

##### 17.30-18.30 **Swingin' Hepcats**

Har du lyst til at prøve kræfter med swingdans? Kig forbi og få en introduktion til trinene, når foreningen Swingin' Hepcats byder på undervisning i lindy hop for nybegyndere og efterfølgende dans til tonerne af medrivende swing-musik.

##### 18.30-19.30 **Bollywoodfever**

Den indiske danser Murai Lal Saini og hans elever optræder med bollywood dance, rajastani folkedans og klassisk kathak dans. Se det farvestrålende show og lær de smukke og eksotiske bevægelser i workshoppen.

##### 19.30-20.30 **Body Cares Orientaliske Mavedanser Skole**

Professionelle og øvede dansere vil optræde med et bredt udvalg af danse fra Egypten og Mellemøsten. Der vil være alt fra det nye og oppe i tiden, klassiske danse og folkloristiske danse.

##### 20.30-22.00 **SalsaParadis**

Smag på salsaen og de cubanske rytmer! Dansen er sanselig, glædesfuld og livsbekræftende. Kom og vær med i vores workshop.

**4**

#### KULTURPLÆNEN

**12.00-18.00 Skakklubben K41**  
Spil skak med store brikker (kondien skal være i orden!). Udfordr en af klubbens elitespillere og deltag i simultanskak, hvor én person spiller mod alle på én gang.

**18.00-20.00 Astanga Yoga Skolen**  
Astanga yoga handler om dynamik, energi og fysik. Kom og prøv en tur, du skal lave et par stillinger i kombination med den type åndedræt vi bruger. Alle kan være med og alle kan lave Astanga - undtagen de dovne.

##### 20.00-22.00 **Westernholm School Choir**

Gæsteoptræden fra engelske Westernholm School Choir, der vil optræde med sange fra musicalen Wicked og sange af Bee Gees. Den sidste del af showet vil være skolens swing band, der optræder med store kendte hits som Born to be Wild, Summertime & Shake Rattle and Roll.

**6**

#### BEVÆGELSESPLEJEN

##### 12.00-14.00 **Instinct Defence Combat**

Kom og oplev realistisk, effektivt, ikke-agressiv selvforsvar! Hos Instinct Defence Combat træner vi ægte selvforsvar. Vi benytter os af teknikker, der er blevet afprøvet i virkeligheden. Prøv det på din egen krop og bliv overbevist.

##### 14.00-15.00 **Sporvejenes Idrætsforening**

Kom og oplev seniorgymnastik. En morsom og god træning for krop og hjerne. Der bliver rig mulighed for at svinge arme og ben sammen med de andre gæster på Kulturhavn.

##### 15.00-16.00 **Tai Chi Chuan**

Tai Chi Chuan er en kampkunst, hvor vi træner styrke, smidighed og koncentration. Tai Chi Chuan blev oprindeligt udviklet som en kampkunst, men har siden oplevet stigende popularitet som sundheds- og meditationsøvelser. Målet er at opnå den mest effektive anvendelse af kroppen med mindst mulig anstrengelse.

##### 16.00-18.00 **Judoklubben MITANI**

Judoklubben Mitani laver judoopvisning. Der vil efterfølgende være mulighed for at kaste med deltagerne i opvisningen. Alle er velkomne - både børn og voksne.

##### 18.00-19.30 **Karate og Budo klub Kokusai Sougobudo Renmai**

Kom og deltag i en åben træningsworkshop - alle kan deltage. Der vil være både Genseiryu og Genkidokai karate for alle aldersgrupper.

##### 19.30-20.30 **MMA København**

Submission wrestling er en kombination af de allerede eksisterende gulvkampstilarter. Der trænes nedtagninger, kast og forskellige låse, såsom arm og ben låse.

##### 20.30-22.00 **Copenhagen Muay Thai**

Er du til hård og krævende træning? Thaiboksning er en kampsport, som handler om at forbedre din kondition, styrke og smidighed gennem øvelser, teknik og udholdenhed. Det er træning hvor du bruger hele kroppen og udvikler dine evner til høflighed, respekt, selvkontrol og selvtilid - også udenfor ringen. Kom og prøv at thaibokse med puder.

**5**

#### BØRNEPLEJEN

**12.00-13.00 Fremtidens Helte**  
Tigertræning for hele familien afholdt af idrætspædagog Lise Steffensen. Kom og prøv tigertræning sammen med dine børn. Vi skal lave børneyoga, familieakrobatik og sjove kampe, hvor alle kan være med. Det er idræt, leg og bevægelse, hvor hele familien er aktive sammen på utraditionelle måder. Børn fra 2 år og opefter kan deltage.

##### 12.00-16.00 **Familieidræt**

Kom og besøg os - der er plads til hele familien fra børn til bedsteforældre. Kl. 13 og 15 vil der begynde fælles aktiviteter for hele familien. Imellem de fælles aktiviteter har I mulighed for at finde ud af, om jeres familie er den sejeste på Kulturhavn ved at gennemføre en masse forskellige opgaver.

##### 13.00-15.00 **Natha Yoga for børn**

En sjov og nærende yogatime særligt for børn. Det er ikke for tidligt at lave yoga, til at lære at mærke og kontrollere kroppen og energiernes, til at lære at trække vejret korrekt, til at forbedre balance og smidighed, øge nysgerrighed og kreativitet m.m. Jeres forældre er naturligvis også velkomne!

##### 15.00-17.00 **Natha Yoga kreativitetens workshop for børn**

Kom og deltag i en glædesfuld workshop, der kan udvikle den indre kreativitet hos børn. Hele familien inviteres til at møde op og se børnene arbejde sammen som en gruppe under vejledning af en kunslærer og male et billede af vores planet.

**2**

#### STREETOMRÅDET

**12.00-20.00 StreetMekka**  
Københavns indendørs gadeidrætsfacilitet, StreetMekka, rykker igen i år ind på Streetområdet på Kulturhavn. StreetMekka vil få Kulturhavn til at lette med Basketball Shoot Outs, åbne træninger i Street Sjøpning, Hiphop Dans og Street Fit plus den vildeste Break Dance Battle. Alt sammen til tonerne af DK's dygtigste Hiphop DJs. Check det ud!

I samarbejde med StreetMekka og Fairplay præsenteres følgende aktiviteter på Kulturhavns streetområde:

12.00-12.45: Baby basketball (2 -4 år). Kom og spil basketball med dit barn. Leg og samvær omkring sporten.

13.00-13.45: Street basketball workshop (begynder). For nybegyndere, der gerne vil lære et par tricks.

14.00-15.00: Street basketball workshop (øvede). For øvede spillere, der har spillet i klub eller spillet meget i fritiden og gerne vil lære, hvordan man spiller sammen på gaden.

15.00-16.00: Double Dutch  
Det handler om timing og koordinering, når der skal sjippes i Streetområdet. Double Dutch er sjøpning med to reb.

16.00-17.00: Hiphop Dans  
Tag hiphop dansen til et højere niveau med Streetmekka, når dygtige instruktører lærer dig tricks fra den gamle skole.

17.00-18.00: Street Fit  
Urban workout uden fancy maskiner, gelændre, trapper, bildæk etc.

18.00-19.00: Hiphop Dans

19.00-20.00: 7-2-Smoke Break Dance Battle. Der er lagt op til et brag af et show, når der skal battles Break Dance.

**3**

#### HAVNEBADET

**13.00-13.30 Historier under vand**  
Københavns Biblioteker præsenterer Jens Blendstrup, der læser op af sine værker - oplæsningen vil være mulig at høre under vand - og har man glem sit badetøj kan man låne! Og måske springer Jens Blendstrup selv i?

**13.30-15.00 Svøm i ord**  
Med hovedet balancerende på en aquaorm og resten af kroppen i det rene havnevand, kan du med ørene under vand lytte til de kendte historier fra Brødrene Grimm om Askepot, Snehvide, Rødhætte og mange flere. Husk badetøj! Arrangør er Team Bade og Københavns Biblioteker/Team Ung.

##### 15.30-17.30 **Sportsdykkerklubben Polyfemos**

Der bliver action for alle pengene, når Polyfemos viser hvordan undervandsrugby skal spilles i kamp. Herefter er der mulighed for selv at prøve kræfter med den krævende sport, så kom og test dig selv fysisk og psykisk i havnebadets øvebassin. Der vil være udstyr, du kan låne.



## 7 BRYGGENS KAJAKPOLO

### 12.00-20.00 Bryggens Kajakpolo

Kajakpolo er noget af det sjoveste, du kan foretage dig i en våddragt - uanset om du er kvinde eller mand. To teams på i alt 6-12 personer (inkl. udskiflere) spiller mod hinanden.

Reglerne kan bedst beskrives som et mix mellem polo, håndbold og basketball. Kunsten består i på én gang at holde styr på kajak, pagaj, bold og ikke mindst balancen. Garanti for hygge, nærkampe og våde kammerater. Vores baner ligger centralt på Islands Brygge. Kig forbi og se om kajakpolo er noget for dig. Vi stiller udstyr og kompetente instruktører til rådighed.



## 8 SALEN I K-I-B, DAG

### 14.30-16.00 Visens Venner København

Tag en pause fra larmen og hør skænge, poetiske, satiriske, livskloge og dybt forvrølede viser, fremført af begejstrede amatører.

### 16.30-17.30 Arabian Nights Orchestra

Arabian Nights Orchestra spiller klassisk arabisk popmusik, så man bare MÅ vugge med i hofterne. Oplev Oum Kolthoum, Fairuz, Abdel Halim på arabisk keyboard, qanun, violin, tyrkisk saz samt tabla og rammetrommer. Showet krydres med et forrygende mavedansershow undervejs, men der er også plads til publikum på dansegulvet.

## VERDENSRUMMET, K-I-B

### 14.00-17.00 Dialog Forum

Ebru kunst fremstilling, som er en kunstform fra det 12. århundrede. Kom og se, hvordan motiver som bliver lavet på vand efterfølgende ender på et stykke papir.



## 8 SALEN I K-I-B, AFTEN

### 19.00-20.00 C.F. Mortensen og Tilkaldevikarerne

C. F. Mortensen skriver og spiller sange på dansk med inspiration fra 60'erne og 70'erne. Fra blid folk til flosset rock, fra skoven til den store, kolde by. C. F. Mortensen spiller akustisk på egen hånd, og elektrisk forstærket med bandet Tilkaldevikarerne.

### 20.30-21.30 Rhode

Det bliver svært at stå stille, når Rhode spiller en let gang rock, der taler til flere generationer. Der bliver sunget om hverdagsting der berører os alle, så mød op og få en på musikopleveren.

### 22.00-23.00 Juno Bell

Juno Bell består af 3 hårdt rockende gutter fra København, som alle er tro fakkeltænder for den akustiske guitar og hovedkulds forelsket i amerikansk rock-musik med melodien i førersædet.

### 23.30-00.30 Junkie Kong

Junkie Kong har sange om katte, sex og bjørne og FN's generalsekretær. En del af dem lyder af regulær eller reggae-ficeret rock, men på det seneste har de også spillet en slags dampmaskine-knasende boogie-pop.



## 9 RYTMESCENEN

### 12.00-13.30 Steelpan

Kom forbi og hør et vaskeægte steelband give den gas. Lyt til de caribiske rytmer og den velkendte lyd af olietønder.

### 13.30-14.30 Comparsa - Et Kucheza Fællesskab

Vi beskæftiger os med musik, sang og dans som et hele. I samarbejde med Naby Bangoura viser vi tromme og dans fra Guinea. Du inviteres til at deltage undervejs.

### 14.30-16.30 The Gordon Pipes Drums

Lær at spille sækkepibe eller skotsk tromme. Du behøver ikke have særlige forudsætninger for musikforståelse eller noder - det skal vi nok få lært dig. Bliv medlem af et Pipe Band og få muligheden for at deltage ved The 2011 Royal Edinburgh Military Tattoo.

### 16.30-17.30 Bech Ballet Akademi

Kom og oplev en nyfortolkning af H. C. Andersens eventyr om Den Lille Havfrue. Bech Balletten præsenterer en nykoreograferet ballet i det fri, opført af unge talentfulde dansere i alderen 13-23 år. Den Lille Havfrue er en rigtig familieforestilling, hvor den skønne unge havfrue forelsker sig i prinsen fra menneskeverdenen. Men for at blive forenet med sin elskede, må hun indgå en pagt med den onde hav-heks, som kommer til at koste hende dyrt.

### 17.30-18.30 Fore-fote

Traditionelt afrikansk show, når det er mest ægte og medrivende. Vi henvender os direkte til publikum og inddrager dem, der har lyst og mod på at prøve noget andet. Vi skaber en fest fra start til slut.

### 18.30-19.30 Akwaaba

Den afrikanske dans, sang og musik er fyldt med glæde og god energi. Kom og oplev de traditionelle afrikanske rytmer udført af dansere og musikere fra Akwaabaa Ensembles.

### 19.30-22.00 Copenhagen Music

Copenhagen Music består af fem interessante og meget forskellige musikensembler, der har en masse at byde på fra den ene genre til den anden - med både seriøsitet, korte kjoler, fest og farver!



## 10 UNGEOMRÅDET

### BANEN

#### 12.00-16.00 Københavns

#### Fodtennis- og Idrætsforening

Kom og prøv kræfter med fodtennis - en sport, hvor alle kan være med. Er du klar til at tage udfordringen op med en ny sport og dyste mod dine venner eller spillere fra det danske landshold.

### PETANQUEBANEN

#### 12.00-20.00 Bryggebladet

Bryggen Open Petanque. Københavns hyggeligste petanqueturnering. For alle interesserede, såvel glade amatører som hårde hajer. Garanti for mindst to puljekampe. Stil op parvis, find et festligt holdnavn og tilmeld dit hold til petanque@bryggebladet.dk. Der er flotte præmier på spil. Husk: Først-tilmølle på grund af deltagerloft på 32 hold.

### VOLLEYBANEN

#### 12.00-19.00 Futbol De Calle

Fodvolley på sand. Inspirerede af Brasilien og Copacabana afholder vi en fodvolleyturnering. Alle fra 15 år og opefter kan deltage. Trommeorkestret Slagkraft vil underholde i løbet af dagen med brasilianske trommer. Kom og vær med til at give denne nye sportsgren i Danmark positiv opmærksomhed!

### MUREN

#### 12.00-21.00 Amager Motocross Klub

Kom og prøv motocross/microcross, sporten for alle raske drenge og piger. Der vil være en informationscafé, hvor Amager Motocross Klub hjælper dig i gang med en af verdens hårdeste og sjoveste sportsgrene. Kom og se fede filmklip med Motocross Action. Har du mod på mere, kan du tage Kulturhavnåden til Sydhavnen, hvor der vil være mulighed for at prøve kræfter med klubbens rigtige motocross bane.

#### 12.00-20.00 Københavns Biblioteker & ProjektVærkstedet

Kom og slå fødderne op i en fed læse-lounge til tonerne af dj-musik. Få også gode råd og tips om fundraising, projektudvikling og støttepuljer fra ProjektVærkstedet, der vil være tilstede på området.

### PARKOURBANEN

#### 12.00-17.00 Copenhagen Parkour

Kom og prøv kræfter med bevægelseskunsten parkour. En fysisk disciplin, der stammer fra Paris's forstæder og går ud på at bevæge sig frit og flydende over forhindringer og gennem byrummet. Der vil være workshops fra kl. 12.00-13.00, 14.00-15.00 og igen fra 16.00-17.00.

### FREESTYLEBANEN

#### 13.00-19.00 Danske Freestyle Cyklister

Cykling er både den sjoveste og sundeste måde at komme fra a til b. Har du lyst til at prøve kræfter med BMX/Street/Trial? Så kom forbi DKFC's stand og oplev, hvor sjovt det i virkeligheden kan være. Hvis du har mod, så har vi udstyr! Power to the pedals!

### SCENEN

#### 14.00-16.00 Københavns Footbag Klub

Du kender det som "Hacky Sack", men navnet på sporten er Footbag. Det gælder om at lave tricks med den lille bag. Kom og se og vær med, når den danske footbagelite flænses posen.



## PLÆNEN fortsat...

### 15.30-16.30 Biyunforeningen i Danmark

Qigong er en meditativ bevægelsesform som ved hjælp af livskraften, qi, styrker og afbalancerer kroppen, harmoniserer følelserne og styrker din evne til nærvær. Øvelserne i qigong er så enkle, at de kan udføres af både unge og gamle.

**16.30-18.30 Trommecirke.dk**  
Open drumming med Djembuka Jam. Fri rytme- og musikimprovisation med håndtrommer, musik- og rytmeinstrumenter. Kom og vær med til at skabe spontanmusik. Medbring dit eget instrument (købt eller hjemmelavet). Børn er velkomne ifølge med en voksen.

### 16.30-17.30 Rockets Cheerleaders

Rockets Cheerleaders er en af Sjællands mest vindende cheerleaderforeninger. Kom og oplev vores show og deltag i workshoppen - for børn og unge i alle aldre.

### 17.30-19.00 Københavns Frisbee Klub

Ultimate Frisbee er en super fed holdsport! To hold á syv spillere skal kæmpe mod hinanden. Det angribende hold skal lave en målgivende aflevering i endzonen og det forsvarende hold skal lave seje blocks. Vi skal kaste disken på en masse fede måder, og ikke mindst spille super fair. Kom frisk!

### 18.30-20.30 Natha Yoga Spiritual Comic Theater

“Øjeblikkets Magi” - Natha Yogacenters danseteatergruppe optræder med en magisk lille aftenforestilling. Oplev øjeblikkets magi i teater med sjæl, som giver mening gennem sin skønhed og kraft, sit drama og bevægelsesakrobatik, sin humor og stemningsskabende musik.

### 19.00-20.00 Taoistisk Tai Chi Forening Danmark

Oplev og prøv den sundhedsfremmende indre kunstart Taoistisk Tai Chi.

### 20.00-22.00 Trommeorkestret Slagkraft

Trommeorkestret Slagkraft skaber feststemning og byder op til dans. Dans mavedans til orientalske rytmer og oplev også latin, funk og hip hop rytmer. Musikere og dansere fra andre grupper er meget velkomne.

## 13 DEN FLYDENDE LOUNGE

Den Flydende Lounge fungerer som et opholdssted, hvor man kan få en pause i festivalen og en oplevelse tæt på vandet.



14

## MULTISCENEN

### 12.00-13.00 Den Persiske Kulturforening

Persisk dans. Kan danses af alle blandt publikum, men særligt kvinder - med eller uden tørklæde. Der undervises i enkle trin, som alle kan følge med i, og som bliver sat sammen til en serie, der skaber fællesskab, smil og er sund for både krop og sjæl.

### 13.00-14.00 KIFU

Udviklingshæmmede dansere laver opvisning og inviterer til fælles dans.

### 14.00-15.00 Oriental Dance 'n Drums

Et festfyrværkeri af varieret orientalsk dans til live rytmer med smukke kjoler, farvestrålende slør og stokke. Efter showet er der rytmeworkshop: Medbring tromme eller lån af os.

### 15.00-16.00 Tribaldance.dk

American Tribal Style Bellydance er en ny fusionsdans, hvor moderne dans, flamenco og orientalsk dans er smeltet sammen til en "stammedans". Opvisning med både American Tribal Style Bellydance, Tribal Fusion, publikumsworkshop og Tribal Jam.

### 16.00-17.00 Flamincoforeningen El Duende

Kom og oplev et forrygende flamencoshow! El Duende stiller op med en solodanser i bata de cola med guitar- og sangakkompagnement. Efterfølgende fremviser voksen- og teenagehold dansenumre, og vi afslutter med undervisning i flamencorytmer, som publikum inviteres til at deltage i.

### 17.00-18.00 Den Dansk-Græske forening Argonaftes

Argonaftes danser græske folkedanse fra hele Grækenland og byder publikum op til dans. Kom og oplev den græske stemning og danseglæde!

### 18.00-19.00 Al-Djimal Al-Saida - De Glade Kameler

Kom og se orientalsk dans opført af foreningens solodansere og dansetrup. Vær med i workshoppen og lær selv trinene.

### 19.00-20.30 Colombia Viva

Kom og oplev colombiansk stemning. Colombia Viva viser nye og gamle folkloreredanse fra Colombia og inviterer også publikum op til dans.

### 20.30-22.00 Tangoforeningen

Den argentinske tango er improviseret og opstår i situationen under påvirkning af musikken, partneren, de øvrige dansere, stemningen og rammerne. Undervisning i argentinsk tango indebærer kendskab til dansens grundtrin og forskellige figurer. Derudover indlæres kontakten med partneren og improvisation af trin og bevægelser i forhold til musikken.

15

## BASSINET

### 12.00-20.00 Sportsdykkerklubben Polyfemos, Dykkerklubben Goplerne, Københavns Sportsdykkerklub & Akademisk Undervandsgruppe.

Københavns dykkerklubber giver dig mulighed for at prøve elementer indenfor dykning, snorkling eller undervandsrugby i det opstillede bassin. Undervandsrugby er det ultimative boldspil for vandhunde, hvor du bliver udfordret på din fysiske og psykiske formåen under vandet, mens dykningen i højere grad stiller krav til din indre ro og evne til at holde hovedet koldt.

16

## DEN MARITIME PLÆNE

### 12.00-19.00 Roforeningen Kvik

Kom og prøv kræfter med rosporten. Vi tilbyder en kort rotur i havnen og mulighed for at teste dine rokræfter i vores roergometer på kajen.

### 12.00-18.00 Amager Ro- og Kajakklub

Ved træpromenaden kan du prøve en begynderpolokajak og komme en tur på vandet. Du får nøje instruktion om, hvordan kajak og pagaj fungerer, før du selv prøver dig frem på vandet. Området hvor du må ro, er afmærket, og der vil være opsyn. Det er et krav, at du kan svømme. Børn over 12 år og voksne er velkomne.

### 12.00-22.00 Akademisk Undervandsgruppe

Akademisk Undervandsgruppe viser film fra havet omkring København, hvor der ligger et utal af spændende vrage gemt. Vragene gemmer på et spændende indblik i søfartens historie i de stærkt trafikerede vande omkring København. Vi vil demonstrere sikker dykning i havnebassinet.

### 12.00-22.00 Københavns Sportsdykkerklub

Københavns Sportsdykkerklub vil med billeder og video fortælle om dykning i Danmarks farvande. Du kan få information om dykning, dykkerudstyr og vores klub. Derudover vil der være mulighed for "prøvedyk" i det opstillede bassin. Der er noget for både den rutinerede dykker og de nysgerrige.

### 12.00-22.00 Dykkerklubben Goplerne

Dykkerklubben Goplerne fortæller om at dykke i nordiske farvande og fremviser dykkerudstyr. Du kan prøve at trække vejret under vandet i poolen samt besøge kutteren Hydrofobia og opleve, hvordan man dykker fra kutter. Som certificeret dykker kan du prøve at dykke i Københavns havn - medbring eget dykkerudstyr.



11

## TOGVOGNET

### 14.00-20.00 Islands Brygges Lokalhistoriske Forening

I Togvognen kan du se en foto- og videoudstilling om Islands Brygges historie gennem 100 år.

12

## PLÆNEN

### 12.00-13.00 Biyunforeningen i Danmark

Qigong er en meditativ bevægelsesform som ved hjælp af livskraften, qi, styrker og afbalancerer kroppen, harmoniserer følelserne og styrker din evne til nærvær. Øvelserne i qigong er så enkle, at de kan udføres af både unge og gamle.

### 13.00-14.30 Divas Cheerleaders

Divas Cheerleaders er Københavns ældste cheerleaderforening. Vi er et konkurrencehold, som deltager i DM og andre europæiske konkurrencer.

### 14.30-15.30 Capoeira Sensala Amager

Capoeira er brasiliansk kampkunst/kampdans, der udspringer af kolonitidens Brasilien. De afrobrasilianske slaver skjulte den smukke og akrobatiske kampsport i en dans ledsaget af sang og musik. Capoeira er fyldt af energi, adrenalin og glæde. Nu har du muligheden for at prøve capoeira sammen med øvede capoeiristas.

### 14.30-15.30 La Gym Danmark

La Gym Danmark tilbyder en times sjov, effektiv træning med sikre øvelser for hele kroppen. Vi bruger vores egne kroppe som belastning og aflaster vores sjæl med musik, præget af glæde og inspiration.

### 15.30-16.30 Natha Yogacenter

Natha Yogacenter præsenterer en dynamisk yogateknik kaldet Solhilsen - Surya Namaskara. Denne enkle og sjove øvelse øger entusiasme, beslutsomhed, optimisme og har mange godgørende fysiologiske effekter.

10

## DEN MARITIME PLÆNE fortsat...

12.00-20.00

### Sportsdykkerklubben Polyfemos

For alle mellem 12-17 år. Kom og prøv undervandsrugby - en sport for de virkelig seje! Du skal selv have badetøj og håndklæde med. Resten låner du af os. Er du interesseret i andre former for dykkersport, har vi vejledere, der kan hjælpe dig i gang med sporten.

### 12.00-18.00 Hjemmeværnets Flotille 369 Holmen

Marinehjemmeværnet er repræsenteret via flotille 369 Holmen. Der vil være åbent skib, demonstration i redning af overbordfalden samt udlægning af flydespærring. Vores Bevogtnings- og Nærforsvardivision vil demonstrere deres udstyr ligesom vores førstehjælpsudstyr vil blive demonstreret.

### 12.00-20.00 Jyllinge Sejlklub

Kast dig ud i de nyeste trends indenfor vandaktivitet når Kulturhavn giver mulighed for at prøve det nye Stand Up Paddle (SUP). SUP foregår på et stort surflbræt, hvor man padler sig frem med en lang pagaj. Hop i badebukserne og se om du kan holde balancen.

### 16.00-20.00 DFFR Københavnskredsen

Vær med til at ro igennem havnen med masser af roentusiaster, når Københavnskredsen samler røklubberne i København. Turen går til festivalens nye område, Refshaleøen, hvor der vil være mulighed for at gå i land og opleve de mange nye aktiviteter. Mødested med båd ved Bryggebroen kl. 16.00.

## 18 COPENHAGEN ISLAND HOTEL

### Copenhagen Island Hotel: 09.00-21.00

**Københavns Kajakpolo Klub**  
Københavns Kajakpolo Klub inviterer til 4. runde af Danmarksturneringen i kajakpolo. Kom og se eliten af dansk kajakpolo, når de krydser pagajer i kampen om Danmarks mesterskabet.

## 19 FISKETORVET

### 12.00-16.00 SNIK-Vandpolo og GI40 Hermes

SNIK-vandpolo og GI40 Hermes inviterer til vandpolo i havnebassinet. Vil du prøve at spille rigtig vandpolo eller bare lege med bold, har du muligheden med erfarne spillere fra SNIK/Hermes. Vi har bolde, bane og rigtige hætter - du skal bare huske badetøjet.

### 12.00-18.00 Supnordic

Kast dig ud i de nyeste trends indenfor vandaktivitet når Fisketorvet giver mulighed for at prøve Stand Up Paddle (SUP). SUP foregår på et stort surflbræt, hvor man padler sig frem med en lang pagaj. Hop i badetøjet og oplev surfstemningen i Københavns Havn ved Fisketorvet.

### 15.00-18.00 Rock the House feat. DJ Lee

Den erfarne og nyskabende trio, Rock The House feat. DJ Lee spiller musik ved Fisketorvet og skaber en helt unik livstemning.



## 20 SYDHAVNEN

Under Kulturhavn vil en gratis Kulturhavnbad sejle til Sydhavnen. Stig ombord enten i Nyhavn, ved Marriott, på Islands Brygge eller ved Fisketorvet.

### 12.00-22.00 Illutron

Illutron er en kunstnersammenslutning og et åbent studie for interaktiv installationskunst, ild, lyd og performancekunst. Illutron åbner dørene til en rundvisning i deres interaktive art studio og giver besøgende mulighed for at lege med interaktiv kunst i den 800m<sup>2</sup> store workshop.

### 12.00-21.00 Amager Motocross Klub

Er du til adrenalin, benzin og fart, så er dette helt sikkert noget for dig! Du har mulighed for at prøve kræfter med en rigtig motocrossbane, når Amager Motocross Klub inviterer nysgerrige til introduktion på deres bane i Sydhavnen. Du kan låne alt nødvendigt sikkerhedsudstyr af klubben. Alle kan deltage.

### 14.00-16.00 Foreningen Ørkenfortet & AFUK

Foreningen Ørkenfortet og AFUK Akademiet for Utæmmet Kreativitet præsenterer en nycirkus- og drama workshop for børn og unge. Vi leger og arbejder med mange discipliner såsom jonglering, gang på glasskår, diaboloer, devil sticks, sømbrædt, akrobatik, tomandsakrobatik, pyramider, vejrmøller, tomandskolbøtter og andre discipliner, der har med gøgl, nycirkus og drama at gøre.

## 21 REFSHALEØEN

Under Kulturhavn vil en gratis Kulturhavnbad sejle i pendulfart mellem Islands Brygge & Refshaleøen. Hop om bord og oplev de forskellige områder på Kulturhavn

### 13.00-17.00 YARD

Fotoudstillingen: B&W værft  
Engang var Refshaleøen et hektisk og tæt pakket område, hvor B&W skabte nogle af historiens største motordrevne skibe. Siden 1996 har de gigantiske industribygninger ligget øde og næsten forladte hen. Men midt imellem de rustende metalkonstruktioner begynder nye vækstlag at vokse frem. Kristian Holm har med sin serie "Working Class Hero" på dokumentarisk vis portrætteret de af byens entreprenører og kunstnere, der i dag har skabt nyt liv på området. Claudia Munkeboes "second nature" er en skildring af naturens indtagelse af glemte områder på øen, der bidrager til en anderledes fortolkning af industriområdet og dets eventuelle fremtid

### 13.00-16.00 B&W-arbejdere, YARD

I rammerne af foto-udstillingen vil tidligere B&W-arbejdere fortælle om øens udvikling og historie. Du vil også kunne høre nogle af de mange anekdoter, der gemmer sig i bygningerne rundt omkring på Refshaleøen.

### 12.00-22.00 Skabelonloftet

Kom og oplev et kunsterfællesskab bestående af 17 studier ved det gamle B&W skibsværft. Oplev hvordan kunstnere sammen forvandler deres sted med lyd-kunst, lysinstallationer, film og meget mere.

### 12.00-18.00 Frederiksberg Adventure Sport

Frederiksberg Adventure Sport afholder mini-adventure løb hvor alle kan være med. Hvis du tør udfordre din krop og dit hoved, skal du komme og prøve kræfter med adventure sporten. Du kan også låne en mountainbike og prøve kræfter med øen på to hjul.

### 12.00-22.00 Refshaleøens Tennisklub (RTK)

RTK tilbyder mulighed for gratis tennis-spil, coaching eller bare kom og mærk stemningen på vores unikke bane. Der vil være mulighed for drikkevarer og muligvis musikalsk showkamp på en af dagene. Check "Refshaleøens Tennisklub" på Facebook for opdateringer. Husk evt. ketcher og bolde.

### 12.00-20.00 Copenhagen Beachvolley

Kom ud og oplev Københavns helt nye beachvolley område, når CPH Beach åbner dørene på Refshaleøen. Klubbens spillere vil trimme banerne, sørge for bolde og sikre at der vil være aktiviteter for alle gæster. Hop i dine badeshorts og oplev beachstemningen på Refshaleøen - indendørs eller udendørs.



## REFSHALEØEN fortsat...

12.00-16.00 B&W Loppemarked v. Storebælt Antik & Moderne  
Refshaleøens antik og genbrug holder åbent - kom og gør et godt køb.

### 12.00-20.00 Copenhagen Paintball Arena

Rundvisning hver time i Europas største indendørs paintball- og event-center. Prøv kræfter med sumobrydning, human football og bungee tag. Sumobrydning er en gammel kampsport fra østen med ældgamle traditioner, som alle nu har mulighed for at prøve kræfter med. Human football er bordfodbold i menneskestørrelse - en sjov aktivitet, hvor alle kan spille med. Bungee tag er en dyst imellem to deltagere. Her fastspænder man sig en kraftig elastik som deles imellem konkurrenten og en selv. På tid gælder så om at hente/bringe små pakker med point som ligger forenden af banen.

### 14.00-24.00 Refshalen Festival

Refshalen Festival hylder og sætter fokus på vækstlaget i dansk musik og vil vise hvad der rører sig i de københavnske øvelokaleforeninger. Der er kontinuerlig live musik fra to scener hele dagen og programmet opdateres løbende på [www.refshalenfestival.dk](http://www.refshalenfestival.dk). Spilleplan:

Lille Scene:

15.20-15.50 Machinery of Joy  
16.40-17.10 Soreazis  
18.00-18.30 Less Win  
19.20-19.50 Sunntann  
20.40-21.10 Mount Rushmore Safari

Store Scene:

14.40-15.10 Chicago In Flames  
16.00-16.30 Captain Clutch & Crew  
17.20-17.50 Overskæg  
18.40-19.10 The Foreign Resort  
20.00-20.30 LSD on CIA  
21.20-21.50 Shogun Assassins  
22.10-22.50 Kandy Kolored Tangerine  
23.10-23.50 Emma Acs

### 14.00-20.00 Copenhagen Suborbitals

Kom og oplev Danmarks første bemandede rumraketprojekt. Vi bygger, udvikler og afprøver raketter med henblik på at sende en person ud af jordens atmosfære og ud i rummet. Vi åbner dørene til raketværkstedet - man vil kunne bese vores aktiviteter, se start-rampen og møde folkene bag projektet.

### 16.00-17.30 Den hemmelige tur - guidet tur på Refshaløen

Tag med på en hemmelig rejse på Refshaleøen. Vi besøger bagsiderne, de skjulte, glemte og private dele af øen - og leder efter det gamle liv og spor af det nye. Refshaleøen er mystisk, rodet, smuk og mærkelig. Historie, natur, kunst, industri, arkitektur og en masse ingenting. Kun guiden Annette Skov kender ruten. Gå med, hvis du tør. Og husk gode sko! Vi mødes ved ankomstområdet for Kulturhavnbad.

### 20.00-22.00 Åben Scene v. Asterions Hus

Kunstnere, videnskabsfolk og filosoffer giver et nummer og fortæller om deres tanker og virke. Alle er velkomne på scenen - også dig!

### 22.00-03.00 Gadeforeningen

Gadeforeningen viser copyright-fri zombiefilm det halve af natten. Arrangementet er ikke egnet for børn og sarte sjæle.

## 17 COPENHAGEN MARRIOTT HOTEL

### 12.00-20.00 Den Arabiske Rejse

Det er i år 250 år siden, den danske konge sendte seks mænd af sted på et stort skib med kurs mod Det Lykkelige Arabien. Den Arabiske Rejse har siden skrevet sig ind i historien som et skelsættende møde mellem Danmark og den arabiske verden. Det fejrer vi i år på Kulturhavn med en gammel skonært og et hav af spændende dansk-arabiske aktiviteter.

12.00-12.30 Foredrag om Den Arabiske Rejse og introduktion til foredragsrækken om politiske omvæltninger i det moderne Mellemøsten.

12.30-14.00 Miniforedrag à 15 min. om de politiske omvæltninger i det moderne Mellemøsten. Hør om Golfstaterne ved Ingolf Thuesen, Syrien ved June Dahy, Libanon ved Sune Haugbølle, Egypten ved Jakob Skovgaard-Petersen. Fortsættelse følger søndag!

14.00-16.00 Den Arabiske Rejse i børnehøjde. Historieformidling for de 7-10-årige, tegnestue, eventyr og Niebuhr-kager. Ved historiedamen Mariane Josefsen.

16.00-17.00 Quiz for Niebuhr-nørderne: Test din viden om Den Arabiske Rejse og vind fede præmier.

17.00-18.30 Poetry-slam med 5 unge poeter, der dyster på ord. Dansk-indisk fusionsmusik fra slam-poeten Lasse Thorning og guitarist og percussionist Satayadey.

18.30-20.00 Arabisk musik lounge med boblende vandpiber og DJ Djuna Barnes + Josephine Phillip.

### 17.30-20.00 Amager Linedancers

Amager Linedance giver opvisning og underviser i lette linedance, hvor alle kan deltage. Der kræves to ting for at kunne danse linedance: godt humør og at man kan tælle til 8.