

Gyrstinge Skovkro A

Skovkroen ligger i udkanten af lille Bøgeskov, som er placeret midt imellem Ringsted og Sorø. Kroen blev i år 2008 renoveret og fremstår som moderne, med en atmosfære af "gamle dage". Kroen har fire selskabslokaler, hvor der er mulighed for selskaber med alt fra 20-300 kuverter. Derudover er det også muligt at holde private/firmafester, kurser, konferencer, udflugter, lørdagsbal samt søndags-buffet. Desuden er der også handicapvenlige faciliteter. På hjemmesiden er der et kort over hvor skovkroen er placeret henne og der kan man også finde kontaktoplysninger. Deres arrangementer er af 8 timers varighed og der serveres natmad efter 7 timer. Det vil dog være muligt at bestille ekstra timer på dagen.

Der fremkommer forskellige musikarrangementer på kroen. Blandt andet har man kunnet opleve Fede Finn & Funny Boys, Dodo & The Dodoes og Rocazino. Her kan man både få middag, musik og dans til.

De fire forskellige selskabslokaler er havestuen, jagstuen, den store sal og løvsal. Havestuen kan rumme op til 40 gæster, jagstuen kan rumme op til 60 gæster, den store sal kan rumme op til 210 gæster og til sidst kan løvsal rumme op til 100 gæster.

Der er forskellige udflugter man kan komme på med skovkroen. Blandt andet kan man se Sporvejsmuseet, Birkehaverne, Sorø by med Akademihaven og bådture på søen og Ringsted mølle samt kilden.

Det vil også være muligt at få bragt ud af huset af storkroen. Dette er et koncept de kalder for Diner transportable. Her får man leveret maden til ens hoveddør. Det kan både være kolde menuer (anrettet på fade), varme retter (leveres i termokasser) og varme stegte sild som leveres hele. Der reklameres med at de lægger vægt på at kvaliteten er den samme som man får på kroen. Udbringningen koster fra 150,- Kr. Hvis der skal hentes returemballage, beregnes dobbelt kørselsgebyr. Service samt transportemballage skal tilbageleveres i rengjort stand. Man kan få anrettet på tallerkner, men dette koster 10 kroner mere pr. kuvert. Det vil også være muligt at få bragt "julebord" ud af huset. Det vil sige at til jul eller nytår kan man få bragt frokoster ud, hvis man har gæster.

Gyrstinge Skovkro B

Trænger I som kolleger til at se hinanden i nye omgivelser? Har I brug for et pusterum væk fra hverdagens ræs? Gyrstinge Skovkro tilbyder et afbræk fra den vante arbejdsdag. Gyrstinge Skovkro er placeret i naturskønne rammer, og her således rig mulighed for naturudfoldelser. Omgivelserne er idylliske, og er i udkanten af Lille Bøgeskov, som ligger imellem Ringsted og Sorø. Gyrstinge Skovkro er blevet istandsat i 1972, efter en voldsom brand. I 2008 er Gyrstinge Skovkro blevet udvidet og renoveret og fremstår nu som en super moderne kro, med en dejlig og hyggelig atmosfære, præcis som vi kender det fra de "gode gamle dage". Især den ældre generation vil føle sig hjemme hos denne hyggelige Skovkro. Gyrstinge Skovkro har 4 smukke selskabslokaler, hvor der er mulighed for at have selskaber fra 20 og helt op til 300 personer på samme tid. Der bliver afholdt en masse forskellige selskaber hos Gyrstinge Skovkro. Alt fra private/firmafester, kurser, konferencer, udflugter, lørdagsbal, søndags-buffet og meget, meget mere. Kroens dejlige have byder på en super lækker gåtur efter middagen, mens der er mange forskellige muligheder hos Lille Bøgeskov. Gyrstinge Skovkro bruger et fantastisk slogan som hedder følgende: "Høj kvalitet i idylliske rammer". Hos Gyrstinge Skovkro, bliver maden leveret lige til døren. Samtlige kolde menuer er anrettet på fade, mens de varme retter leveres i termokasser. De varme stege leveres "hele, med mindre andet er aftalt under bestillingen. Der bliver lagt meget vægt på portionerne, da vi følger at det er super vigtigt at der er rigeligt med mad, så der ikke er nogen gæster, som går sultne hjem. Derudover er kvaliteten også super vigtig, og vi forsøger at levere samme kvalitet ud af huset, som vi leverer ved besøg på Gyrstinge Skovkro. Alt Service og transportemballage skal tilbageleveres i rengjort stand. I forhold til vores menukort, tilbyder vi hver søndag mellem 12.00 og 15.00 en super populær frokostbuffet.

Denne buffet indeholder bl.a.:

- Flere slags sild
- 2 slags laks
- Æg og rejer
- Fiskefilet m. remoulade

- Mindst 8 lune retter
- Forskellige oste
- Stort dessertbord

Efter denne fantastiske frokost, kan der naturligvis bestilles kaffe hos Gyrstinge Skovkro.

Desuden er vi heller ikke blege for en god fest med sang og musik. Vi afholder jævnligt arrangementer med nogle af Danmarks bedste danseorkestre. Så tag sidemanden i hånden og få en svingom. Natur, fest og mad - af høj kvalitet - find det hele på skovkro.dk.

Thailand

Thailand er med rette ved at blive et af danskernes foretrukne rejsemål. Dette er der mange gode grunde til. Det er et rejsemål som tilgodeser alles behov. Der er smukke lange strande med smukt blåt hav. Der er smuk bjergrig natur, der er en gammel kultur som er værd at stifte bekendtskab med, der er den kulinariske oplevelse og listen fortsætter.

Landet har en historie som går flere tusind år tilbage men selve landet blev grundlagt tilbage i midten af det 14. århundrede. Det er et af de få lande i sydøst Asien som aldrig har været underlagt en europæisk stormagt. Landet har siden dets grundlæggelse været et monarki som efter en ublodig revolution blev til et konstitueret monarki som vi kender det fra Danmark i 1932. Der har været en del politisk uro i landet de seneste fem år, men det har aldrig ramt turisterne, da landet er afhængigt af turist industrien. Så uanset hvordan den politiske situation er i Thailand, vil du som turist aldrig komme til at føle dig utilpas.

Indbyggertallet har rundet de 65 millioner som består hovedsageligt af Thai indfødte men med et ikke ubetydeligt kinesisk mindretal. De taler thai men grundet den store turist industri bliver engelsk betragtet som et andetsprog. De er overvejende buddhister i Thailand.

Thailand er et land som lever af turismen og det mærker man som turist i landet. De er flinke, åbne og imødekommende. Når du planlægger en rejse til Thailand er det en god ide at bruge 2-3 uger på at besøge landet så man kan få det hele med. Så har du muligheden for at tage en uge oppe nordpå. Her kan du se den smukke thailandske natur, med de høje frodige bjerge, opleve det imponerende dyreliv. Bagefter er Bangkok og Chiang Mai et besøg værd. Her kan du opleve Thailands to største byer og se den thailandske bykultur. Du kommer til at nyde den kulinariske oplevelse der er ved det thailandske køkken, du kan se og opleve de mange museer der er, et imponerende natteliv, og måske er du heldig at opleve en af de mange årlige festivals der bliver afholdt. Ingen ferie i Thailand er dog fuldendt før du har oplevet de thailandske strande. De er som taget ud af en film. Fin sandstrand med blåt hav så langt øjet rækker og solskin hele dagen.

En tur til Thailand kan varmt anbefales, bare husk at afse nok tid til at se alt hvad Thailand har at byde på. Og forbered dig på at det ikke kun er den ene gang du besøger landet. Folk har en tendens til at forelske sig i dette smukke land.

Lasergame A

Lasergame også kaldet laser tag, er et live spil som er en blanding af sport og taktik. Det minder lidt om paintball eller Counter Strike (et computerspil). Navnet lasergame, kommer af at man anvender en infrarød stråle. Man kan selv bestemme hvor man vil spille spillet. Det kan være i en bygning, en skov, på standen eller lignende. Spillet går ud på at man i løbet af et spil, skal ramme en censor der sidder på et pandebånd som man har på. Når man bliver ramt, er man ikke helt ude af spillet, man kan reload sine liv. Ved hjælp af en masse PC-udstyr, får hver spiller individuel statistik. Det er blandt andet hits, extrapoint, team attack og lignende.

Man behøver ikke tilladelse fra kommunen for at spille lasergame og der er heller ingen aldersbegrænsning. Udstyret er lavet af aluminium, så det er beskyttet imod sol, kulde og regn. Derudover er censoren på pandebåndet vandtæt. Batterierne i udstyret kan holde i flere timer, uden at de skal lades op.

Man kan spille forskellige spil, når man spiller lasergame. Man kan blandt andet spille deathmatch, king-of-the-hill, sniper game, capture-the-flag og mange flere.

Deathmatch går ud på at man er to hold, af forskellig antal personer som så spiller imod hinanden. King-of-the-hill går ud på at man skal forsvare forskellige positioner overfor modstanderne. Positionerne bliver markeret med clock's. Hvis en spiller er nået til en clock, skal han aktivere den for sit hold og forsvare den. Det team som kunne forsvare clock's i længst tid vinder.

Sniper game går ud på at hver spiller kun har 1 skud og to liv. Efter hver skud kan man reload. Dette skulle efter manges mening være den mest spændende måde at spille lasergame på.

Capture-the-flag er for to teams. Målet er at hente sin modstanders flag og løbe med det til sin startposition. Hvis en spiller med et flag bliver dræbt, bliver flaget liggende det sted.

Det findes både lasergame i hele europa. Lasergame Danmark er en del af lasergame Deutschland GmbH.

Lasergame Denmark B

Skal drengene på jobbet rystes sammen? Skal I udfordres og samtidig have det sjovt? Lasergame giver jer en totaloplevelse og udvikler samtidig jeres team. Lasergame er en slags "live gamning event", som er en god kombination mellem sport og taktik. Vi tilbyder unikke løsninger med noget af det bedste udstyr i Europa. Lasergame giver tusindvis af spilmuligheder.

Fx:

- Gametime
- Pointsystem
- Våben
- Tilbehør
- Respawn

I alt er der over 1 million forskellige spilmuligheder – alt er muligt. Vi har over 30 forskellige våben med original lyd. Vi er fleksible, og vores professionelle udstyr betyder, at vi kan tilbyde eventer alle steder i Danmark. Få lasergame ud til jer - uden at det koster ekstra!

Samtlige kampe kan spillet på et valgfrit område. Det findes mange forskellige valgmuligheder, hvor der kan spilles.

Fx indenfor i en stor bygning, i en skov, på en strand osv. Selve målet med Lasergame, er at fastsætte individuelt før hver eneste kamp. Under kampen kan spillerne ramme hinandens sensorer. Denne sensor er fastsat på det pandebånd, som bæres af hver enkel spiller.

- Hvis du er begynder, anbefaler vi dig at spille "deathmatch" – Teams af x-antal personer spiller mod hinanden, og det er tilladt at bruge alt udstyr og tilbehør.
- Hvis man er lidt mere rutineret, anbefaler vi dig at spille "Sniper game", hvor hver spiller har et skud og to liv. Her er det muligt at reloade efter hver skud – Det er uden tvivl den mest spændende måde at spille Lasergame på.

Vi tilbyder at efterfølgende at give samtlige spillere en statistik over kampen, således hver eneste spiller efterfølgende kan se sin individuelle statistik. Det er alt fra Hits, Extrapoint, Team Attack, osv. – Vi kan se alt, via vores nye moderne PC-udstyr. Selve lasergamet er et temaspil, og har i sig selv intet med militærspil at gøre. Vi giver en fantastisk lyd, samt noget unikt udstyr, således at kampen ligner et "fantasy spil". Det fungerer således, at når en spiller bliver ramt, er han/hun ikke ude af spillet, da det er muligt at reloaded sit liv. Dog er det ikke tilladt at bære militærtøj under spil af Lasergame Danmark.

Lasergame Danmark er nu i gang med anden generation af vores Lasergame udstyr, som blev produceret fra 2004 – 2010. Våbnene som bliver brugt her er meget robuste og nemme at bruge. Anden generations udstyr bliver på nuværende tidspunkt brugt til Rookie-spil eller træningsspil. Våbnet er håndlavet af aluminium, og knapperne som ses under displayet er nemt tilgængeligt.

Lasergame Denmark - Don't play games, be a part of them.

Bækkenbundstræning

Flere og flere kvinder er begyndt at lave bækkenbundstræning, men de fleste burde faktisk gøre det. Hvis man får en slap bækkenbund, kan det være svært at have kontrol over vandladningen eller evt. luft som skulle komme fra tarme. Bækkenbunden er den muskelgruppe der understøtter hvor underlivsorganer altså: blære, livmoder og tarm. Det er de muskler der gør, at man kan lukke sammen om endetarm, skede og urinrør. Det er vigtigt at vores bækkenbund er både velkoordineret, stærk og udholdende. Det medfører at bækkenbunden kan give en fornemmelse af kraft, energi og stabilitet, kontrol og øget sexuel nydelse.

Det der sker når bækkenbunden trækker sig sammen er at den løfter sig lidt op og trækker tarmen, skeden og urinrøret frem mod skambenet. Herved opstår der et 'knæk', som lukker af for disse tre organer. Disse øvelser kaldes knibeøvelser.

Et trænings eksempel kunne være at man skal ligge på ryggen med bøjede ben. Herefter skal man lukke sammen om endetarmen og mærke hvordan den lukker sig, samtidig med at halebenet presses fremad. Man kan samtidig mærke at man også her spænder omkring skede og urinrør. Her skal man holde spændingen 3-5 sekunder. Dette gentager man 10-20 gange i træk, alt efter om man plejer at lave bækkenbundstræning eller ej. Når man spænder 3-5 sekunder, skal man slappe af i 3-5 sekunder. Nogle kan også klare op til 7-8 sekunder. Man får det bedste resultat hvis man laver øvelserne 1-2 gange daglig.

Hvis man er i tvivl om man spænder korrekt, kan man lave en lille test. Når man er på toilettet og tisser, kan man prøve at knibe strålen over samtidig. Dette er lettest at gøre, hvis det er i slutningen af vandladningen. Dette er dog ikke noget man skal gøre for meget.

Hvis man vil have hjælp til sin bækkenbundstræning findes der en træning dvd. Den hedder sund bund og er en dvd om bækkenbundstræning for kvinder i alle aldre.

VIPdaters

VIPdaters er en af ældste dating sider i Danmark. Den har rødder tilbage til 1998. Nogen af jer kender den måske under dens oprindelige navn kontakt-online.dk. Siden er meget spartansk opbygget og minder om dating sites fra starten af årtusind skiftet.

Selve brugeroprettelsen tager en smule længere tid end gennemsnittet. Udover højde/alder/vægt kan du også udfylde oplysninger om arbejde, tatoveringer, rygning, politisk ståsted. Disse oplysninger bliver brugt til at matche dig op med personer med lignende interesser og holdninger.

Prismæssigt koster VIPdaters det samme som de andre danske dating sites. Alt afhængig af om du tegner abonnement for en måned eller et år koster medlemsskabet fra 89,00 kroner om måneden til 199,00 kroner om måneden. VIPdaters adskiller sig dog drastisk fra de andre datingsites ved at den tillader brugerne næsten fuld adgang som gratis medlemmer. Du kan se profiler, skrive breve, læse breve, søge profiler. Så hvis du ikke ønsker at blive VIP medlem og betale det månedlige abonnement kan du stadig få den fulde oplevelse ud af siden.

Medlemmerne af siden er meget blandet. De fleste søger (selvfølgelig) kærligheden. MEN det lader til at den generelle holdning er at medlemmerne ikke har travlt. Siden er for dem der ikke er desperate for at finde en partner. For de mænd og kvinder uanset alder som hviler i sig selv. Aldersmæssigt vil jeg gætte på at gennemsnitsalderen ligger omkring 30-35.

Der er ikke et aktivt forum derinde som man ser det fra andre sites. En af forklaringerne kan være at medlemmerne ikke søger et socialt netværk. De mennesker jeg har skrevet med derinde har alle sammen et aktivt socialt liv, og søger ikke et socialt forum. Tonen er stadig rar og venlig men folk virker til at være en smule mere reserverede end de andre danske dating sites.

Har du et travlt liv med masser af indhold, men mangler en at dele de mørke timer med kunne det her være sitet for dig. Der er masser af søde singler som gerne vil møde kærligheden. De har et liv ved siden af sitet og derfor er kærligheden et tilvalg, ikke fordi at de har behov for den, men fordi at de har lyst til at opleve. Så opret en profil hos VIPdaters og se om du ikke er heldig og finder kærligheden. Ellers er du helt sikkert typen som ikke lader dig slå ud hvis du ikke gør.

Winfood® 4.0

Winfood anses for at være Danmarks nemmeste kostprogram. WinFood bruges i dag af gymnasier, tekniske skoler, højskoler, idrætsefterskoler, husholdningsskoler, folkeskoler, tandlægeskoler, sygeplejerskoler, social- og sundhedsskoler, AMU-centre, produktionsskoler, vuggestuer, børnehaver, ældrecentre, lægehuse, apoteker, motionscentre, idrætsklubber, kantiner og af private. WinFood har været på markedet siden 1994, og er udkommet i sin 4. version 1. september 2009.

Kostprogrammet indeholder blandt andet:

- Nyeste råvaredatabase fra DTU Fødevareinstituttet version 7.01
- Mere end 4000 aktuelle og opdaterede produkter fra de største fødevareproducenter
- Ofte anvendte produkter nu tilgængelige fra hovedskærmbilledet
- Frit valg mellem kJ og kcal visninger
- Integreret adgang i programmet til de nyeste produkter via internet
- Integration til Excel 2007
- Endnu flere standard skabeloner i Excel
- Aktivitetsberegning udvidet med nyeste anbefalinger, manuel angivelse af aktiviteter og import* fra Garmin® pulsur *=Option
- Forbedret diætist/kostvejleder version med endnu nemmere overførsel af kostplaner via mail
- Understøttelse af både Windows XP, Windows Vista og Windows 7

Programmet kan udregne en persons energikrav udfra køn, alder, højde, vægt og aktivitet. Der regnes i både kJ og kcal. Der er ca. 500 aktiviteter. Til hjælp i kostplanlægning vurderes energiprocentfordelingen i kosten med et cirkeldiagram hvor tilsat sukker og kostfibre indgår. Næringsstofferne dækningsprocent anskueliggøres i søjlediagrammer. Levnedsmidlernes bruttovægt skal indtastes i mængdekolonnen, programmet trækker automatisk rensesvind fra. Alle tilgængelige data kan overføres til såvel word som excel.

Målet er at give brugeren et tidssvarende, hurtigt, letforståeligt og brugervenlig edb kostprogram, der kan beregne og vurdere såvel aktiviteter som kostens ernæringsmæssige værdi, samt give den nødvendige hjælp til forståelse af motionens og kostens betydning og sundhed og en god livsstil. Alle der interesserer sig for en god livsstil med fokus på aktivitet, sund kost og god ernæring for at forebygge livstilssygdomme, kan få gavn af kostprogrammet. Alle med særlige krav til kosten, fx hvis man dyrker meget idræt, har allergi, diabetes, hjertekarsygdomme, er under-eller overvægtig, har ligeledes god gavn af kostprogrammet.

Telmore

Telmore er det første ikke fysiske teleselskab i Danmark. Telmore blev stiftet tilbage i år 2000. De startede som et modspil til de store selskabers høje priser og specielt de ugenomsigtige priser. De startede i det

små men har i dag vokset sig frem til at være et af de største teleselskaber i Danmark med over 700.000 kunder.

På trods af de startede som et protestselskab og har vokset sig store, er de stadig tro med deres oprindelige værdier. De har stadigvæk gennemsigtige priser og lever op til deres oprindelige slogan "klar tale" og "kunderne først".

Telmore tilbyder kunderne at de kan købe mobiltelefoner med det de kalder håndjern. På denne måde køber man en billig telefon og binder sig til Telmore i 6 måneder. Derudover tilbyder de afdragsfri kredit i 6 måneder når du køber ny telefon. Det er ikke mange selskaber som kan prale af at have tilsvarende tilbud.

Telmore har også en del pakkeløsninger. De har en pakke som tilgodeser ethvert behov. Der er pakken til den småsnakkende med 2 timers tale med fri sms/mms og 1 GB data. Denne pakke koster beskedne 99 kroner om måneden. Så er der pakker på 5-10-20 helt op til 500 timer. Deres helt store pakke som kan sidestilles med fri telefoni koster 369 kroner. I denne pakke får du 500 timers tale (hvilket svarer til 17 timer om dagen) fri sms/mms og 10 GB data.

Udover mobiltelefoni tilbyder Telmore også mobilt bredbånd til ligeså billige priser som deres telefoni. Mobilt bredbånd tilbydes ligesom mobiltelefoni med forskellige pakker. Der kan vælges mellem tre pakker alt afhængig af forbruget. Der kan vælges mellem 2,10 og 15 GB med hastigheder som varierer fra 6 Mbit/s til 15 Mbit/s.

Udover alt dette har Telmore i mange år været kundernes favorit hvad angår kundeservice. Så skulle du mod forventning opleve problemer med Telmore så hjælper de dig hellere end gerne. Dette er også min egen erfaring med dem. De gange jeg har oplevet problemer med optankning har de været hurtige at få i tale og ekstremt hjælpsomme.