



# FOREDRAG & KURSER

FORÅR 2024

**F@F**  
**AA**  
**RHUS**

[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

**Redaktion:**

Lene Nordfeldt Iversen, Astrid Meldgaard,  
Malene Nees Damborg, Simone Sjørvad Hansen  
og Josefine Hastrup

**Fotograf:**

Jørgen Diswal og Malene Nees Damborg.  
Forsidebillede af Mingo Nørager.

**Udgiver:**

FOF Aarhus

**Oplag:**

147.500

**Kontakt FOF Aarhus:**

8612 2955 eller mail@fof-aarhus.dk  
Telefontid kl. 10.00-14.00

**Du finder os her:**

FOF Butikken, H.H. Seedorffs Stræde 7,  
8000 Aarhus C

**Åbningstider i FOF Butikken:**

Mandag-fredag	10.00-15.00
Torsdag	10.00-16.30

**Hjemmeside:**

www.fof-aarhus.dk

## Den demokratiske samtale

I hjertet af vores folkeoplysende undervisning banker et ønske om at øge almene såvel som faglige indsigter og færdigheder. FOF Aarhus skaber rum til læring og fordybelse, og vi står fast på mødet mellem mennesker.

Vi tror på, at nøglen til et rigere samfund ligger i mødet med hinanden. Det sker, når kursister samtaler om livets store og små spørgsmål over en kop kaffe i pausen. Når foredragsgæster debatterer og tager stilling til aktuelle emner. Og når turdeltagere får indblik i sidemandens liv på busturen ud i det blå.

Den demokratiske samtale kaldes det. En samtale der kommer i talrige former og farver, men altid har det til fælles, at den ikke alene styrker den enkeltes evne og lyst til at deltage aktivt og engageret – men også åbner dørene til et samfund, hvor vi i højere grad respekterer og lytter til forskellige synspunkter.

Hver dag arbejder vi i FOF Aarhus på at udvikle muligheder for at engagere sig i samtaler. Vi håber, at du vil være en del af samtalen, når vi endnu en gang åbner dørene til en ny sæson fuld af indsigt, læring og fællesskab.

### Praktisk information

S. 55 | Tilmelding/framelding,  
rabat, materialeudgifter,  
salgsbetingelser m.m.



Søren Peter Hansen, direktør

Henning Lyngsbo, formand





4

## Foredrag og kultur

- 4-5 | Kultur og indsigt
- 6-7 | Samfund og historie
- 8-9 | Sundhed og eksistens
- 10-12 | Familie og børn, natur og klima
- 12-13 | Musik, koncerter og fællessang
- 14-15 | Rejser og ture
- 16 | Byvandring og vandreture
- 17 | Kulturhøjskole
- 18-19 | Virksomhedsbesøg og kulturfag



20

## Musik

- 20-21 | Sang
- 21 | Fællessang
- 22 | Kor
- 23 | Rytmegruppen
- 24 | Strygere og blæsere
- 24 | Sammenspil
- 25 | Orkestre
- 25 | Musikkultur, teori og produktion



26

## Sprogundervisning

- 26-27 | Latin, græsk, tyrkisk, arabisk  
japansk, koreansk m.fl.
- 27 | Dansk, norsk, svensk, finsk m.fl.
- 28-29 | Engelsk og Cambridge English
- 30 | Tysk og Goethe-tyskkurser
- 31 | Fransk og DELF-franskkurser
- 32 | Italiensk
- 32-33 | Spansk
- 33 | FVU-dansk og OBU



34

## Madlavning

- 34 | Gæste- og hverdagsmad
- 34 | Grøn mad
- 34 | Madglad 60+
- 35 | Verdenskøkkenet
- 36 | Madlavning for børn og unge
- 36 | Food Maker
- 36 | Baging og søde sager
- 37 | Øl- og vinsmagning



37

## Kreativ og aktiv fritid

- 37 | Blomster og have
- 38 | Maleri, akryl, olie og akvarel
- 39 | Collage og tegnekurser
- 40 | Kunsthåndværk
- 41 | Keramik
- 42-43 | Håndarbejde og syning
- 44 | IT, foto og aktieinvestering
- 45 | Hunde-, sejlerskole og førstehjælp



46

## Motion og sundhed

- 46-48 | Yoga
- 48 | Yoga- og meditationsworkshops
- 49 | Body/mind, pilates og Tai Chi
- 50 | Træn selv, styrk din krop
- 51 | Træn i naturen, dans og mavedans
- 52-53 | Hensyntagende hold
- 54-55 | Fødselstræning – før og efter
- 55 | Praktisk information



### Sådan blev jeg chef i mit eget liv

*Tine Gøtzsche, tidl. vært på tv-avisen*

I næsten ti år gav Tine Gøtzsche seerne det daglige nyhedsoverblik kl. 18.30. Hun elskede det. Men pludselig en dag sagde hun op – uden helt at vide, hvad hun så skulle. Hør om 25 års tv-karriere med masser af anekdoter og kig bag scenen. Få indblik i, hvad det vil sige at være i seernes tjeneste. Og hør, hvad der fik hende til at blive chef i sit eget liv.

**Torsdag 4/4 kl. 19.00-21.00**  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376889

### Der er håb

*Flemming Møldrup, forfatter, foto-journalist, tv-vært og tidl. medvirkende i Kender du typen*

Der er håb. Også selvom det ikke ser sådan ud, når man tænder for fjernsynet eller åbner avisen. Hør et foredrag om mennesker, klode og alt det gode, der også sker. Foredraget er et positivitetsboost og et oplæg til samtale om den forskel, vi alle gør gennem vores handlinger.

**Tirsdag 5/3 kl. 19.00-20.30**  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,-  
Arr.nr. 376870



**Flemming Møldrup**

Alle foredrag, som afvikles på Dokk1, er arrangeret i et samarbejde mellem FOF Aarhus og Dokk1.



### Indefra med Anders Agger

*Anders Agger, journalist på Indefra*

Kom tæt på den prisbelønnede tv-journalist i et skarpt og åbenhjertigt foredrag. Anders Aggers programmer udfordrer og udforsker den måde, vi lever med hinanden. I foredraget vil han – på sin underspillede facon – vise publikum ind i kulissen af de mange overvejelser, der er, når man eksponerer mennesker i bedste sendetid.

**Onsdag 17/4 kl. 19.00-20.30**  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 225,- Arr.nr. 376827  
Foto: Mingo Nørager



### Jeg anerkender ikke længere jeres autoritet

*Glenn Bech, forfatter, psykolog og debattør*

Oplev Glenn Bech, der er bogaktuel med et indigneret, selvudleverende og ømt manifest om klassekamp, prol og elite, provinsbøsser, repræsentationssmykker, moralisme, hykleri og Tiger King. Med vrede, misundelse og humor nedbrænder han illusioner om lige muligheder og insisterer på at tale ud fra sine erfaringer i klassesamfundet.

**Tirsdag 16/4 kl. 19.00-21.00**  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376848  
Foto: Sara Galbiati



### Heksebørnenes mor

*Anja Ringgren Lovén, nødhjælpsarbejder og stifter af børnecentret Land of Hope i Nigeria*

Tag med på en hjertegribende rejse ind i centrum af Nigeria, hvor ildsjælen Anja Lovén og hendes mand kæmper en utrættelig kamp mod mørket, der manifesterer sig som frygtelig overtro og falske beskyldninger, hvor uskyldige børn anklages for hekseri.

**Onsdag 24/1 kl. 19.00-21.00**  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376834



### Fra præsteunge til teatermand. Hvad leder vi efter?

*Jens Albinus, skuespiller*

Med fortællinger, oplæsning og anekdoter fra et langt liv med teater og film vil Jens Albinus udforske, hvad kulturlivet overhovedet er til for. Han sætter tekster fra bl.a. Ludvig Holberg, Grundtvig og Søren Kierkegaard ind i nye og overraskende sammenhænge. Aftenen krydres med personlige historier om løbebanen fra præsteunge til tv- og teaterskuespiller.

**Torsdag 21/3 kl. 19.00-21.00**  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376884



## En aften med Josefine Klougart

Josefine Klougart, forfatter

Tilbring en aften i selskab med Josefine Klougart, hvis romaner er kendetegnede ved sanselighed og følsomhed. De er spørgsmål i romanlængde om livets store og små oplevelser. Hør stemningsfyldte oplæsninger, og få genopfrisket tidligere læseoplevelser eller inspiration til nye.



Torsdag 20/6 kl. 19.00-21.00  
Godsbanen, Remisen, Skovgaardsgade 3  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376869  
Arrangeret i samarbejde med LiteratureXchange

## Teorien om ingenting

Holger Bech, professor i teoretisk højenergifysik, og Jonas Kuld Rathje, chefredaktør på Illustreret Videnskab

Tag med på en forunderlig rejse gennem kosmos' mysterier, når de to herrer udforsker det uforklarlige: det tomrum, der fylder det meste af universet, og vores begrænsede forståelse af det. Denne aften udforsker vi det dunkle, mørke stof og universets konstante udvidelse, og vi stiller spørgsmål til vores opfattelse af tid og rum. Med tankevækkende idéer og videnskabelig filosofi kommer vi tættere på en forståelse af vores plads i det uendelige univers.

Torsdag 4/4 kl. 16.00-18.00  
Dokk1, Store Sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 377022



Holger Bech & Jonas Kuld-Rathje

Carsten Norton



## Psykopatens sind – frygt og fascination

Tine Wøbbe, rets- og chefpsykolog, og Kristina Antivakis, krimi-journalist

Træd ind i en psykopats hjerne med rets- og chefpsykolog Tine Wøbbe og journalist Kristina Antivakis. Sammen tegner de et fascinerende og skræmmende portræt. Hvordan ser verden ud gennem en psykopats øjne? Hvorfor er de så dygtige til at manipulere? Hvad driver dem til at trives i magtfulde positioner og subkulturer? Og vigtigst af alt: Hvordan kan du spotte dem?

Torsdag 7/3 kl. 19.00-21.00  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 225,- Arr.nr. 376859  
Foto: Robin Skjoldborg

## Den kriminelle underverden

Carsten Norton, forfatter og journalist

Tag med, når rockereksperten fortæller om den aktuelle situation i den danske underverden og sammen med en gæst optager en episode af podcasten *Den kriminelle underverden* live på scenen. Norton udforsker stigningen i voldelige episoder og organiseret kriminalitet og ser på mulige løsninger.

Torsdag 11/4 kl. 19.00-21.00  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376879

## Fældet af dna og slægtsforskning

Martin Wittrup Enggaard, drabsefterforsker med speciale i henlagte sager

Dna og slægtsforskning har opklaret over 600 drabssager, fx den berygtede Golden State Killer. Takket være et borgerforslag bruger dansk politi nu også værktøjerne. Hør, hvordan drabsefterforskeren som privatperson stillede borgerforslaget, og hvordan det forandrer politiets muligheder.

Mandag 19/2 kl. 19.00-21.00  
Godsbanen, Remisen, Skovgaardsgade 3  
Pris: kr. 190,- Arr.nr. 376875



## Sammen med Jyllands-Posten inviterer vi indenfor til en række TALKS i 2024

Tag med, når vi i Jyllands-Postens flotte hus i Mediebyen Aarhus byder velkommen til foredragsholdere og debattører, som har noget på hjerte om aktuelle emner inden for politik, kultur og samfund. Aftenerne modereres af en af Jyllands-Postens kompetente redaktører. Vi værner om den demokratiske samtale, og dermed også retten til at ytre sig, og efter oplægget fra debattørerne vil der være mulighed for spørgsmål, dialog og debat.

Alle emner, foredragsholdere og debattører offentliggøres løbende, så følg med på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

Tirsdag 30/1 kl. 19.00-21.00 Arr.nr. 377024  
Torsdag 11/4 kl. 19.00-21.00 Arr.nr. 377025  
Torsdag 18/9 kl. 19.00-21.00 Arr.nr. 386907  
Tirsdag 26/11 kl. 19.00-21.00 Arr.nr. 386908  
Hos Jyllands-Posten, Mediebyen 3  
Arrangeret i samarbejde med Jyllands-Posten  
Foto: Martin Ford

## SAMFUND OG HISTORIE



### Israel-Palæstinakonflikten

*Steffen Jensen, journalist og mellemøst-korrespondent*

Vi stiller skarpt på en af nyere tids mest indædte og komplicerede konflikter. En strid om et lille bitte stykke land, som mange synes at mene, nærmest er uløselig. Hvad er konfliktens rødder? Hvordan har den udviklet sig? Og hvor står vi nu? Vi kredser også om muligheder for en løsning.

**Torsdag 1/2 kl. 19.00-21.00**  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376803



### Storm på vej

*Steffen Kretz, journalist og USA-korrespondent*

Det har overrasket mange amerikanere, at demokratiet i USA har vist sig skrøbeligt. En nation, der engang stod sammen om fælles værdier, er i dag splittet som aldrig før. Hvordan er Amerika havnet her? Ryster fundamentet under verdens eneste supermagt? Steffen Kretz giver svar.

**Onsdag 28/2 kl. 19.00-21.00**  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376830  
Arangeret i samarbejde med Grænseforeningen



### Spin demokratiet – er folkestyret løbet af sporet?

*Poul Madsen, journalist og tidl. chefredaktør på Ekstra Bladet*

Medierne, som traditionelt var folkestyrets vagthund, er nu politikernes lænkehund. Poul Madsen viser skræmmende eksempler på manipulation, og han krydrer det med historiske anekdoter fra et langt liv som chefredaktør. Er folkestyret truet, eller er det blot en naturlig udvikling i et moderne demokrati?

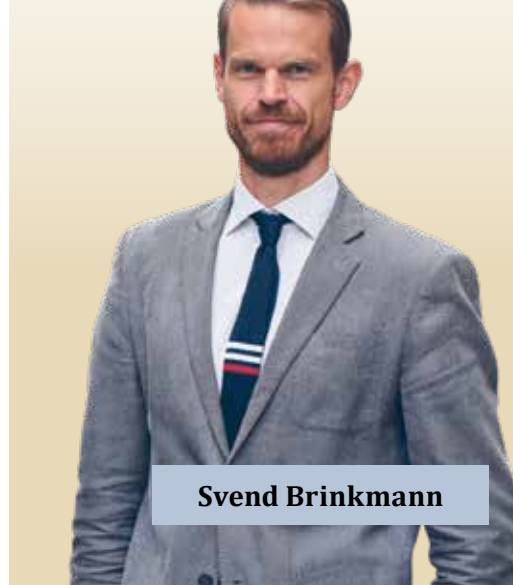
**Tirsdag 30/4 kl. 19.00-21.00**  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376871  
Foto: Emil Jakobsen

### Oplevelsessamfundet

*Svend Brinkmann, professor i psykologi og medlem af Det Ethiske Råd*

"Var det en god oplevelse?". Spørgsmålet forfølger os overalt i oplevelsessamfundet, hvor alt bedømmes efter denne målestok og individets oplevelse. Debatter handler mest om subjektive oplevelser, men Svend Brinkmann argumenterer for nødvendigheden af en fælles, objektiv virkelighed for at løse samfundets store problemer.

**Onsdag 1/5 kl. 19.00-21.00**  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 225,-  
Arr.nr. 376866



**Svend Brinkmann**



### Spionchefen

*Lars Findsen, tidligere chef for PET og FE, ministersekretær og departementschef*

Hør den personlige fortælling om livet som spionchef, om anholdelsen, varetægtsfængsling og om at være hovedperson i den største vestlige efterretningsskandale – og ikke mindst om, hvad der skete, efter at sagen mod Findsen og Claus Hjort Frederiksen blev droppet.

**Onsdag 20/3 kl. 19.00-21.00**  
Dokk1, Store Sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 377026

### Danevirke – nationalklenodie og nationalisme

*Lars Erik Bethge, museumsdirektør*

Danevirke er det største fortidsminde i Nord-europa. Efter sit første liv på ca. 800 år fra jernalderen til middelalderen genopstod Danevirke i 1800-tallet som vartegn på afgrænsningen over for tyskerne og dansk bolværk. Frem til vore dage har Danevirke nået at være både slagmark, dansk nationalsymbol, offer for nazistisk propaganda, tysk forsvarsstilling, genstand for dansk-tyske konflikter og sindbillede på fællesskab og mellemfolkelig forståelse.

**Tirsdag 7/5 kl. 19.00-21.00**  
Dokk1, Lille sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 376864  
Arangeret i samarbejde med Grænseforeningen



**Lars Erik Bethge**



## Hvorfor har vi skoler?

Thomas Aastrup Rømer, fhv. lektor i pædagogisk filosofi ved DPU

I Danmark bryster vi os af et højt uddannelsesniveau. Samtidig går der ikke en dag, uden at vi hører om skolens problemer. Skolen er altid i et politisk stormvejr. Alt efter hvem man spørger, er det lærernes, forældrenes eller elevernes skyld. Men måske handler det også om, at vi har glemt, hvad dannelse handler om?

**Mandage 22/4, 29/4 og 6/5 kl. 19.00-21.00**

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3

Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376868

Arrangeret i samarbejde med Tænketanken Perspekt

## Den demokratiske samtale

### Mindretal og demokrati

Oplev en tankevækkende foredragsrække, hvor spændende oplæg udløser engagerende samtaler og indsigtfulde spørgsmål fra deltagere. Forårets kompetente oplægsholdere dykker ned i emnet "Mindretal og demokrati" fra deres individuelle perspektiver, hvilket danner grundlag for en lige så meningsfuld dialog og interaktion mellem oplægsholder og tilhørere efterfølgende.

Oplægsholderne offentliggøres løbende på

[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

**Mandag 5/2 kl. 19.00-21.00 Arr.nr. 377018**

**Mandag 26/2 kl. 19.00-21.00 Arr.nr. 377019**

**Onsdag 20/3 kl. 19.00-21.00 Arr.nr. 377020**

**Onsdag 17/4 kl. 19.00-21.00 Arr.nr. 377021**

Pris: kr. 50,- inkl. kaffe og kage

Solsalen, Ingerslevs boulevard 3

## Tankegods og fællesspisning på Godsbanen

Vær med, når vi i fællesskab stiller spørgsmål til livets store dilemmaer og svære valg. Livets valg er ikke lette. Det er ikke let at leve efter sine idealer. Hvornår skal man udvise mod? Hvordan agerer man retfærdigt? Hvordan forholder vi os til selvbeherskelse? Disse fire aftener tager vi livets dilemmaer under kærlig, nysgerrig og fordomsfri behandling. Vær med, når vi synger sammen, spiser og samtaler om store spørgsmål. Detaljeret program kan ses på

[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

Husk tilmelding senest torsdagen forinden.

**Mandag 12/2 kl. 17.45-21.00 Arr.nr. 377009**

**Mandag 11/3 kl. 17.45-21.00 Arr.nr. 377010**

**Mandag 8/4 kl. 17.45-21.00 Arr.nr. 377011**

**Mandag 13/4 kl. 17.45-21.00 Arr.nr. 377012**

Godsbanen, Remisen, Skovgaardsgade 3

Pris: kr. 150,- inkl. aftensmad

Arrangeret i samarbejde med Tænketanken Perspekt

## Ufrihedens pris

Dennis Nørmark, antropolog, debattør og forfatter

Hvordan lærte vi at tro, at vi ingenting kan? Nørmark udforsker vores frihed, eller mangel på samme, i dette tankevækkende foredrag, hvor han afdækker konsekvenserne af overadministration. Hvordan kan vi frigøre os fra regler, genskabe selvregulerende fællesskaber og genopdage vores tro på egne evner?



**Tirsdag 5/3 kl. 16.00-18.00**

Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2

Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376888

Arrangeret i samarbejde med Tænketanken Perspekt

## Det historieløse samfund

Michael Bøss, samfundsforsker og debattør

Nutidskulturen kræver hastighed og funktionalitet, men vores dyrebare historie og viden definerer os. Når politikere forsømmer disse værdier, svækkes vores eksistens. Det er på tide at værne om vores fundament og forståelse, mener Bøss.



**Onsdag 13/3 kl. 19.00-21.00**

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 377012

Arrangeret i samarbejde med Tænketanken Perspekt

## Hvad skal vi med mennesker?

Peter Svarre, forfatter, rådgiver og ekspert inden for digital strategi og AI

Kunstig intelligens, mobiltelefoner og sociale medier har for altid transformeret vores verden. Selvkørende biler, digtende computere og robotter er både fascinerende og skræmmende. Hvad betyder kunstig intelligens for vores liv, arbejdsliv og for fremtidens mennesker?



**Mandag 18/3 kl. 16.00-18.00**

Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2

Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376881



## Sydkorea: Fra krig til K-pop

Sofie Nyland Brodersen, ph.d. og tidligere bosat i Sydkorea

Koreakrig, kimchi og k-pop. Hvad kender du Sydkorea for? Kom med til et komplekst land i en kompleks region. Den koreanske halvø er formet af sin beliggenhed mellem Kina og Japan, og Sydkorea defineres i dag ofte gennem sit naboskab med Nordkorea. Sydkorea er en økonomisk stormagt, og indbyggerne er de hårdest arbejdende i verden. Det er samtidig det land, der har verdens hurtigst aldrende befolkning og verdens laveste fødselsrate. Hør om alt fra koreakrigen, buddhisme og sociale hierarkier til Seoul og koreansk kultur.

**Tirsdag 12/3 kl. 18.30-20.30**

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 376824

## Taiwan: Et sprængfarligt demokrati

Jesper Willaing Zeuthen, lektor i områdestudier ved Aalborg Universitet

Taiwan har haft en omskiftelig historie som hollandsk koloni, sørøverrige, japansk koloni og hjemsted for en diktator. I dag fremstår øen som den mest demokratiske stat i Asien. Hvorfor vil en officiel udnævnelse af Taiwan som en selvstændig stat sandsynligvis udløse tredje verdenskrig?

**Tirsdag 19/3 kl. 18.30-20.30**

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 376823

## Kristendom fra A-Å

Uffe Holmsgaard Eriksen, cand.theol., ph.d. og underviser på Kulturhøjskolen i FOF Aarhus

Er kristendommen bare løgn og humbug? Er trosbekendelserne vedtaget på bispemøder i 300-tallet? Var Jesus jøde? Få svar til dette minikursus. Du hører om Bibelens indhold og historie, om kristendommens udvikling fra en lille sekt til en verdensreligion og om det centrale trosindhold.

**Onsdage 17/1, 24/1 og 31/1 kl. 19.00-21.00**

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3

Pris: kr. 250,- Arr.nr. 376837

Se program i FOF Butikken eller på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



### Livsledelse – lev det liv, du drømmer om

Mette Thingstrup, psykolog, indehaver af Thingstrup Erhvervspsykologi og forfatter

Leder du dit eget liv? Livsledelse handler om at leve og ikke bare overleve. Om at lade sig rive med af livet og samtidig sætte en retning. Og om at være forpligtet på andres og egne behov. Find dine ønsker og drømme frem, når vi tager fat på de paradokser, som er livets vilkår.

Onsdag 24/1 kl. 16.00-18.00  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376857

### Få livet tilbage – få styr på dit stofskifte

Helle Sydendal, forfatter og journalist med speciale i medicin og forskning

Overvægt, træthed, koncentrationsbesvær, depression, fertilitetsproblemer og demens. Skyldes symptomerne i virkeligheden lavt stofskifte? Op mod 300.000 danskere lider af lavt stofskifte, og de fleste uden at vide det. Hør en personlig historie om overvægt, tab af intellekt, træthed og om at vende det hele.



Tirsdag 6/2 kl. 19.00-21.00  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376865

Læs mere om alle foredrag på  
[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



### Nå, og hvad får du så tiden til at gå med?

Johannes Andersen, samfundsforsker og forfatter

Spørgsmålet stilles ofte af folk i arbejde til folk på pension med den antagelse, at pensionisttilværelsen bare handler om at få tiden til at gå. Men nu er den aktive 68'er generation gået på pension, og den udfordrer dette billede. Denne aften får du en samfundsforskers syn på det moderne liv som pensionist.

Torsdag 21/3 kl. 19.00-21.00  
Godsbanen, Remisen, Skovgaardsgade 3  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376842

### Hverdagsmeditation – skru ned for mental støj

Karen Pallisgaard, journalist, forfatter og familierådgiver

Meditation kan mindske stress, regulere nervesystemet og give ro, overskud og bedre helbred. Det kan hjælpe os gennem livets lort, lagkage og leverpostej som en medicin mod livet i overhalingsbanen. Men det er svært at starte sin meditationsrejse, og derfor får du råd og praktisk erfaring med forskellige teknikker.

Tirsdag 5/3 kl. 17.00-19.00  
Godsbanen, Remisen, Skovgaardsgade 3  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376852



Karen Pallisgaard

### ADHD – en anderledes måde at være i verden

Jens Brejnrod og Helle Holmen, voksenspeciallærere

"Jeg har altid følt mig anderledes," vil man ofte høre folk med ADD/ADHD sige. Hvad handler det om? Hør, hvilke mekanismer der ligger bag diagnosen, og hvad man kan gøre i relationen til pårørende, venner og professionelle. Nøgleordene er eksistens, accept og kommunikation.

Torsdag 22/2 kl. 19.00-21.00  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376851

### Slip af med allergi, astma og eksem – uden medicin

Torben Frank Andersen, læge og uddannet i alternativ behandling

Løbende næse, vejrtrækningsproblemer, udslæt og kløe. Er du generet af allergi, astma eller eksem? Torben Frank Andersen har kastet sig ud i en revolutionerende, alternativ behandling. Du hører også, hvad du selv kan gøre for at undgå nye allergier.

Mandag 4/3 kl. 19.00-21.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3  
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 376806



### Glæden ved at blive ældre – et livsbekræftende foredrag

Jytte Hilden, tidl. kulturminister

Tal hele livet op – tal alderdommen op! Oplev tidligere kulturminister Jytte Hilden i et foredrag om livets faser. Vi er børn, unge, voksne, modne, seniorer, ældre og gamle – og er vi heldige, bliver vi antikke. Alle livsafsnit har sine glæder og sorger, og selvom overgangen fra det ene til det andet kan være kringlet, er livet livet værd. Hele livet.

Torsdag 7/3 kl. 16.00-18.00  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376867





## Generation "Fear of Missing Out"

*Søren Østergaard, ungdomsforsker*

Østergaard udforsker nutidens digitale indfødte og sammenligner med tidligere generationer. Selvom aktiviteter, fx at lege "røvere og soldater", forbliver de samme, har rammerne ændret sig til det digitale rum. Østergaard går i dybden med, hvordan børn og unge færdes online, og kommer med råd til, hvordan voksne kan guide i det digitale univers.

**Tirsdag 19/3 kl. 19.00-21.00**  
Godsbanen, Remisen, Skovgaardsgade 3  
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 376886



## Når du falder, så rejs dig igen

*Anne Sofie Espersen, skuespiller*

Budskabet i Anne Sofies personlige og ærlige foredrag er: What doesn't kill you makes you stronger. Hun er et levende bevis på, at man på trods af modgang bliver nødt til at (gen) finde selvspekten. Man må godt drømme store drømme, og man kan sagtens være grådig på livet, selvom eksistensen er rystet i sin grundvold.

**Mandag 15/4 kl. 19.00-21.00**  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 377014  
*Foto: Isak Hoffmeyer*

## Ren nydelse – hjælp kroppen af med affaldsstoffer

*Louise Havkrog Salomo, læge og forfatter*

Hjælper du din krop med at komme af med affaldsstoffer? Eller belaster du dit rensningsanlæg, nyrerne, unødigt? Hør, hvad det betyder for kroppens rensning, når vi fx drikker rigeligt vand og skærer ned på salt og tilsætningsstoffer. Passer du godt på nyrerne, passer du også på dit hjerte og blodtryk.



**Torsdag 29/2 kl. 19.00-21.00**  
Dokk1, Lille sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 377016

## Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte

*Jytte Vikkelsøe, ph.d. i socialpsykologi, forfatter og medvirkende i DR-podcasten Hjerteflimmer for voksne*

Bliv udfordret på dine forestillinger om forelskelse, romantik og kærlighed. Hør, hvorfor vi aldrig forelsker os i den forkerte, og hvorfor vejen til det kærlighedsliv, vi så inderligt længes efter, altid går gennem vores mest fastlåste parforholdskonflikter.

**Onsdag 24/4 kl. 19.00-21.00**  
VIA Campus C, bygning A, Ceresbyen 24  
Pris: kr. 225,- Arr.nr. 376850



Jytte Vikkelsøe



## Dit magiske IMMUNsystem

*Bente Klarlund, overlæge på Rigshospitalet, professor ved Københavns Universitet og leder af TrygFondens Center for Aktiv Sundhed (CFAS)*

Med afsæt i bogen *Dit helbreds bedste ven – immunsystemet* (2023) gør Bente Klarlund op med alt, der lover at booste sundheden med et trylleslag. Hun forklarer, hvordan søvn, motion, kost, røg, alkohol, sociale relationer, sex, stress, sorg, bekymringer og livsindstilling påvirker det magiske og magtfulde immunsystem.

**Torsdag 19/9 kl. 19.00-21.00**  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 225,- Arr.nr. 386900



Bente Klarlund



## Familie, børn, job – sådan får du det til at hænge sammen

*Lola Jensen, familie- og børneekspert*

Hverdagen behøver ikke være trist, træls, udmattende eller stressende. Familie- og børneekspert Lola Jensen deler råd, erfaring og livssyn. Hun sætter fingeren på forældres ømme punkter og leverer samtidig realistiske råd. Målet er øget overskud og større familie- og arbejdsglæde.

Tirsdag 27/2 kl. 19.00-21.00  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 376805



## Fakta og myter om børns udvikling

*Toril S. Jensen, ekspert i børns psykologiske udvikling*

Der er mange holdninger til, hvad der former og driver børns udvikling. Det fører til spørgsmål hos både fagfolk og forældre om alt fra udviklingstrin og tigerspring til søvnskemaer, skærme og stimuli. Svarene kan være mange, men hvad ved vi egentlig videnskabeligt om børns udvikling?

Tirsdag 6/2 kl. 19.00-21.00  
Dokk1, Lille sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 377004



## De legende børn

*Trine Sonne, seniorforsker i udviklingspsykologi*

Børn og leg hænger uløseligt sammen. Men hvad forstår vi egentligt ved leg? Hør, hvilken betydning leg har for barnet, og hvordan den kommer til udtryk på tværs af aldersgrupper. Vi vil bruge tid på den særlige laden-som-om-leg og spørge, om legen er truet i vores læringsfund.

Tirsdag 20/2 kl. 19.00-21.00  
Dokk1, Lille sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 150,-  
Arr.nr. 377005



## Fra kræsenhed til madmod

*Mette Balslev, ergoterapeut med speciale i spisning, og Gitte Holm-Møller, psykolog med speciale i børn, angst og spisning*

Bliv inspireret til, hvordan du kan hjælpe dit barn til nysgerrighed og glæde ved måltiderne, og bliv klogere på dine egne blinde vinkler som forælder. Du får råd til at øge variationen i dit barns madindtag og til at hjælpe dit barn mod et sundt forhold til mad resten af livet.

Mandag 5/2 kl. 19.00-21.00  
Dokk1, Lille sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 376882

## Bedre søvn til børn og forældre 0-1 år

*Karen Kildahl, søvnolog, børnesundhedsvejleder og jordemoder*

Drømmer du om rare putteseancer, et veludhvilet barn og en hverdag, hvor du også som forælder er i søvnoverskud? Så kom med og få brugbar viden om, hvordan du på en nænsom og kærlig måde kan lære dit barn at sove mere og bedre.



Torsdag 22/2 kl. 10.00-11.30  
Egelund Idrætscenter, Bredgade 5, Malling  
Pris: kr. 75,- (børn er gratis). Arr.nr. 376854

Torsdag 21/3 kl. 09.30-11.00  
Dokk1, Æsken, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 75,- (børn er gratis). Arr.nr. 376873

Tirsdag 2/4 kl. 13.00-14.30  
Midtpunktet, Bondehaven 1, Skødstrup  
Pris: kr. 75,- (børn er gratis). Arr.nr. 376853





FOF Aarhus har musik og rytmikhold for børn i alderen fra 3 mdr. og op til 5 år.

Se alle hold på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Musik og rytmik

I et trygt, musikalsk samvær stimuleres og udvikles barnets sanser og motorik.

Vi tilbyder forskellige musik og rytmikhold for forældre/bedsteforældre og børn fra 3 mdr. op til 5 år. Både store og små deltager, så alle kan synge og lege videre hjemme.

Vi udbyder hold i Aarhus midtby og i oplandet omkring Aarhus. Vi er altid åbne for at opstarte nye hold, så kontakt os, hvis du mangler et hold i dit lokalområde i Aarhus Kommune.

Se hvornår og hvor, der er et hold for dig og dit barn/barnebarn på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Musik og rytmik i vinterferien

1 lektion (1 mødegang) - kr. 65,-/\* 50,-

Tag dit barn eller barnebarn med til musik og rytmik. Vi skal synge, danse, sanse og have det sjovt sammen med andre børn og voksne. Undervisningen er målrettet det enkelte holds aldersinddeling, men hele familien er velkommen. Prisen er pr. voksen - børn er gratis.

Hold 374865: 0-2 år.

Hold 374866: 3-5 år.

374865 sø 11/2 15.00-15.45\* Solsalen Johanna Steffens  
374866 sø 11/2 14.00-14.45\* Solsalen Johanna Steffens



## Tulle & Skralles Musikværksted

Eventyrværkstedet v/Ditte Aarup Johnsen

Et lærerigt og livsbekræftende musikforløb for de yngste! Vi synger, hopper, danser og fortæller historier med kroppen, og børnene vil lære de to hånddukker Tulle og Skralle godt at kende. Undervejs bruger vi rekvisitter i form af tørklæder, bolde, rasleæg og faldskærm.

Børn fra 1-2,5-år:  
Torsdage 4/4, 18/4 og 25/4 kl. 15.30-16.15  
og søndage 7/4, 14/4 og 21/4 kl. 10.00-10.45  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3  
Pris: kr. 720,- (børn er gratis)  
Arr.nr. 376878

Børn fra 2,5-4 år:  
Torsdage 4/4, 18/4 og 25/4 kl. 16.30-17.15  
og søndage 7/4, 14/4 og 21/4 kl. 11.00-11.45  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3  
Pris: kr. 720,- (børn er gratis)  
Arr.nr. 377017



## Tulle & Skralle i al slags vejr - bevægelseskoncert for de mindste

Eventyrværkstedet v/Ditte Aarup Johnsen

Tag med til et fortryllende eventyr for børn på 2-5 år og deres voksne! Træd ind i Tulle og Skralles magiske univers, som på en musikalsk og sanselig måde formidler om bæredygtighed i børnehøjde og om glæden ved naturen.

Lørdag 4/5 kl. 10.30-11.30  
Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2  
Pris: kr. 100,- (pr. pers.) Husk også at tilmelde børn  
Arr.nr. 376877

## Andet for familie og børn:

Madlavning for børn og unge s. 36

Bagekurser for børn og voksne s. 36

Barselskeramik s. 41

Syning for dig på barsel s. 43

Fødselstræning - før og efter s. 54





## En ny gammel art – helt tilfældigt!

Thomas Simonsen, seniorforsker ved Naturhistorisk Museum

Moleret fra Fur og Mors indeholder de vildeste fossiler.

Det er dog noget af en rejse at ende som fossil, og det er ikke mindst heldigt at blive fundet.

Thomas Simonsens arbejde med insektfossiler har kastet ny viden af sig. Han fortæller om tilfældige opdagelser, den ældste sommerfugl, og hvad gamle insekter kan fortælle om fremtiden.



**Mandag 22/1 kl. 19.00-21.00**  
Naturhistorisk Museum, Mindlab, Wilhelm Meyers Allé 10  
Pris: kr. 150,-/S 75,- + billetgebyr. Arr.nr. 376831  
Arrangeret i samarbejde med Naturhistorisk Museum. Oplev udstillingerne 'Fossilerne Fortæller' og 'Oops! Tilfældigt – Heldigt' i pausen (inkluderet i billetten)

## Få styr på dit aftryk – træn Trash Workout

Gittemarie Johansen, etisk influent under navnet 'Gittemary' og forfatter til bogen *Bæredygtig badass (2020)*

Få svar på, hvordan du griber det an med bæredygtighed og grøn omstilling, når det fx gælder madlavning, ferie, fritid, tøj, transport, genbrug og skrald. Mød pioneren Gittemarie, som gør det nemt, tilgængeligt og ligetil at gøre en forskel. Med hjem får du en skralde-træningsplan med øvelser til bæredygtig livsstil.



**Mandag 29/1 kl. 19.00-20.30**  
Godsbanen, Remisen, Skovgaardsgade 3  
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 376845  
Arrangeret i anledningen af Godsbanens totalinstallation 'Is this tomorrow'. Gratis adgang 5/1-10/3 i Rå Hal



## Få mere ud af det tøj, du allerede har i skabet!

Signe Hansen Glud, designer, stylecoach og blogger under navnet 'Use Less'

Har du et skab fuld af tøj, men intet at tage på? Kom hjem med konkrete stylingmetoder og idéer til, hvordan du kan få mere ud af dit tøj. Det mest bæredygtige tøj er nemlig det, du allerede har. Træd ind i slow fashion-universet, og lær at kombinere personlig stil med ansvarligt forbrug.

**Mandag 26/2 kl. 19.00-21.00**  
Godsbanen, Remisen, Skovgaardsgade 3  
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 376847  
Arrangeret i anledningen af Godsbanens totalinstallation 'Is this tomorrow'. Gratis adgang 5/1-10/3 i Rå Hal

## Find luksus i en gulerod – lav bæredygtig gourmet

Gittemarie Johansen, etisk influent under navnet 'Gittemary' og forfatter til bogen *Bæredygtig gourmet (2023)*

Hør, hvordan du får mest muligt ud af dine råvarer, og hvordan du kan lave lækker mad af de grøntsagsdele, der oftest havner i skralde-spanden. Du får jordnære tips til hverdagsmad og bæredygtig gourmet.

**Mandag 4/3 kl. 19.00-20.30**  
Godsbanen, Remisen, Skovgaardsgade 3  
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 376846  
Arrangeret i anledningen af Godsbanens totalinstallation 'Is this tomorrow'. Gratis adgang 5/1-10/3 i Rå Hal



## Bagom Badehotellet med Hr. Weyse

Jens Jacob Tychsen, skuespiller

Tag med Hr. Weyse på en forrygende tur bag kameraet på den folkekære TV 2-serie *Badehotellet*. Se eksklusive fotos, film og fraklip. Det bliver sjovt, musikalsk og ikke mindst underholdende, når charmeren Jens Jacob Tychsen indtager scenen.

**Torsdag 25/1 kl. 19.00-21.00**  
Musikhuset Aarhus, Lille Sal, Thomas Jensens Allé 2  
Pris: kr. 310,- Arr.nr. 376800  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Musikhuset Aarhus

## Højskoleweekend: Introduktion til den klassiske musik

Peter Uldahl, musiker, foredragsholder og underviser på Kulturhøjskolen i FOF Aarhus

Få lirket døren op til den klassiske musik gennem spændende foredrag, musik og hyggeligt samvær. Få indsigt i det klassiske repertoire, og mød store komponister og storslåede værker. Vi åbner et skatkammer af musikalske perler, der venter på dig.

**Lørdag 24/2 og søndag 25/2 kl. 10.00-15.00**  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3  
Pris: kr. 350,-/\* 315,- inkl. kaffe/te ad lib. og sødt til eftermiddagskaffen. Medbring madpakke til frokost.  
Arr.nr. 376874  
Find program i FOF Butikken eller på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



Peter Uldahl





## Fransk salon med Trio Aurora

*Vibeke Lundgren Nielsen på klaver, Søren Bagger på klarinet og Svend Rump på fagot*

Nyd den charmerende, franske musik fra begyndelsen af det 20. århundrede, når Trio Aurora i forskellige konstellationer – duo, solo, trio – spiller musik af bl.a. Gabriel Fauré, Claude Debussy og Francis Poulenc. Fransk musik fra den tid er fuld af lys, elegance, skønhed og raffineret humor.

Lørdag 9/3 kl. 13.30-15.30  
Solsalen, Ingerslevs boulevard 3  
Pris: kr. 190,- inkl. et glas vin og kaffe/te.  
Arr.nr. 376843

## Den Franske Trio

*Peter Uldahl på guitar, Kristian Rusbjerg på harmonika og Jonas Kongsted på kontrabas*

Oplev fransk bal-musette med pulserende guitarrytmer og brummende borduner som i parisiske saloner. Hør guitarstrengene og harmonikaklange, der akkompagnerer



en fransk chanson. Dét er lyden af Paris, og denne eftermiddag kan du komme med på en tur til Frankrig med Den Franske Trio.

Lørdag 20/4 kl. 13.30-15.30  
Solsalen, Ingerslevs boulevard 3  
Pris: kr. 200,- inkl. et glas vin og kaffe/te.  
Arr.nr. 377007

## Fællessang og smørrebrød – på vej mod lysere dage

*Birgitte Mortensen, uddannet fra Det Jyske Musikkonservatorium og underviser i kor*

Tag med til et par hyggelige timer med fællessang, spisning og god stemning! Vi fejrer, at vi bevæger os mod lysere dage med en skøn samling af sange fra Højskolesangbogen. Undervejs holder vi pause og forkæler stemmebåndene med smørrebrød og et glas vin. Alle kan være med, uanset alder og sangerfaring.

Lørdag 24/2 kl. 11.00-13.00  
Solsalen, Ingerslevs boulevard 3  
Pris: kr. 250,-/\* 225,- Prisen er inkl. tre stk. smørrebrød og et glas vin. Arr.nr. 377010

## Fællessang og smørrebrød – forårets sange

*Birgitte Mortensen, uddannet fra Det Jyske Musikkonservatorium og underviser i kor*

Fællessang, spisning og hyggelig stemning er på programmet denne lørdag. Vi synger solen varm med en skøn samling af forårets sange fra Højskolesangbogen. Mellem sangene forkæler vi vores stemmebånd med smørrebrød og et glas vin. Alle kan være med, uanset alder og sangerfaring.

Lørdag 27/4 kl. 11.00-13.00  
Solsalen, Ingerslevs boulevard 3  
Pris: kr. 250,-/\* 225,-  
Prisen er inkl. tre stk. smørrebrød og et glas vin.  
Arr.nr. 377009



## Operadage i Aarhus

Vi afholder operadage med forestillinger i Aarhus i august 2024.

Brochure følger senere.

Læs mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk), i vores nyhedsbreve eller kontakt os og hør mere på tlf. 8612 2955.

## Sangaften i Aarhus

*Jakob Bonderup, højskoleforstander på Engelsholm Højskole, og Roland Christiansen, FOF-konsulent og stifter af Danmarks største sangaftener*

Gør dig klar til en hjertevarm aften i Solsalen, hvor sangglæde fylder luften, og fællesskabet blomstrer, når vi synger skøn fællessang fra Højskolesangbogen. Undervejs hygger vi med kaffe og kage. Alle er velkomne, og alle kan være med!

10/1, 15/2, 14/3, 2/5 og 6/6 kl. 19.30-21.30  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3  
Pris: kr. 100,- inkl. kaffe/kage  
Arr.nr. 376817-376821



Jakob Bonderup og Roland Christiansen





## Kulturrejse til Sydengland: Bloomsbury-kredsen i Englands Have

3.-7. juni

Rejseledere: Nick Bo Madsen, cand.mag i litteratur, og Ruth Christensen, kunsthistoriker

Tag med på rejse i Bloomsbury-kredsens fodspor i Englands Have. Vi dykker ned i litteratur, kunst og historiske haver i grevskaberne East Sussex og Kent, der engang inspirerede forfattere og kunstnere som Virginia Woolf og Vanessa Bell.

Arr.nr. 376860 (dobbeltværelse)  
Arr.nr. 376861 (enkeltværelse)  
Se pris og rejsebrochure på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



## Højskoledage i Sydslesvig

26.-28. juni

Turledere: Uffe Holmsgaard Eriksen og Christian Egander Skov, historikere og undervisere på Kulturhøjskolen i FOF Aarhus

Tag med på en rejse til den smukke frisiske ø Før i Sydslesvig. Vi oplever den frisiske, danske og tyske historie og besøger det anerkendte Museum der Westküste. Vi bor på Jaruplund Højskole og får ægte højskolestemning med hygge, foredrag og sang.

Arr.nr. 376887 (dobbeltværelse)  
Arr.nr. 377023 (enkeltværelse)  
Se pris og rejsebrochure på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)  
Arangeret i samarbejde med Grænseforeningen



## Operarejser med FOF Aarhus

- København d. 5.-6. april
- Amsterdam og Bruxelles d. 10.-16. juni

Rejseledere: Vibeke Lundgren Nielsen, pianist og foredragsholder, Christian Egander Skov, historiker, og Kia Bertelsen, koordinator i FOF Aarhus

Tag med på to forårsture og udforsk operaens storslåede væsen. Oplev Händels *Saul* i Det Kongelige Teater eller nyd Beethovens *Fidelio* og Puccinis *Turandot* i Amsterdam og Bruxelles. Begge ture byder også på lokale, kulturelle seværdigheder.

Operarejse til København d. 5-6/4  
Arr.nr. 376815 (dobbeltværelse)  
Arr.nr. 376816 (enkeltværelse)

Operarejse til Amsterdam og Bruxelles d. 10-16/6  
Arr.nr. 376808 (dobbeltværelse)  
Arr.nr. 376809 (enkeltværelse)  
Se priser og rejsebrochurer på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Er du interesseret i operarejser

Tilmeld dig interesselisten for alle kommende operarejser, og få direkte besked, før der åbnes for almindelig tilmelding.

Tilmeld dig på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



## Kunstattur til Ribe

Turleder: Ruth Christensen, kunsthistoriker

Tag med på en inspirerende kunstattur til Danmarks ældste og bedst bevarede middelalderby. Vi besøger Ribe Kunstmuseum, nyder en frokost på Weis Stue og udforsker Ribe Domkirke og absidsudmykningen, der er udført af maleren Carl-Henning Pedersen.

Lørdag 4/5 kl. 8.00-19.30. Afgang fra Musikhuset  
Pris: kr. 995,- inkl. bus t/r, entré, omvisning, frokost (ekskl. drikkevarer), dessert og kaffe. Arr.nr. 376839



## Kunstattur til Skagen

Turleder: Ruth Christensen, kunsthistoriker

Tag med på sensommertur til skønne Skagen, hvor vi besøger Skagen Kunstmuseum og ser den aktuelle særudstilling. Vi nyder en frokost på Brøndums Hotel og tager bagefter på guidet byvandring med en kompetent formidler fra museet. Her oplever vi Skagen gennem kunstnerens blik og hører nærmere om skagensmalernes liv og virke.

Lørdag 24/8 kl. 7.30-20.00. Afgang fra Musikhuset  
Pris: kr. 1.150,- inkl. bus t/r, entré, omvisning, frokost og dessert (ekskl. drikkevarer)  
Arr.nr. 386904



Læs mere om alle rejser og ture på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk), find en rejsebrochure i FOF Butikken eller ring til os og hør mere på tlf. 8612 2955.

## Naturtur til Nationalpark Vadehavet

*Turleder: John Simoni, naturvejleder, biolog og underviser på Kulturhøjskolen i FOF Aarhus*

Pak travesko og fuglekikkert, og tag med på en begivenhedsrig tur til Vadehavet. Med sine 1.466 km<sup>2</sup> er Nationalpark Vadehavet den største og vigtigste nationalpark i Danmark. Med 13 mio. rastende trækfugle er naturområdet samtidig et af Europas vigtigste og derfor sat på UNESCO's Verdensarvsliste. Hvis vi er heldige, oplever vi sort sol!

**Fredag 15/3 kl. 10.00-22.30. Afgang fra Musikhuset**  
**Pris: kr. 1.100,- inkl. bus t/r, kaffe/te/vand, lidt sødt til eftermiddagskaffen og aftensmad i feltkøkkenet**  
**Medbring madpakke til frokost. Arr.nr. 376856**



## Tur til Gråsten Slotshave og Geografisk Have i Kolding

*Turleder: Ole Fournais, havehistoriker*

Tag med på en fascinerende haveudflugt med havehistoriker Ole Fournais. Vi besøger Gråsten Slotshave og Den Kongelige Køkkenhave og afslutter dagen i Geografisk Have i Kolding. Det bliver en dag fyldt med planter, blomster og kulturhistorie.

**Tirsdag 18/6 kl. 8.00-20.00. Afgang fra Musikhuset**  
**Pris: kr. 975,- inkl. bus t/r, entre, frokost (ekskl. drikkevarer), kaffe og kage. Arr.nr. 372630**  
*Foto: Kim Toft Jørgensen*

## Naturhøjskole over tre dage – Dansk natur er kanon!

*Turleder: John Simoni, naturvejleder og biolog*

Tag med, når vi over tre dage besøger en række naturområder, som er udvalgt til Danmarks Naturkanon. Vi skal fordybe os i smuk natur, udforske den til fods og vurdere stedernes naturværdi samt værdien af en naturkanon. De daglige gåture er ca. 10 km i let kuperet terræn.

De tre destinationer er: Fosdalen og Svinkløv, Vind Hede og Stråsø Plantage samt Gudenåens og Skjernåens Kilder.

**4.-6. juni. Afgang fra Musikhuset hver morgen kl. 9.00 og hjemkomst igen hver dag ca. kl. 17.00**  
**Pris: kr. 1.800,- inkl. kaffe/te/kildevand ad lib., buskørsel og fælles aftensmad den sidste dag**  
**Arr.nr. 377011**



## Tur til Blåvand - FLUGT og Skallingen

*Turleder: Ole Fournais, havehistoriker*

Udforsk det fantastiske vestlige Jylland på en inspirerende tur til Blåvand, hvor kultur og natur forenes. Vi besøger museet FLUGT – Refugee Museum of Denmark og fortsætter til den unikke halvø Skallingen, den nordlige del af Vadehavet, efter en dejlig frokost på Ho Kro.

**Mandag 24/6 kl. 8.00-19.00. Afgang fra Musikhuset**  
**Pris: kr. 995,- inkl. bus t/r, entre, frokost (ekskl. drikkevarer)**  
**Arr.nr. 372641**



## Tur til Ebeltoft: Øl, mad og historie

*Turledere: Uffe Holmsgaard Eriksen og Christian Egander Skov, historikere og undervisere på Kulturhøjskolen i FOF Aarhus*

Kom med til Ebeltoft, hør om byens historie, og spis en dejlig frokost i den fine middelalderbydel. Vi vandrer derefter ned til Fregatten Jylland og hører om slaget ved Helgoland. Vi slutter af hos det berømte Ebeltoft Gårdbryggeri og smager et sortiment af god håndbrygget øl.

**Lørdag 23/3 kl. 11.00-17.00. Afgang fra Musikhuset**  
**Pris: kr. 895,- inkl. bus t/r, frokost (ekskl. drikkevarer), guidet tur på Fregatten Jylland og smagsprøver på bryggeriet**  
**Arr.nr. 376835**



## Tur til det vilde Vendsyssel

*Turledere: Uffe Holmsgaard Eriksen og Christian Egander Skov, historikere og undervisere på Kulturhøjskolen i FOF Aarhus*

Stygge Krumpen, østvendte træer og en by, der blev delt i to. Kirken, der var ved at styrte i havet, kunst og kloster. Kom med til det vilde Vendsyssel, når vi bl.a. udforsker Børglum Kloster, Herregården Odden og den kreative oase Lønstrup.

**Lørdag 18/5 kl. 8.00-19.15. Afgang fra Musikhuset**  
**Pris: kr. 1.150,- inkl. bus t/r, entré, rundvisning i J.F. Willumsen-samlingen og frokost (ekskl. drikkevarer)**  
**Arr.nr. 376836**

## BYVANDRINGER



### Byvandring – byens baggårde og skjulte historier

*Turleder: Doron Haahr, cand.mag. i historie, historieformidler og forfatter*

Oplev byens ukendte sider, og hør om livet i baggårdene gennem tiderne: rige købmænd, fattige folk, indespærrede stakler, slidte arbejdere og en meget gammel mand.

Onsdag 20/3 kl. 16.00-17.30  
Mødested: Foran Vestergade 49  
Pris: kr. 175,- Arr.nr. 376832

### Byvandring – en syg tur! Historisk byvandring blandt byens gamle hospitaler

*Turleder: Doron Haahr, cand.mag. i historie, historieformidler og forfatter*

Kom på sporet af sundhed og sygdom i det gamle Aarhus, når vi bevæger os rundt i byens tidligere hospitaler. Hør om badstuer, kønsygdomme, beskidte gader, dårligt drikkevand, kolera og dårekister.

Onsdag 10/4 kl. 16.00-17.30  
Mødested: Foran Rosensgade 11  
Pris: kr. 175,- Arr.nr. 376833

### Kirke Crawl – fra kloster til katedral

*Turleder: Uffe Holmsgaard Eriksen, kirkehistoriker*

Gå på opdagelse i Aarhus' fascinerende fortid i middelalderkirkerne Vor Frue Kirke og Aarhus Domkirke. Vi oplever Danmarks ældste stenkirkerum, afdækker historien om Aarhus' egen helgen, Nikolaj, beundrer Bernth Notkes storslåede altertavle og meget mere.

Fredag 7/6 kl. 10.00-12.00 (ca.)  
Mødested: Foran domkirkens hovedindgang  
Pris: kr. 150,-  
Arr.nr. 376838



### Byvandring i Sydhaven

*Turleder: Sarah Jarsbo, forkvinde for Foreningen Sydhavnen*

Tag med på byvandring gennem det pulserende kvarter, hvor kreativitet og mangfoldighed blomstrer som aldrig før. Få et indblik i områdets rige kultur, fascinerende historie og spændende udviklingsplaner.

Lørdag 6/4 kl. 13.00-14.30  
Mødested: Foran Frontløberne, Jægergårdsgade 154  
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 376883



### Street art tour

*Turleder: Mikkel T. Jessen, street artist*

Tag med på en spændende guidet tur gennem gaderne i Aarhus, og oplev nogle af de ældste og nyeste værker i byen. Du vil høre om værker, du måske allerede kender til, og om værker, du nok aldrig har set før. Du vil lære om forskelle mellem graffitiens tags, pieces og throw ups, og hvad forskellen er på graffiti og street art.

Tirsdag 19/3 kl. 17.00-18.30 Arr.nr. 377000  
Torsdag 21/3 kl. 17.00-18.30 Arr.nr. 377001  
Tirsdag 23/4 kl. 17.00-18.30 Arr.nr. 377002  
Torsdag 25/4 kl. 17.00-18.30 Arr.nr. 377003  
Mødested: Foran Øst for Paradis, Paradisgade 9C  
Pris: kr. 175,-

## VANDRETURE



### Vandretur – Norsminde Kro til Gl. Løgten Strandkro – 40 km

*Turleder: Roland Christiansen, vandreentusiast*

Tag med på en længere vandretur fra den ene til den anden ende af Aarhus. En smuk og anderledes tur, hvor du bare skal nyde at vandre. Undervejs spiser vi en sandwich, mens vi lader turens indtryk synke ind og lader snakken gå.

Lørdag 23/3 kl. 7.00-18.00  
Mødested: Norsminde Kro, Gl. Krovej 3  
Pris: kr. 295,- inkl. sandwich og bus retur  
Arr.nr. 376822

### Solopgangs-vandretur i Marselisborgskovene

*Turleder: Roland Christiansen, vandreentusiast*

Vi mødes ved Den Uendelige Bro kl. 5.19 (solopgang) og begiver os afsted ud til Ørnereden, mens vi nyder skoven, solopgangen og stilheden. Vi slutter turen af med en morgensang og vores medbragte kaffe.

Onsdag 8/5 kl. 05.19-07.30  
Mødested: Den Uendelige Bro, Ørneredevej 3  
Pris: kr. 50,-  
Arr.nr. 376825

### Tre dage på Gendarmstien i vandrestøvler

*Turleder: Roland Christiansen, vandreentusiast*

Drømmer du om at gå hele Gendarmstien uden at skulle tænke på andet end at vandre? På denne tur vandrer vi den fulde Gendarmsti på tre dage. Der er sørget for logistik, forplejning og overnatning.



Søndag 26/5 kl. 16.00 til onsdag 29/5 kl. 16.00  
Mødested: Danhostel Flensborg Fjord  
Pris: kr. 3.895,- i delt dobbeltværelse og kr. 4.995,- i enkeltværelse inkl. forplejning, overnatning og bus i området. Arr.nr. 376828/376829



# Kulturhøjskolen

Foråret 2024 fra januar til april

**Skræddersy dit eget højskoleforløb og vælg mellem ét til fire fag.  
Et tilbud til pensionister og efterlønnerne.**

Er du efterløner eller pensionist og ønsker at udforske din passion i et fagligt fællesskab? Kulturhøjskolen i Aarhus kombinerer fagligt indhold med hyggeligt socialt samvær. Kulturhøjskolen er åben for alle, der har lyst til at nyde en aktiv tilværelse i den tredje alder.

Hver sæson tilbyder vi et spændende program, hvor du kan fordybe dig i kulturelle fag og temaer, udforske musikalske mesterværker, markant litteratur og inspirerende kunstværker, dykke ned i historien og samfundet, tage på udflugter og opleve naturen – du vælger selv!

## Historie – mandage: *En helvedes historie!*

*Uffe Holmsgaard Eriksen, cand.theol. og ph.d.*

Vi dykker ned i det mytiske Helvede – de dødes rige – underverdenen – gennem myter og legender.

## Musik – tirsdage: *Frankrig!*

*Peter Uldahl, guitarist og cand.mag. i musikvidenskab*

Vi udforsker de største franske komponister og kunstneriske bevægelser, som gjorde Paris til kunstens epicenter i Europa.

## Litteratur, kultur og filosofi – onsdage:

*Fransk litteratur, kultur og tænkning 1 – fra Rabelais til Proust*

*Nick Bo Madsen, cand.mag. i litteratur*

Vi dykker ned i karnevalistisk fascination af kroppen, kampen for frihed, lighed og broderskab, nådesløs dissektion af menneskenaturen, storbylivets dæmoni, frisættelse af sanserne m.m.

## Natur og fugle – onsdage el. torsdage:

*Naturen langs kysten – hvor dynamik og forandring hersker!*

*John Simoni, biolog og naturvejleder*

Vi tager på tur til bl.a. raste- og træksteder og ser på klimaforandringer og deres påvirkning på kystområder og dyreliv.

## Samfund og horisont – torsdage: *Amerika og den frie verdens vakkende søjler*

*Christian Egander Skov, historiker og ph.d.*

USA, verdens søjle, oplever rystelser med politisk polarisering og præsidentskift. Vi udforsker landets institutioner, kultur og magt samt deres globale indvirkning.

## Fælles fredagsforedrag:

Mød bl.a. mellemøstkorespondent Steffen Jensen, tidl. kulturminister Jytte Hilden, debattør og forfatter Lars Olsen og samfundsforsker Johannes Andersen, og kom med til fantastiske musiksaloner.

## Program og tilmelding:

Du bestemmer selv, hvor mange dage om ugen du vil gå på Kulturhøjskolen. Du kan tilmelde dig alt mellem ét til fire fag. Hver fredag mødes alle fagholdene til fællesforedrag.

Du tilmelder dig ved at ringe til os på **tlf. 8612 2955** eller ved henvendelse i FOF Butikken i H.H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C. Læs mere på **www.fof-aarhus.dk**.

Læs meget mere  
om Kulturhøjskolen  
og alle fagene på  
[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

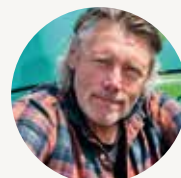
## Kulturhøjskolens dedikerede undervisere:



Peter Uldahl



Uffe Holmsgaard Eriksen



John Simoni



Nick Bo Madsen



Christian Egander Skov

## VIRKSOMHEDSBESØG



### Besøg Aarhus Lufthavn

Kom med bag kulisserne i Aarhus Lufthavn, som er gennemmoderniseret og udvidet til dobbelt størrelse. Hør om tankerne bag ambitionerne for lufthavnen, og hvordan lufthavnen vil lykkes med at servicere 1,5 mio. gæster inden for en årrække. Vi kommer rundt i hele lufthavnen – både på landsiden og "airside".

Tirsdag 12/3 kl. 16.00-18.00 Arr.nr. 376810  
Onsdag 13/3 kl. 16.00-18.00 Arr.nr. 376811  
Pris: kr. 80,- Aarhus Airport byder på en kop kaffe/te og lidt sødt til ganen  
Mødested: Aarhus Lufthavn, Ny Lufthavnsvej 24 i afgangsterminalen

### Besøg Aarhus Vand

Kom helt tæt på arbejdet hos Aarhus Vand i Beder, og få indblik i hvordan vi mennesker er en del af det samlede vandkredsløb. Fra vandet hentes op af jorden, til du modtager drikkevandet hos dig, og til det er rensat og ledt tilbage i vandmiljøet. Du får lov til at kigge helt ind i driften og du får nogle af de spændende historier, der knytter sig til arbejdet med vand.

Onsdag 10/4 kl. 14.00-15.30 Arr.nr. 376814  
Pris: kr. 80,-  
Mødested: Skoleparken 3, 8330 Beder

### Besøg Aarhus Havn

Omvisning ved pressechef Daniel Møller Jensen og kommerciel direktør Carsten Kruse

Aarhus Havn er Danmarks største erhvervs-havn. En containerhavn, en bulkterminal, en omniterninal, en multiterminal, færgehavn og krydstogthavn er alt sammen en del af Aarhus Havn. Tag med på bustur rundt på havnen, og bliv klogere på, hvordan varer og materialer fragtes ind og ud af Danmark.

Onsdag 13/3 kl. 13.00-15.00 Arr.nr. 376812  
Onsdag 17/4 kl. 15.00-17.00 Arr.nr. 376813  
Pris: kr. 80,-  
Mødested: Havnecentret, Vandvejen 7



## FOF Aarhus' Sommerhøjskole 2024 27.-31. maj

### Fra splittelse til samling

#### En hel uge med foredrag og fællestur

Vær med, når vi dykker ned i efterkrigstidens mange forsøg på at håndtere spændet mellem splittelse og samling. I samfunds- og åndsliv, i politik, litteratur, musik og kunst. Europa skulle genopbygges, og alt det, der var blevet splittet, skulle samles. Forude lå ikke kun en verden vokset frem af denne krigserfaring – men også en, som var præget af nybrud, vild vækst og udbredt velstand. Verden blev aldrig den samme!

Det fulde program med tid, sted og pris udkommer medio februar og findes herefter i FOF Butikken og på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Arr.nr. 376844



### Aarhus går for Ukraine

Hop i traveskoene, få skridt på kontoen, og støt samtidig et godt formål. FOF Aarhus og Salling Fondene inviterer alle århusianere til en fælles gåtur i velgørenhedens tegn.

Vi starter og slutter ved Aarhus Stadion, og turen er på ca. 5 km.

Salling Fondene donerer kr. 125.000,- til arrangementet, hvoraf kr. 100.000,- går ubeskåret til Dansk Røde Kors' hjælpearbejde i Ukraine, mens det resterende beløb bidrager til drikkevarer i forbindelse med afvikling af vandreturen. Deltagergebyret på kr. 100,- går direkte til Dansk Røde Kors.

Torsdag 28/12 kl. 11.00-12.30  
Mødested: Aarhus Stadion, Stadion Allé 70  
Pris: 100,- inkl. et glas champagne. Arr.nr. 376876



## KULTURFAG

### Litteratur

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.555,-/\* 1.405,-

Har du lyst til at læse litteratur og diskutere det med andre? Så er dette kursus lige noget for dig! Vi læser og fortolker både klassisk og moderne litteratur.

Se læseplan for kurset på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Start d. 1/2.

376133 to 09.30-11.45\* Fortegården Nick Bo Madsen

### Litteratur i Galten

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 675,-

Samme kursus som ovenfor, men forløbet er kortere og med et selvstændigt tema. Se læseplan på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Undervisning i uge 6, 8, 10, 12, 15 og 17.

376134 ma 09.00-10.50 BIO Huset Nick Bo Madsen

### Litteratur, kunst og køn hos Bloomsbury-kredsens kvinder

Nick Bo Madsen, cand.mag. i litteratur, og Ruth Christensen, kunsthistoriker

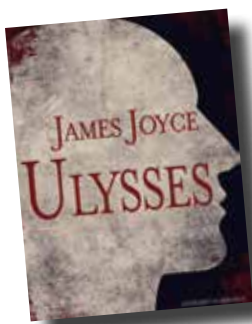
Tag med til temalørdag, hvor vi dykker ned i Virginia Woolfs forfatterskab og lader os inspirere af fire kvindelige kunstnere, der alle indgik i Woolfs personlige omgangskreds, den berømte Bloomsbury Group. Vi ser nærmere på Woolfs essay *Eget værelse* samt romanen *Orlando*, hvori Woolf sætter kønnet i spil.



Lørdag 20/1 kl. 10.00-15.30  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3  
Pris: kr. 395,- inkl. kaffe, te, småkager og let frokost  
Arr.nr. 376807  
Find et program på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk) eller i FOF Butikken

Se også kulturejsen til Sydengland:  
Bloomsbury-kredsen i Englands Have  
på s. 14.





## 'Helvede' fra "Dantes Guddommelige Komedie"

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 930,-/\* 850,-

Få en introduktion til 1300-tallets store italienske forfatter Dante og hans værk *Dantes Guddommelige Komedie*. Vi læser udvalgte dele af 'Helvede' på dansk og lytter til nogle af de berømte steder på italiensk. Start d. 30/1.

376136 ti 14.00-15.50\* Fjordsg Valeria Dessy

## James Joyce 'Ulysses' - bogen mange taler om, men som få har læst

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 930,-/\* 850,-

Vi læser de sidste otte kapitler af den berømte roman og tager os tid til at nyde og tyde teksten. Kurset er en fortsættelse af efterårets kursus, men nye deltagere er velkomne til at springe på. Undervisning i lige uger. Start d. 8/2.

376135 to 16.00-17.50\* Fjordsg Nick Bo Madsen

## Forfatterværksted

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.580,-/S 1.430,-

Kan du godt lide at finde på dine egne historier? Så kan du udvikle dig som forfatter her. Du får hjælp til strukturering af skriveprocessen, og vi tager fat på emner som dramaturgi, dialog og karakterudvikling. Medbring egen bærbar. Start i uge 5.

376120 ma 17.00-19.45 Fjordsg John Tinning  
376122 on 16.30-19.15 Fjordsg John Tinning

## Skrivekursus - børnebøger

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.215,-

Går du rundt med en børnebog i maven? Kurset er for dig, der ønsker at arbejde praktisk og kreativt med processen fra idé til historie. Vi skal arbejde med karakterer og børnebogsuniverset, fremdrift og dialog samt lege med ord og sætninger. Start d. 30/1.

376123 ti 19.00-20.50 Sønderg 74 Anne-Lene Bleken



## Kvindelige britiske kunstnere

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 930,-/\* 850,-

Kunne du tænke dig at stifte bekendtskab med en perlerække af kvindelige britiske kunstnere, som på hver deres måde har præget den britiske kunsts scene i det 20. og 21. århundrede? Vi går i dybden med otte forskellige kunstnere. Tag med, og bliv klogere på deres liv, værker og samtid. Start d. 1/2.

376112 to 15.00-16.50\* Sønderg 74 Ruth Christensen



## Beethoven er bare bedre

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 865,-/\* 785,-

Bliv klogere på Beethovens musikalske virke. Vi går tæt på og lytter til hans værker, herunder de ni berømte symfonier, operaen *Fidelio*, de pragtfulde solokoncerter og de spændende klaversonater og strygekvartetter. Start d. 3/4.

376137 on 14.10-16.00\* Fjordsg Leif V.S. Balthersen

## Slægtsforskning via internet

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 725,-/\* 665,-

Du bliver præsenteret for internettets muligheder for slægtsforskere. Vi arbejder med den danske version af *Brother's Keeper*. Kendskab til slægtsforskning er ikke et krav. Start d. 23/2.

376114 fr 12.30-15.15\* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen

## Gotisk skriftlæsning

Lær at læse gamle kirkebøger, folketællinger og forskellige slægts- og lokalhistoriske kilder, som er skrevet med den gotiske håndskrift, der er svær at læse for os i dag. Start i uge 5.

## Gotisk skriftlæsning - letøvede

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.005,-/\* 905,-

376117 fr 10.00-11.50\* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen

## Gotisk skriftlæsning - meget øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/\* 1.025,-

376118 to 10.00-11.50\* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen



## Bridge 2

36 lektioner (12 mødegange)

Pris: aftenhold kr. 1.490,-/ daghold kr. 1.290,-

Fortsættelse af Bridge 1. Målet er, at du bliver så fortrolig med bridge, at du kan spille i en bridgeklub. Gebyret dækker materialer og medlemskab af Danmarks Bridgeforbund. Spørgsmål til kursusindhold rettes til Lars Peter Damgaard, tlf. 2713 9440. Start i uge 5. (Gennemføres uden offentlig tilskud).

376128 ma 13.30-16.15 Vanggaardc Lars Peter Damgaard  
376129 to 19.00-21.45 Vanggaardc Thomas Mathiasen

## Bridge 4

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.490,-

Fortsættelse af Bridge 3. Vi går i dybden med tankeprocessen i modspillet og bliver skarpere på de defensive meldinger, både indmeldinger og oplysningsdoblinger. Der undervises efter *Nordisk Standard, bog 4*. Start d. 30/1.

376130 ti 19.00-21.45 Vanggaardc Thomas Mathiasen

Her finder du et bredt udvalg af musikkurser i sang, kor, fællessang, diverse instrumenter, sammenspil, musikteori, sangskrivning, musikhistorie og produktion.

De fleste hold starter i uge 4 eller 5, men vi slår løbende nye hold op på hjemmesiden. Du kan finde de specifikke startdatoer, læse mere om alle kurserne og tilmelde dig på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Sanghold

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/\* 1.570,-

Det er godt for alle at synge! På vores sanghold er der maks. 6 eller 7 deltagere, hvilket giver mulighed for at udforske og udvikle din sangstemme i et trykt miljø. Vi har sanghold på flere forskellige niveauer. Læs mere om de enkelte hold på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## "Jeg kan ikke synge"

374522 to 19.30-21.20 Fjordsg Sigrid Black

## Sang - begyndere

374523 on 16.00-17.50\* Frichs Vej 36G Instruktør  
374526 on 17.00-18.50 Vorrevang Sk Instruktør

## Sang - letøvede

374535 ma 17.30-19.20 Katrinebj Sk Birgitte Mortensen  
374538 on 19.00-20.50 Vorrevang Sk Instruktør  
374540 to 18.00-19.50 Læssøesg Sk Ditte Elly

## Rytmask sang - øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/S 1.570,-

Du er vant til at synge og har erfaring med at synge flerstemmigt. Vi arbejder med flerstemmighed, solistindslag, improvisation og tekniske øvelser. Repertoiremæssigt tager vi fat på lidt af hvert: pop, soul, rock og jazz.

374546 ma 19.30-21.20 Katrinebj Sk Birgitte Mortensen  
374550 to 17.30-19.20 Fjordsg Sigrid Black

## Jazz Vocal - øvede

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.550,-/S 1.440,-

Har du lyst til at "lege" med jazz? Du har erfaring med at synge og synger rent, men du behøver ikke have kendskab til jazz. Vi arbejder både korisk og solistisk og udforsker fortolkning, improvisation, rytmik og stemmetræning.

374556 on 17.00-18.50 Fjordsg Eline Engholm

## Klassisk sang - begyndere/letøvede

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.410,-/\* 1.310,-

Vi synger viser, højskolesange, lettere klassiske sange og arier (opera og operette). Vi arbejder med sangteknik og fortolkning med udgangspunkt i de sange, vi synger. Vi starter altid med en grundig opvarmning, så vi får stemmen og kroppen godt varmet op. Du behøver ikke kunne noder – det vigtigste er sangglæden.

374557 ma 09.30-11.20\* Frichs Vej 36G Susanne Vinther  
374558 ma 17.00-18.50 Fjordsg Susanne Vinther

## Prøvetime i sang

6 deltagere. Hvis du har svært ved at vurdere dit niveau, når du skal vælge et sanghold, kan du få hjælp af en af vores erfarne sanglærere til en prøvetime før sæsonstart.

Se tidspunkter på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Klassisk sang - øvede

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.410,-/\* 1.310,-

Vi synger et varieret program fra det klassiske repertoire, bl.a. danske sange, lieder, opera og operette. Vi arbejder med sangteknik og fortolkning med udgangspunkt i de sange, vi synger. Vi kommer bl.a. omkring kropsholdning, vejtrækning og afspænding. Vi starter altid med en grundig opvarmning. Nodekendskab og erfaring med at synge er en fordel, men det vigtigste er sangglæden.

374559 ma 11.30-13.20\* Frichs Vej 36G Susanne Vinther  
374560 ma 19.00-20.50 Fjordsg Susanne Vinther

## Sang - letøvede (krop og stemme)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/S 1.570,-

På dette sanghold har vi et øget fokus på at inddrage hele kroppen, når vi synger. Vi starter med grundig opvarmning af både krop og stemme, hvor vi inddrager bevidsthedsøvelser, så vi får en god kontakt til kroppen. Derudover arbejder vi med vejtrækning, kroppens holdning samt lytte-, rytme- og klangøvelser. Vi prøver det hele af i et blandet repertoire af viser, evergreens, danske sange, pop m.m.

374542 on 17.00-18.50 Møllevangs Sk Katharina Dahl

## Formiddagsang for alle

18 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.105,-/\* 1.015,-

Brug formiddagen sammen med andre sangglade. Vi varmer både krop og stemme op, så vi får gang i hele kroppen. Derefter synger vi et blandet repertoire af sange: viser, højskolesange, popsange m.m. Alle kan være med uanset alder og erfaring med at synge.

374562 on 10.30-12.00\* Fjordsg Birgitte Mortensen







## Sang - senior

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.840,-/\* 1.690,-

Det er aldrig for sent at lære at synge! Vi synger mest viser og danske sange.

**374561 to 12.00-13.50\*** Fjordsg Birgitte Mortensen

## Sang - solundervisning

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/S 1.570,-

Her foregår undervisningen hovedsageligt individuelt, så du får tildelt en tid inden for holdets tidsramme. Der er 20 minutters solundervisning til hver deltager pr. gang. Undervisningen er både for nybegyndere og øvede, da den tilpasses efter den enkelte.

**374525 on 17.00-18.50 Møllevangs Sk Sophie Krogh**  
**374529 to 17.00-18.50 Frichs Vej 36G Sophie Krogh**

## Sommersang - for alle

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 565,-/S 525,-

Vi synger iørefaldende og opløftende sange. Vi arbejder med vejrtrækning, stemmens klang og omfang samt musikalsk indlevelse. Alle kan være med. Start d. 21/5.

**374563 ti 17.00-18.50 Fjordsg Birgitte Mortensen**

## Sangteknik - weekendkursus

4 lektioner (2 mødegange) - kr. 280,-/\* 260,-

Ved at skabe en bevidsthed om det sangtekniske, der ligger bag det at synge, vil du kunne forbedre din måde at synge på og undgå stemmeskader. Vi har både et niveau 1 og 2, alt efter hvor meget erfaring du har med sangteknik. Læs mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

Weekendkurser d. 13-14/4.

Hold 374953: Sangteknik 1.

Hold 374954: Sangteknik 2.

**374953 10.00-11.50\*** Fjordsg Sk Sophie Krogh  
**374954 12.30-14.20\*** Fjordsg Sk Sophie Krogh

Se også Sangskrivning med SUNI  
 på s. 25

## Jazz Me Up!

4 lektioner (2 mødegange) - kr. 280,-/\* 260,-

Fra d. 13-20/7 summer hele Aarhus af jazz, når der er Aarhus Jazz Festival. Vi afholder for anden gang kursusrækken Jazz Me Up! med korte, intensive jazzkurser i bl.a. guitar, sang og saxofon.

Her får du mulighed for at selv at spille og synge en masse jazz, midt imellem du er rundt i byen for at høre festivalens koncerter.

Se hele programmet for Jazz Me Up! på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk) i slutningen af marts 2024.

### Jazz Me Up! - Jazz Vocal

Kursus d. 15-16/7 (ma-ti).

**374895 10.00-12.00\*** Sønderg 74 Eline Engholm

### Jazz Me Up! - Jazz Guitar

Kursus d. 15-16/7 (ma-ti).

**374896 13.00-15.00\*** Sønderg 74 Sune Pors

### Jazz Me Up! - Jazz Saxofon

Kursus d. 17-18/7 (on-to).

**374897 10.00-12.00\*** Sønderg 74 Thomas Occhionero



## FÆLLESSANG

I løbet af foråret/sommeren inviterer vi til fællessang i forskellige rammer.

Læs mere om de enkelte arrangementer på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



## Motion, musik og mokka

11,25 lektioner (5 mødegange) - kr. 300,-/\* 250,-

Onsdag formiddage mødes vi til gåtur, fællessang og kaffe forskellige steder i Aarhus og omegn. Kenn Marquardt, som har tilknytning til FOF Aarhus' selvtræningshold, er guide på gåturen, og en af vores musikundervisere står for fællessangen. Alle kan være med! Læs mere om de enkelte forløb på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Fællessang og smørrebrød

Tag med til nogle hyggelige timer med fællessang, smørrebrød og vin.

Læs mere på s. 13



## Sangaften i Aarhus

Gør dig klar til en hjertevarm aften i Solsalen på Ingerslevs Boulevard hvor sangglæde fylder luften, og fællesskabet blomstrer, når vi synger skøn fællessang fra Højskolesangbogen.

Læs mere på s. 13

**Begynderkor - syng dig glad!**

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 670,-/S 550,-

Kor for sangglade folk i alle aldre! Her er plads til alle stemmer, når glæde og det musikalske samvær er i centrum. Vi synger et blandet repertoire.

374583 to 17.00-18.50 Skovvang Sk Instruktør  
374584 to 19.00-20.50 Skovvang Sk Iben Barnwell

**Korweekend for alle - syng dig glad!**

11 lektioner (2 mødegange) - kr. 450,-/\* 395,-

Brug en weekend i januar på at synge sammen med andre sangglade mennesker. Vi kommer omkring et blandet repertoire med folkeviser, kanons og sange fra forskellige steder i verden. Det er ikke et krav, at du kan noder, men det er en fordel, hvis du har erfaring med at synge fra fx kor. D. 27-28/1 (lø-sø).

374572 10.00-15.00\* Fjordsg Sk Katharina Dahl

**Korstævne 2024**

7 lektioner (2 mødegange) - kr. 350,-/\* 300,-

Korledere: Birgitte Mogensen, Katharina Dahl m.fl.

Vi samler en masse sangglade til ét kæmpe kor. I løbet af weekenden opøver vi et repertoire på 5-6 rytmiske sange, som vi slutter af med at opføre til en lille koncert for familier, venner og andre interesserede søndag d. 3/3 kl. 15.00.

Korstævnet afvikles af 3-4 af vores erfarne korledere. Vi synger flerstemmigt, men korlederne tilpasser sangene, så alle kan være med. Weekend d. 2-3/3.

374570 10.00-16.00\* Solsalen, Ingerslevs Boulevard

**De glade amatørers kor**

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 790,-/S 640,-

Kom og oplev glæden ved at synge i kor! Her er plads til alle, også dig uden korerfaring. Vi synger mange forskellige genrer.

374575 ti 18.45-20.35 Skovvang Sk Instruktør  
374576 on 19.00-20.50 Møllevangs Sk Sophie Krogh

**Solbjergkoret**

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 670,-/S 550,-

Koret for dig der nyder at synge glade sange, der giver energi. Både mænd og kvinder, begyndere og øvede er velkomne!

374580 on 19.00-20.50 Solbjerg Sk Instruktør

**Con ritmo**

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 790,-/S 640,-

Vi er et blandet kor, der synger musical, klassisk og rytmisk kormusik. Fælles for os er, at vi elsker at synge sammen med andre! Vi vil udforske, hvad der kan ske, når vi synger mange sammen. Vi har ingen optagelsesprøve, men du skal kunne synge rent.

374578 ma 19.15-21.30 Hasle Sk Mira Siegel

**Happy Hearts**

45 lektioner (18 mødegange) - kr. 1095,-/S 870,-

Rytmisk kor for kvinder. Vi synger popmusik på dansk og engelsk og folkesange fra forskellige lande. Du behøver ikke kunne læse noder, men det er en fordel, at du har erfaring med at synge og kan synge rent. Vi starter med meditativ opvarmning af stemme og krop, hvor vi skaber en god jordforbindelse og et trygt rum med glæde og nærvær.

374577 on 19.15-21.30 Møllevangs Sk Katharina Dahl

**Fredstoner - for stemme og sjæl**

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.335,-/\* 1.215,-

Sangforløbet inviterer dig på en meditativ klangrejse, hvor du lærer din sande stemme at kende og synger enkelte folkeviser, shamanistiske og spirituelle sange. Når vi synger sammen - frit og meditativt - har det en helende effekt på vores indre og verden omkring os. Det er et lille kor på maks. 12 deltagere, så der er tid og plads til at tage hensyn til den enkelte deltager. Alle er velkomne.

374591 ma 12.30-14.20\* Fjordsg Katharina Dahl

**Formiddagskor**

Syng seniortilværelsen lys og glad. Alt lige fra højskolesange til viser, swing og rock er på programmet. Alle kan være med!

45 lektioner (18 mødegange) - kr. 1010,-/\* 785,-

374588 ma 10.00-12.15\* Fjordsg Katharina Dahl

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 870,-/\* 690,-

374589 fr 10.00-12.45\* Fjordsg Rasmus Mogensen

**Syng sammen!**

27 lektioner (12 mødegange) - kr. 675,-/\* 540,-

Vi kaster os ud i et bredt repertoire, lige fra dansk vise- og højskolesang til Beatles og Kim Larsen. Alle kan være med!

374585 ti 10.00-12.00\* Fjordsg Instruktør  
374587 fr 10.00-12.00\* Viborgv 53 Birgitte Mortensen

33,75 lektioner (15 mødegange) - kr. 795,-/\* 625,-

374586 ti 10.00-12.00\* Viborgv 53 Birgitte Mortensen

**Syng sammen - sommerkor!**

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 380,-/\* 315,-

Vi synger nye og gamle sommersange. Sangglæden er i centrum. Alle kan være med. Start d. 15/5.

374590 on 10.00-12.15\* Fjordsg Birgitte Mortensen

**Rytmisk sommerkor**

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 325,-/S 275,-

Sangglæden er i centrum. Vi synger 2- og 3-stemmige iørefaldende danske og engelske popsange og arbejder med stemmens kraft og udtryk. Start d. 21/5.

374571 ti 19.00-21.15 Fjordsg Birgitte Mortensen





## RYTMEGRUPPEN



### Klaver

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.710,-/\* 1.590,-

Undervisningen foregår på hold med maks. 6 deltagere, men tilrettelægges og udføres hovedsageligt individuelt, hvor underviseren går rundt mellem deltagerne på skift.

Undervisningen tilpasses efter den enkeltes niveau og interesser. Du kan derfor deltage, uanset om du er nybegynder eller øvet.

Se alle hold og tider på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Klaver - weekendkursus

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 565,-/\* 525,-

Brug fire lørdage på at komme i gang eller videre med at spille klaver. Start d. 20/1.

**374604 lø 10.00-11.50\* Sønderg 74 Steen Søgaard**

### Brugsklaver for alle

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.710,-/\* 1.590,-

Lær becifringsspil til brug i mange sammenhænge: band, fællessang, akkompagnement til egen sang og lignende.

**374602 ma 16.00-17.50\* Frichs Vej 26G Instruktør**  
**374603 to 13.00-14.50\* Sønderg 74 Joan Vesterskov**

### Klassisk klaver

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 850,-/S 790,-

Vi spiller forskellige klassiske værker og arbejder med noder, fingersætning, anslag, klang m.m.

**374600 on 18.30-20.20 Frichs Vej 36G Ditte Elly**

### Keyboard

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.710,-/\* 1.590,-

Keyboard er et lettilgængeligt instrument at spille på. Noder, rytme og teknik læres hurtigt. Undervisningen tilrettelægges individuelt.

**374662 ma 10.00-11.50\* Frichs Vej 36G Rasmus Mogensen**  
**374666 to 10.00-11.50\* Frichs Vej 36G Rasmus Mogensen**

## Prøvetimer i guitar og klaver

Er du i tvivl om, hvilket niveau du skal vælge, kan du få vejledning af en af vores erfarne undervisere til en prøvetime før sæsonstart.

Medbring selv guitar.

Se mere på  
[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Guitar

6 deltagere pr. hold. Vi har guitarhold på mange forskellige niveauer, lige fra nybegyndere til øvede. I undervisningen kommer vi omkring akkorder, fingerspil, barré-greb og tabs. Læs mere om de enkelte hold på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Guitar - nybegyndere

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 850,-/\* 790,-

**374680 ma 16.00-17.50\* Katrinebj Sk Kurt Lykkegaard**  
**374681 ti 20.00-21.50 Katrinebj Sk Kurt Lykkegaard**

### Guitar - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/S 1.570,-

**374686 ma 18.00-19.50 Katrinebj Sk Kurt Lykkegaard**  
**374687 ma 20.00-21.50 Katrinebj Sk Kurt Lykkegaard**  
**374689 ti 18.00-19.50 Katrinebj Sk Kurt Lykkegaard**  
**374692 on 18.00-19.50 Lystrup Sk Erik Malberg**

### Guitar - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/S 1.570,-

**374694 ma 16.30-18.20 Frichs Vej 36G Asger Johnsen**

### Guitar - øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/S 1.570,-

**374705 ma 18.30-20.20 Frichs Vej 36G Asger Johnsen**

### Greatest hits - på guitar (øvede)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/\* 1.570,-

Har du lyst til at spille nogle af de største hits inden for rock og pop, så er dette hold for dig. Kendskab til grundlæggende barré-akkorder og rytmer forudsættes.

**374713 ti 19.30-21.20 Møllevangs Sk Claus Funder**  
**374711 to 15.00-16.50\* Møllevangs Sk Claus Funder**  
**374714 to 17.30-19.20 Møllevangs Sk Claus Funder**  
**374715 to 19.30-21.20 Møllevangs Sk Claus Funder**

### Jazzguitar - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/S 1.570,-

**374709 ti 19.00-20.50 Læssøesg Sk Sune Pors**

### Jazzguitar - øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/S 1.570,-

**374710 on 19.00-20.50 Læssøesg Sk Sune Pors**

### Mandolin - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/S 1.570,-

Her lærer du melodi- og akkordspil på mandolin og får spillet en masse sange.

**374722 ti 17.00-18.50 Læssøesg Sk Sune Pors**

### Bas - begyndere

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 850,-/S 790,-

Vi kommer omkring el-bassens opbygning og grundlæggende spilletekniske færdigheder. Derudover skal vi spille en masse lækre basgange i et blandet repertoire af rytmiske sange.

**374730 ti 17.00-18.50 Møllevangs Sk Erik Malberg**

### Trommesæt for alle

6 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.055,-/S 1.995,-

Vi arbejder med beats, rytmer, grooves og improvisation og kommer omkring mange stilarter. Undervisningen er individuelt tilrettelagt med 25 minutter pr. deltager.

**374791 on 19.00-19.25 Katrinebj Sk Jeppe Wessberg**  
**374792 on 19.25-19.50 Katrinebj Sk Jeppe Wessberg**  
**374793 on 19.50-20.15 Katrinebj Sk Jeppe Wessberg**  
**374794 on 20.15-20.40 Katrinebj Sk Jeppe Wessberg**

## STRYGERE OG BLÆSERE

### Violin - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/S 1.570,-

Vi spiller folkemelodier, valse, små klassiske stykker m.m. I undervisningen indgår både spilleteknik og nodelære.

**374742 ma 17.00-18.50 Møllevangs Sk Lars Slengerich**

### Klarinet

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/\* 1.570,-

Da undervisningen tilrettelægges individuelt, kan både begyndere og fortsættere deltage. Er du begynder, arbejder vi med elementær blæseteknik og fingerfærdighed. Er du fortsætter, arbejder vi med klarinettens fulde register.

**374755 ti 16.00-17.50\* Katrinebj Sk Harry Arvidsen**  
**374756 ti 18.00-19.50 Katrinebj Sk Harry Arvidsen**

### Harmonika - begyndere/letøvede

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.130,-/S 1.050,-

Til alle der har lyst til at spille harmonika sammen med andre. Holdet er for dig, der er helt ny på instrumentet eller har spillet en smule. Undervisning hver anden uge.

**374776 ma 18.00-19.50 Frichs Vej 36G Helle Asmild**

### Blokfløjte

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/S 1.570,-

Vi spiller alt fra renæssance- og barokmusik til folkemusik, viser, lettere klassisk, rytmiske satser og moderne musik. Du kan komme til at spille på alle fløjter: sopranino, sopran, alt, tenor og bas - og lære nye greb, nøgler og blæseteknikker. Holdet er for alle niveauer lige fra nybegynder til øvet.

**374774 to 17.00-18.50 Skovvang Sk Iben Barnwell**

### Saxofon

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/S 1.570,-

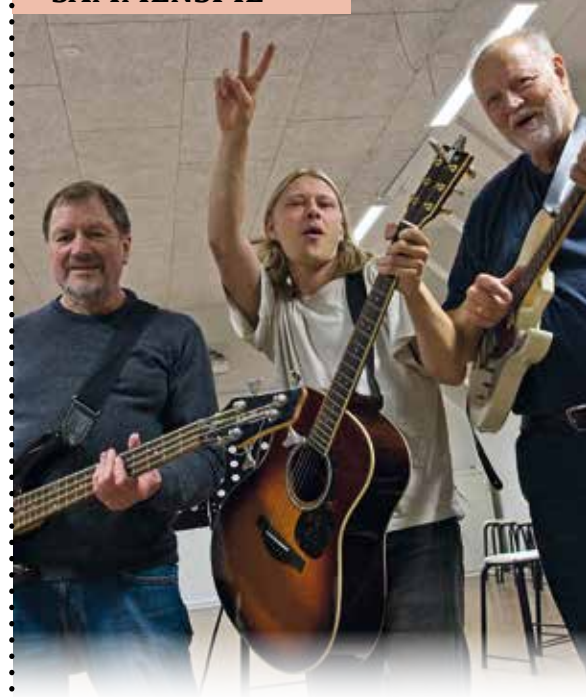
Vi har hold på forskellige niveauer, og undervisningen tilrettelægges efter dit individuelle niveau og behov. Vi spiller et bredt udvalg af sange inden for den rytmiske genre med særlig fokus på jazz og pop.

Hold 374770: Begyndere.

Hold 374772: Mellemøvede.

**374770 on 19.30-21.20 Katrinebj Sk Thomas Occhionero**  
**374772 on 17.30-19.20 Katrinebj Sk Thomas Occhionero**

## SAMMENSPIL



### Rytmsk sammenspil

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.605,-/S 1.485,-

Når du har styr på det basale i forhold til dit instrument, er det fantastisk at komme i gang med at spille sammen med andre. Derfor tilbyder vi en række forskellige sammenspilshold. Læs om de enkelte hold på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

**374810 ti 17.30-19.20 Katrinebj Sk Rasmus Bak**  
**374811 ti 19.00-20.50 Møllevangs Sk Erik Malberg**  
**374812 ti 19.30-21.20 Katrinebj Sk Rasmus Bak**

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.210,-/S 1.130,-

Hold 374814: Beatles/Rollings Stones.

Hold 374815: Musik fra 60'erne og 70'erne.

**374814 to 22/2 18.00-19.50 Åby Sk Mathias Winther**  
**374815 to 22/2 20.00-21.50 Åby Sk Mathias Winther**

### Folkemusik - sammenspil

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 945,-/\* 885,-

Melodierne er ofte simple, nemme at huske og enkle at lære. Vi spiller især nordisk folkemusik, men også britisk, fransk m.m. Vi har fokus på at opnå en samlet og dynamisk lyd, på fællesskab og på at udforske, hvad folkemusik kan. Holdet er til dig, der allerede har en smule erfaring på dit instrument, og som gerne vil spille med andre. Det er en fordel, at du kan læse noder, eller at du kan lære sangene efter gehør, men det er ikke et krav.

**374813 on 16.00-17.50\* Katrinebj Sk Ditte Elly**





## ORKESTRE

Poul Bech Christensen har en række spillevende orkestre, som gerne optager nye medlemmer. Alle orkestre spiller flere koncerter om året.

Læs mere om de enkelte orkestre på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk) eller kontakt Poul Bech for mere information på tlf. 3011 8530.



### Spillemandsgruppen

47,5 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.855,-/\* 1.615,-

**374920 ti 12.30-14.50\* Viborgv 53 Poul Bech**

### Onsdagsorkesteret

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 1.590,-/\* 1.390,-

**374921 on 12.15-14.05\* Viborgv 53 Poul Bech**

### Salonorkestret

50 lektioner (20 mødegange) - kr. 1.920,-/\* 1.670,-

**374922 on 09.30-11.50\* Viborgv 53 Poul Bech**

### Hjortshøj seniororkester

47,5 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.135,-

Tilmelding sker via orkesterets dirigent Poul Bech på tlf. 3011 8530.

**374925 fr 09.30-11.45 Hjortshøj Sognek. Poul Bech**

### Kammermusik

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/S 1.570,-

For dig der har erfaring med dit instrument, kan læse noder og har lyst til at spille sammen med andre. Vi spiller folkemelodier og mindre klassiske værker. Hvis du vil høre mere, eller er i tvivl om niveauet, kan du kontakte underviser Iben Barnwell på tlf. 2365 5055 eller mail [iben@barnwell.dk](mailto:iben@barnwell.dk)

**374785 ma 19.00-20.50 Skovvang Sk Iben Barnwell**

## MUSIKKULTUR, TEORI OG PRODUKTION



### Musikteori 1

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 910,-/\* 830,-

Grundlæggende kursus i musikteori med fokus på node- og rytmelære. Vi starter fra bunden og kommer omkring tonernes navne, nodernes udseende, skalaer, nodeværdier, taktarter og intervaller. Du opbygger et solidt fundament til stor gavn, hvis du spiller musik og/eller vil arbejde videre med musikteori.

**374913 ti 15.00-16.50\* Frichs Vej 36G Mira Siegel**

### Musikteori 2 og 3

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 910,-/\* 830,-

Vi arbejder videre med node- og rytmelære, hvor vi inddrager mere avancerede skalaer, udvidede akkorder i form af tre-, fire- og femklange, forskellige taktarter og skæve rytmer. Vi tager også fat på prima vista-sang (bladsang) og høre-lære.

Hold 374914: Musikteori 2.

Hold 374915: Musikteori 3.

**374914 to 16.00-17.50\* Frichs Vej 36G Mira Siegel**

**374915 to 18.15-20.05 Frichs Vej 36G Mira Siegel**

### Musikhistorie: Jakob Bro

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.175,-/S 1075,-

Den danske jazzguitarist Jakob Bro har gjort sig internationalt bemærket, bl.a. gennem et samarbejde med store jazznavne som Lee Konitz, Paul Motan, Bill Brisell og Palle Mikkelborg. Vi lytter til guitaristens nyeste indspilninger og undersøger hans virke i en større jazzhistorisk sammenhæng.

**374904 ma 19.00-20.50 Frichs Vej 36G Jens Rasmussen**

### Sibelius for begyndere

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 525,-/S 505,-

Sibelius er et fantastisk nodeprogram til dig, der underviser i musik eller selv arbejder med musik og noder. Du lærer at indskrive noder, akkorder og tekst og at opsætte det i et flot layout. Medbring bærbar med Sibelius. D. 6/2.

**374917 ti 17.00-20.30 Frichs Vej 36G Mira Siegel**

### Sangskrivning med SUNI

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 720,-/S 680,-

Lær at skrive sange med musiker Jonas Suni, der bl.a. har udgivet albummet *Sengeafsnit 2* (2023). Vi arbejder med metoder og virkemidler i sangskrivning, og du får tips og tricks til at komme i gang eller til at arbejde videre med en sang. Undervisning hver anden uge.

**374905 on 19.30-21.20 Frichs Vej 36G Jonas Suni**

### Musikproduktion 1 og 2

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 845,-/\* 795,-

Vi tager afsæt i DAW-programmet Ableton Live. Lær at lave musik på computeren eller at producere en sang, du har indspillet. Vi dykker ned i relevante produktionsværktøjer og arbejder med instrumental- og vokalmusik. Medbring computer med Ableton Live og høretelefoner.

Hold 374908: Musikproduktion 1 d. 17-18/2.

Hold 374910: Musikproduktion 2 d. 16-17/3.

**374908 lø-sø 10.30-15.00\* Frichs Vej 36G Anders Hjortdal**

**374910 lø-sø 10.30-15.00\* Frichs Vej 36G Anders Hjortdal**

### Bandudvikling

7 lektioner (2 mødegange) - kr. 2.500,-

En workshop for dig og dit band, hvor I får professionel rådgivning. Forløbet skræddersyes efter jeres behov, fx inden for sangskrivning, performance, sociale medier eller kontakt til spillesteder og bookere. Tid og sted aftales nærmere med underviseren Niels Lyngsø. Prisen dækker hele bandet.

**374912 lø-sø 13.00-16.00 Frichs Vej 36G Niels Lyngsø**

## SPROGUNDERVISNING

### VEJLEDNING, SPROGTEST OG MATERIALEUDGIFTER

FOF Aarhus vejleder gerne om valg af niveau. Kontakt en medarbejder i sprogafdelingen på tlf. 8612 2955, eller tag vores online test.

#### Gratis sprogtest

I engelsk, tysk, fransk, italiensk, spansk og dansk kan du tage en onlinetest, som hjælper dig til at finde det rigtige niveau. Testen finder du under "Praktisk information" på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

#### Materialeudgifter

Udgifter til materialer (bøger og kopier) er ikke inkluderet i prisen.

#### Kursusstart

Hvor intet andet er nævnt, starter kurserne i uge 4 eller 5. Se nøjagtig startdato for de enkelte kurser på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Latin

Kendskab til den latinske grammatik og de latinske ord er en stor hjælp, når du skal lære et af de moderne europæiske sprog, fx spansk, fransk og italiensk.

#### Latin for begyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.215,-

**371940 to 17.00-18.50 Sønderg 74 Giuseppe Persiani**

#### Latin for letøvede

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.175,-/S 1.075,-

**371942 ma 17.00-18.50 Fjordsg Jens Chr. Thorstensen**

### Persisk (farsi)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.215,-

Vi opbygger et ordforråd, du kan bruge i en hverdagssamtale. Vi arbejder også med de persiske skrifttegn og deres udtale.

Hold 371945: Persisk (farsi) 1.

Hold 371946: Persisk (farsi) 2.

**371945 on 17.00-18.50 Sønderg 74 Vahid Nejad**  
**371946 on 19.00-20.50 Sønderg 74 Vahid Nejad**

### Tyrkisk 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.215,-

Grundlæggende indføring i tyrkisk hverdags-sprog og tyrkisk kultur. Vi arbejder med udtale, mundtlig sprogfærdighed og grammatik.

**371985 ti 19.00-20.50 Fjordsg Kadir Bektas**



### Arabisk (standard)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.215,-

Standardarabisk er fællessproget i den arabiske verden. Vi har fokus på samtale og udtale. Vi tager udgangspunkt i lydskriften, men laver også små øvelser i det arabiske sprog.

Hold 371900: Arabisk (standard) 1.

Hold 371902: Arabisk (standard) 2.

Hold 371905: Arabisk (standard) 5.

**371900 on 17.00-18.50 Fjordsg Kadir Bektas**  
**371902 ti 17.00-18.50 Fjordsg Kadir Bektas**  
**371905 to 19.00-20.50 Fjordsg Kadir Bektas**

### Græsk (nygræsk)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.215,-

Vores græskkurser har fokus på udtale, samtale og grammatik. Du får også et indblik i græsk kultur.

Hold 371925: Græsk (nygræsk) 1.

Hold 371926: Græsk (nygræsk) 2.

Hold 371927: Græsk (nygræsk) 3.

Hold 371928: Græsk (nygræsk) 4.

**371925 ti 17.00-18.50 Fjordsg Maria Bokari**  
**371926 on 17.00-18.50 Fjordsg Maria Bokari**  
**371927 ti 19.00-20.50 Fjordsg Maria Bokari**  
**371928 on 19.00-20.50 Fjordsg Maria Bokari**

### Koreansk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.215,-

Det koreanske alfabet Hangeul består af blot 24 grundbogstaver, hvilket gør det nemmere at lære end fx japansk og kinesisk, som har flere tusind tegn. Lær sproget og bliv klogere på landets kultur.

Hold 371930: Koreansk 1.

Hold 371932: Koreansk 2.

Hold 371933: Koreansk 3.

Hold 371934: Koreansk 4.

Hold 371936: Koreansk 6.

Hold 371938: Koreansk 8.

**371930 ma 17.00-18.50 Fjordsg Gyubin Kim**  
**371932 ma 19.00-20.50 Fjordsg Gyubin Kim**  
**371933 ma 17.00-18.50 Fjordsg Sophie Boeberg**  
**371934 ma 19.00-20.50 Fjordsg Sophie Boeberg**  
**371936 ma 19.00-20.50 Fjordsg Sofie Nyland**  
**371938 ma 17.10-19.00 Fjordsg Sofie Nyland**

### Kinesisk

Du lærer at tale officielt mandarin-kinesisk. Vi har fokus på basal samtale og grammatik, men laver også små øvelser i at skrive de kinesiske tegn.

#### Kinesisk 1, 3 og 4

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.290,-

Hold 371915: Kinesisk 1.

Hold 371917: Kinesisk 3.

Hold 371919: Kinesisk 4.

**371915 on 17.00-18.50 Fjordsg Lan Tang**  
**371917 ti 17.00-18.50 Fjordsg Lan Tang**  
**371919 to 17.00-18.50 Fjordsg Lan Tang**

#### Kinesisk 2 (hver anden uge)

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.215,-/\* 1.110,-

**371916 lø 27/1 09.30-12.15\* Fjordsg Lan Tang**

### Japansk

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.310,-/S 1.180,-

Du lærer alfabeterne Hiragana og Katakana og får også indblik i de kinesiske tegn, som indgår i skriftsproget. Målet er, at du kan deltage i en basal samtale om hverdagsmenner.

Hold 371950: Japansk 1a (A1).

Hold 371952: Japansk 2a (A1).

Hold 371953: Japansk 3 (A2).

Hold 371955: Japansk 5 (B1).

**371950 on 17.00-18.50 Sønderg 74 Manami K Petersen**  
**371952 ti 17.00-18.50 Fjordsg Manami K Petersen**  
**371953 ti 19.00-20.50 Fjordsg Manami K Petersen**  
**371955 to 17.00-18.50 Fjordsg Manami K Petersen**

### Japansk kalligrafi for begyndere

5,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 640,-/\* 595,-

Se kursusbeskrivelse på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk).

Hold 371957: For absolutte begyndere. D. 9/3.

Hold 371958: For næsten-begyndere. D. 13/4.

**371957 lø 10.00-15.00\* Fjordsg Manami K Petersen**  
**371958 lø 10.00-15.00\* Fjordsg Manami K Petersen**

Good Things to Know Before Travelling to Japan

Se mere på s. 35



## Nederlandsk (hollandsk) 1

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.175,-/S 1.075,-

Lær nederlandsk, så du kan bestille "een kopje koffie" på en café i Amsterdam! Start d. 5/2.

Hold 371910: Nederlandsk (hollandsk) 1.

Hold 371911: Nederlandsk (hollandsk) 2.

371910 ma 19.00-20.50	Møllevangsk	Sietske Mulder
371911 ma 17.00-18.50	Møllevangsk	Sietske Mulder

## Portugisisk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.215,-

Portugisisk tales mange steder i verden. Vi har kurser i både europæisk og brasiliansk portugisisk, som er lidt forskellige, selvom det grundlæggende er det samme sprog.

Hold 371960: Portugisisk (brasiliansk) 1.

Hold 371962: Portugisisk (brasiliansk) 2.

Hold 371966: Portugisisk (europæisk) 2.

371960 ti 17.00-18.50	Møllevangsk	Cátia M Larsen
371962 ti 19.00-20.50	Møllevangsk	Cátia M Larsen
371966 to 18.00-19.50	Fjordsg	Maria Figueiredo

## Sommerkursus i portugisisk

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 790,-/S 730,-

Begynderkursus til rejsebrug. Start d. 6/5.

371968 ma 18.00-19.50	Fjordsg	Maria Figueiredo
-----------------------	---------	------------------

## Polsk 1

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.175,-/\* 1.075,-

Er du interesseret i polsk sprog, kultur og historie? Lær at læse og tale sproget, så du kan begå dig på rejse i Polen. Undervisning hver anden uge (lige uger). Start d. 27/1.

371980 lø 10.00-12.15*	Fjordsg	Sofia Hoffmann
------------------------	---------	----------------

## Russisk

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.310,-/\* 1.180,-

Du lærer at tale, skrive og forstå russisk og får samtidig indsigt i russiske kultur- og samfundsforhold. Vi har hold for begyndere og op til meget øvede.

Hold 371970: Russisk 1a.

Hold 371971: Russisk 1b.

Hold 371973: Russisk 3.

Hold 371974: Russisk 4.

Hold 371975: Russisk 5.

371970 to 19.10-20.50	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
371971 ti 19.00-20.40	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
371973 ti 17.00-18.40	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
371974 to 17.15-18.55	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
371975 to 15.30-17.10*	Møllevangsk	Natalia O Pedersen

## Norsk 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.215,-

Begynderkursus for dig der gerne vil kunne forstå og blive forstået på en rejse i Norge. Vi koncentrerer os om bokmål.

371921 ti 17.00-18.50	Sønderg 74	Anne-Lene Bleken
-----------------------	------------	------------------

## Svensk 1-2

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.215,-

Svensk ligner på mange måder dansk – og så alligevel ikke. Vi tager fat på ligheder og forskelle og arbejder også med udtale og grammatik.

371920 on 19.00-20.50	Fjordsg	Svante Rudén
-----------------------	---------	--------------



## Danish for Beginners

30 lessons (12-15 classes) - DKK 1.580,-/S 1.430,-

### Danish courses for international students, expats, and other foreigners.

Our focus will be on the spoken language and the pronunciation, but written exercises and grammar will be an essential part of the courses as well.

You are comfortable with English and have a good grip on general grammar from having learned another European language. We recommend that you take our free online language level test before signing up. Read more about levels on [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk).

Please notice that these courses do not prepare you specifically for taking an official Danish exam. For our exam courses (FVU), please see page 33.

Course no. 371990: Danish for Beginners 1 (A1).

Course no. 371991: Danish for Beginners 2 (A1).

Course no. 371993: Danish for Beginners 3 (A1).

371990 Wed 17.00-18.50	Fjordsg	Nanna Tofte
371991 Thu 19.15-21.05	Fjordsg	Jette Damgaard
371993 Tue 16.30-18.45	Fjordsg	Kiera Lynch

## Finsk

40 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.990,-/\* 1.790,-

Lær sproget i "de 1000 søers land". Vi opbygger et basalt ordforråd og arbejder med elementær grammatik. Undervisning hver anden uge (lige uger).

Hold 371922: Finsk 1. Start d. 25/1.

Hold 371923: Finsk 2. Start d. 13/1.

371922 to 17.15-20.55	Sønderg 74	Rosanna L Frost
371923 lø 10.00-13.30*	Sønderg 74	Rosanna L Frost

## Dansk for fortsættere og viderekomne

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.580,-/S 1.430,-

Du taler og forstår en del dansk, men vil gerne blive bedre til især det mundtlige og udtale. Du taler i forvejen et andet europæisk sprog og har derigennem et godt generelt kendskab til grammatiske begreber.

Læs mere om de enkelte niveauer på vores hjemmeside. Vi anbefaler, at du tager vores gratis online test, før du tilmelder dig. Se mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk).

NB: Disse kurser er ikke rettet mod at bestå en officiel danskprøve. Se vores eksamenskurser (FVU) på s. 33.

Hold 371994: Dansk for fortsættere 1 (A2).

Hold 371995: Dansk for fortsættere 2 (A2).

Hold 371996: Dansk for fortsættere 3 (B1).

Hold 371998: Dansk for viderekomne 1 (B2).

371994 to 16.45-19.00	Fjordsg	Jette Damgaard
371995 ma 16.45-19.00	Fjordsg	Nanna Tofte
371996 on 16.45-19.00	Seedorffs Str. 7	Berit Rydahl
371998 ti 16.45-19.00	Seedorffs Str. 7	Berit Rydahl

## ENGELSK

FOF Aarhus' almene engelskkurser er delt op i tre grundniveauer:

**BASISNIVEAU 1-4 (CEFR A1-A2\*)**

**MELLEMNIVEAU 1-4 (CEFR B1-B2\*)**

**HØJT NIVEAU 1-3 (CEFR B2-C1\*)**

\* Betegnelserne A1, A2, B1, B2, C1 og C2 refererer til Den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR). Disse er anført i parentes efter kursustavlen. A1 er det laveste og C2 det højeste niveau.

### Gratis sprogtest

Du kan tage en gratis online niveautest på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Testen finder du under "Praktisk information".

## ENGELSK PÅ BASISNIVEAU

For deltagere som kun har haft en smule eller slet ingen engelsk, eller som måske har engelskkundskaber, der ligger langt tilbage. Basisniveau er inddelt i fire underniveauer.

### Engelsk, basisniveau 1 (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/\* 1.025,-

For dig som aldrig har haft engelsk før.

**371100 ma 16.10-18.00\*** Fjordsg Jette Damgaard

### Engelsk, basisniveau 2 (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/S 1.025,-

Du kan sige og forstå korte, simple sætninger med et begrænset ordforråd.

**371120 to 17.00-18.50** Fjordsg Kadir Bektas

### Engelsk, basisniveau 3 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/S 1.025,-

Du kan begå dig på helt enkelt hverdagsprog med brug af både nutid, fortid og fremtid.

**371130 on 19.00-20.50** Fjordsg Kadir Bektas

### Engelsk let samtaletræning (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/\* 1.025,-

Basisniveau 4. Du kan både forstå og tale et helt almindeligt hverdagsengelsk. Vi træner talefærdigheden med udgangspunkt i korte tekster, billeder og sjove spil.

**371145 ti 11.00-12.50\*** Fjordsg Jette Damgaard  
**371146 to 10.00-11.50\*** Fjordsg Jette Damgaard



## Basic Conversation & Grammar (A2) - Online

16 lessons (8 classes) - DKK 1.010,-/S 930,-

For beginners with a basic understanding of English.

**371147 Wed 17.00-18.50 Online** Hazel Nørgaard

## ENGELSK PÅ MELLEMNIVEAU

Din baggrund kan fx være 9. eller 10. klasse eller en lidt rusten HF-eksamen.

### Engelsk, mellemniveau (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/\* 1.025,-

Vi udvider og aktiverer ordforrådet, så du kan give udtryk for egne meninger i et enkelt sprog. Undervisningen er en blanding af tekstlæsning, samtaletræning og grammatik.

**371160 ma 11.30-13.20\*** Fjordsg Viv Raundorf

### Conversation & Grammar (B1)

16 lessons (8 classes) - DKK 1.010,-/S 930,-

Speaking, reading, and listening activities will help you improve your vocabulary and fluency as well as your understanding of grammar.

Course no. 371175: Online. Starts 30/1.

Course no. 371176: In Person. Starts 9/4.

**371175 Tue 17.00-18.50 Online** Hazel Nørgaard  
**371176 Tue 17.00-18.50 Fjordsg** Hazel Nørgaard

### Keep Talking! (B1-B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/\* 1.025,-

Du forstår en hel del engelsk. Talelysten fejler heller ikke noget. Men du føler dig alligevel på lidt gyngende grund, når samtalen er på engelsk. Få søsat dit ordforråd og styrket fortroligheden med det talte sprog. Med andre ord: Jump on board and keep talking!

**371180 ma 18.10-20.00** Fjordsg Jette Damgaard  
**371181 ti 13.00-14.50\*** Fjordsg Jette Damgaard  
**371182 on 17.00-18.50** Fjordsg Lotte Printz

## ENGELSKKURSER PÅ HØJT NIVEAU

Du har haft en del engelsk, fx i gymnasiet, på handelsskolen eller på HF og kan formulere dig nogenlunde frit på sproget.

### Conversation & Grammar (B2)

16 lessons (8 classes) - DKK 1.010,-/S 930,-

Practise your conversation skills, improve your fluency, and get a tighter grip on grammar – this will give you more confidence when speaking English.

Course no. 371190: Online. Starts 30/1.

Course no. 371191: In Person. Starts 9/4.

**371190 Tue 19.00-20.50 Online** Hazel Nørgaard  
**371191 Tue 19.00-20.50 Fjordsg** Hazel Nørgaard

### Engelsk, højt niveau 2 (B2-C1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/\* 1.025,-

Vi diskuterer forskellige emner med udgangspunkt i aktuelle eller skønlitterære tekster. Grammatik tages kun op i begrænset omfang.

**371220 ti 10.00-11.50\*** Sønderg 74 Lene Juul Larsen

Find sommerkurser i engelsk på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

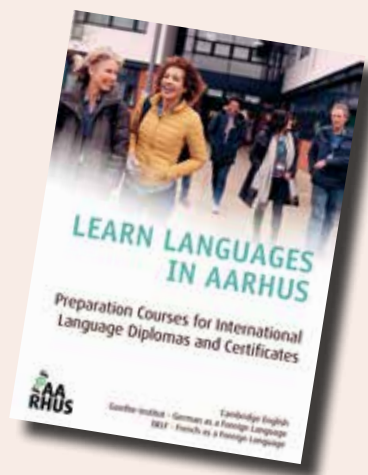
### KURSUSSTART:

De fleste sproghold starter i uge 4-5.

Se nøjagtig startdato for de enkelte kurser på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)







## CAMBRIDGE ENGLISH

**Internationale engelskkurser med mulighed for at afslutte med eksamen.**

Kurserne er åbne for alle, også hvis du ikke ønsker at gå til eksamen (eksamensgebyr er ikke inkluderet i prisen).

Der indgår skriftlige opgaver med personlig feedback på disse kurser, og de er derfor lidt dyrere pr. lektion.

Læs mere om kurser og eksaminer på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Cambridge: B2 First

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.655,-/S 1.505,-

Du har haft engelsk i fx 10. klasse eller 1-2 år på gymnasiet/hf/handelsskolen. Du er rimelig god til at tale og forstå engelsk, men mærker stadig en vis usikkerhed, når du skal formulere dig, både skriftligt og mundtligt.

**371261 on 19.00-21.15 Fjordsg Beatriz Papaseit**

### Cambridge: C1 Advanced

C1 Advanced anbefales, hvis du har brug for engelsk i professionel eller studiemæssig sammenhæng. Du har gode engelskkundskaber i forvejen, fx fra gymnasiets A-niveau, men vil gerne udvide og nuancere dit mundtlige og skriftlige engelsk.

#### C1 Advanced (Part 1)

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.755,-/S 1.605,-

**371265 ma 16.45-19.00 Fjordsg Beatriz Papaseit**

#### C1 Advanced (Part 2)

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.305,-/S 1.205,-

**371267 to 19.00-20.50 Fjordsg Beatriz Papaseit**

”

Jeg vil gerne til Japan og vil derfor lære det mest basale japansk for at kunne begå mig. Vi har det virkelig hyggeligt på kurset, og underviser Manami er både sød og dygtig.

*Lars, kursist på japansk-kursus*



## TYSK

FOF's almindelige tyskkurser går fra niveau 1-7. I parentes efter kursusnavnet har vi indplaceret kurset i Den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af vores niveauer – fx omfatter A1 både Tysk 1 og 2, og A2 både Tysk 3 og 4.

### Gratis sprogtest

Du er velkommen til at tage vores online niveautest i tysk på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Du finder testen under "Praktisk information".

### Tysk 1a (A1) - begynderkursus

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/S 1.025,-

For absolut begyndere. Du lærer at udtrykke dig i enkle sætninger om dagligdagsemner. Har du et rustent tysk fra folkeskolen, anbefaler vi i stedet Tysk 3.

**371400 ma 17.00-18.50 Møllevangsk Sabrina Christensen**

### Tysk 3 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/S 1.025,-

Tysk 3 er et godt sted at starte, hvis du vil genopfriske tysk fra folkeskolen. Vi udvider hverdagsordforrådet og arbejder med basisgrammatikken på en sjov og afslappet måde.

**371430 ma 19.00-20.50 Møllevangsk Sabrina Christensen**

Find sommerkurser i tysk på  
[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Tysk 4 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/\* 1.025,-

Du kan formulere dig i et enkelt hverdagsprog. Vi repeterer og udvider basisgrammatikken, men lægger stigende vægt på at tale frit.

**371440 ma 12.15-14.05\* Sønderg 74 Elke Borchardt**

### Tysk samtaletræning, niv. 3-4 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/S 1.025,-

Du har kendskab til tysk fra fx folkeskolen og kan læse og forstå en lettere tekst, men vil gerne blive bedre til at tale sproget.

**371436 to 16.45-18.35 Møllevangsk Sascha D. Stalter**

### Tysk 6 (B1-B2)

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 725,-/S 665,-

Du taler et sammenhængende, men stadig langtfra fejlfrit tysk – måske har du på et tidspunkt haft tysk i gymnasiet. Vi læser kortere tekster suppleret med små skriftlige grammatikøvelser.

Undervisning hver anden uge (ulige uger).

**371462 on 17.00-18.50 Fjordsg Dorthe Schmittroth**

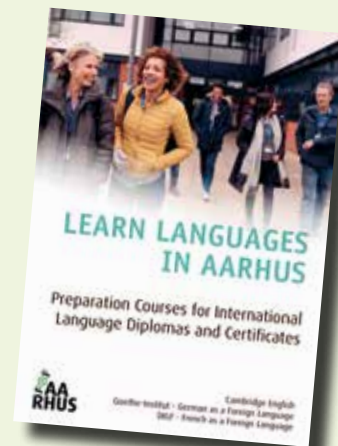
### Tysk 7 (B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.335,-/\* 1.215,-

Für Teilnehmer mit sehr guten Deutschkenntnissen. Wir lesen und diskutieren Zeitungsartikel und Texte aktueller Schriftsteller.

Max 12 Teilnehmer.

**371470 ma 12.15-14.05\* Fjordsg Dorthe Schmittroth**



## TYSKKURSER / Goethe-Institutet

FOF Aarhus tilbyder kurser i tysk, som kan afsluttes med Goethe-Institutets eksaminer.

Goethe-kurserne er velegnede, hvis du skal bruge tysk i arbejds- eller studiemæssig sammenhæng, men de er åbne for alle, også for deltagere der ikke vil til eksamen, men bare har lyst til at arbejde i dybden med sproget.

Der indgår skriftlige opgaver med personlig feedback, og disse kurser er derfor lidt dyrere pr. lektion.

Læs mere om de forskellige kurser og eksaminer på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Niveau A1 (Goethe-Zertifikat A1)

30 lessons (12 classes) - DKK 1.555,-/S 1.405,-

This beginner's course is taught in English!

**371500 Wed 18.30-20.45 Møllevangsk Sascha D. Stalter**

### Niveau B1 (Goethe-Zertifikat B1)

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.555,-/S 1.405,-

**371510 ti 18.30-20.45 Møllevangsk Sascha D. Stalter**

### Niveau B2 (Goethe-Zertifikat B2)

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.655,-/S 1.505,-

**371520 on 16.45-19.00 Samsøg Sk Simone Leidinger**

### Niveau C1/C2 (Goethe-Zertifikat C1 und C2)

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.860,-/S 1.710,-

**371535 ma 18.30-20.45 Møllevangsk Sascha D. Stalter**



## FRANSK

FOF's almindelige franskkurser er inddelt i otte niveauer. I parentes efter kursusnavnet har vi indplaceret kurserne i Den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af vores niveauer – fx omfatter A1 både Fransk 1, 2 og 3, og A2 dækker både Fransk 4 og 5.

### Gratis sprogtest

Du er velkommen til at tage vores online niveautest i fransk på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Du finder testen under "Praktisk information".



### Fransk 1a (A1) - begynderkursus

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.355,-/\* 1.205,-

Du får opbygget et basalt ordforråd og lærer den franske udtale, så du kan sige og forstå enkle sætninger og spørgsmål. Vi går frem efter lærebogen *Franskbogen*.

Fransk 1a er første halvdel af Fransk 1.

371600	ma	13.00-14.50*	Fjordsg	Ann Pedersen
371602	on	19.00-20.50	Fjordsg	Adriana Alvarez
371603	to	17.00-18.50	Fjordsg	Ann Pedersen

### Fransk 1a (A1) - intensivt sommerkursus for begyndere

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.235,-/\* 1.145,-

Intensiv udgave af kurset ovenfor med undervisning fire dage om ugen.

Kursusperiode: d. 10-20/6.

371605	ma-to	09.15-12.00*	Fjordsg	Helle Munch-H
--------	-------	--------------	---------	---------------

### Fransk 1b (A1)

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.215,-/\* 1.085,-

Du har lært en smule fransk, men vil gerne repetere noget af det grundlæggende uden at skulle begynde helt forfra. Lærebog: *Franskbogen*. Fransk 1b er anden halvdel af Fransk 1.

371610	ti	18.30-20.20	Fjordsg	Ann Pedersen
371611	fr	09.00-10.50*	Sønderg 74	Helle Munch-H

### Fransk 2

For deltagere med let kendskab til fransk. Du er fx fortrolig med nutid. Ordforråd og grammatik udvides, så du bliver i stand til at føre en enkel samtale. Lærebog: *Franskbogen*. Fransk 2a og 2b er henholdsvis første og anden halvdel af Fransk 2.

### Fransk 2a (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.355,-/\* 1.205,-

371620	ti	16.00-17.50*	Fjordsg	Charlotte Becker
--------	----	--------------	---------	------------------

### Fransk 2b (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/S 1.025,-

371621	ti	19.00-20.50	Lystrup Sk	Helle Munch-H
--------	----	-------------	------------	---------------

### Fransk 3a (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.355,-/S 1.205,-

Du kan tale et enkelt hverdagsprog med brug af nutid og datid. Vi har fokus på samtale, hverdagsudtryk og grammatik.

Lærebog: *Franskbogen*.

Fransk 3a er første halvdel af Fransk 3.

371630	to	17.00-18.50	Sønderg 74	Adriana Alvarez
--------	----	-------------	------------	-----------------

### Fransk konversation (B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.235,-/S 1.115,-

Pour ceux et celles qui savent se débrouiller en français sans toutefois parler couramment. La conversation sera basée sur coupures de journaux, nouvelles ou romans. Tout en continuant le travail de grammaire.

371680	on	19.00-20.50	Sønderg 74	Geneviève Munch
--------	----	-------------	------------	-----------------

### Genopfriskningskursus i fransk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/\* 1.025,-

Du har en ældre studentereksamen og vil gerne genopfriske det glemte. Vi begynder på et let niveau, men går relativt hurtigt frem.

371688	ti	16.10-18.00*	Fjordsg	Gitte Ladefoged
--------	----	--------------	---------	-----------------

### Genopfriskning – Intensivt sommerkursus

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.235,-/\* 1.145,-

Intensiv udgave af kurset ovenfor med undervisning fire dage om ugen. Kursusperiode: d. 10-20/6.

371689	ma-to	12.15-15.00*	Fjordsg	Helle Munch-H
--------	-------	--------------	---------	---------------

### Fransk uge (A2-B1)

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 750,-/\* 705,-

Få et sprogligt løft ved at høre, tale og læse fransk hver dag i en uge. Vi arbejder med spændende og relevante emner. Du kan allerede en del fransk.

Kursusperiode: 10-14/6.

371690	ma-fr	15.45-18.00*	Sønderg 74	Charlotte Becker & Geneviève Munch
--------	-------	--------------	------------	------------------------------------



### DELF – franskkurser

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.780,-/S 1.560,-

I FOF Aarhus kan du forberede dig til og aflægge prøver i DELF – de officielle eksaminer i fransk som fremmedsprog. Vi gennemfører prøver og kurser i samarbejde med Institut Français i København. Du kan også deltage i kurserne uden at gå til eksamen.

Undervisningen foregår på mindre hold, og du har mulighed for at aflevere skriftlige opgaver og få personlig feedback. DELF-kurserne er derfor lidt dyrere end de almindelige franskkurser. DELF-kurserne starter i uge 4.

Læs mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### DELF: Alment fransk (A2)

371694	to	19.00-20.50	Sønderg 74	Jannick Markussen
--------	----	-------------	------------	-------------------

### DELF: Alment fransk (B1)

371695	to	17.00-18.50	Sønderg 74	Jannick Markussen
--------	----	-------------	------------	-------------------

### DELF: Alment fransk (B2)

371696	to	17.00-18.50	Sønderg 74	Liselotte Kruse
--------	----	-------------	------------	-----------------

### DELF: Fransk for medicinere og sygeplejersker (B1/B2)

371697	to	19.00-20.50	Sønderg 74	Liselotte Kruse
--------	----	-------------	------------	-----------------



## ITALIENSK

FOF's italienskkurser går fra niveau 1-9 og er indplaceret i Den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af FOF's niveauer, da CEFR-niveauerne er meget omfattende og ikke kan nås i løbet af en enkelt sæson.

### Gratis sprogttest

Du kan tage en gratis online niveautest i italiensk på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Testen finder du under "Praktisk information".

### Turistitaliensk (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/\* 1.025,-

Lær de nyttigste ord og vendinger til brug i butik, på restaurant, hotel og i bussen. Vi bekymrer os ikke så meget om grammatikken.

371890 ma 16.10-18.00\* Fjordsg Elis. Maccheroni

### Turistitaliensk - lynkursus (A1)

8 lektioner (2 mødegange) - kr. 555,-/\* 515,-

Skal du på skiferie i Dolomitterne eller forårsferie på Sicilien? Bliv klar til rejsen med et lynkursus i italiensk. Weekendkursus d. 20-21/1.

371891 10.00-13.40\* Fjordsg Elis. Maccheroni

### Italiensk 1a (A1) - begynderkursus

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.285,-/\* 1.145,-

Lær det smukke italienske sprog helt fra bunden. Vi går frem efter lærebogen *Passaparola 1* (kap. 0-5), så du lærer ordforråd og grammatik på en logisk og pædagogisk måde. Italiensk 1a er første halvdel af Italiensk 1.

371800 ma 15.00-16.50\* Sønderg 74 Anders Bundgaard  
371801 ma 19.00-20.50 Fjordsg Giuseppe Persiani  
371802 ti 17.00-18.50 Fjordsg Elis. Maccheroni  
371804 on 18.50-20.40 Sønderg 74 Gianna Paterno

### Italiensk 1a (A1) - intensivt sommerkursus

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.270,-/S 1.145,-

Intensiv udgave af Italiensk 1a (A1) - begynderkursus med undervisning to dage om ugen. Start d. 13/5.

371807 ma, on 16.30-18.45 Fjordsg Giuseppe Persiani

### Italiensk 1b (A1)

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.215,-/\* 1.085,-

Du har lært lidt italiensk og kan lidt elementær grammatik. Vi går frem efter lærebogen *Passaparola 1* (kap. 6-9).

Italiensk 1b er anden halvdel af Italiensk 1.

371810 ma 17.00-18.50 Fjordsg Gianna Paterno  
371811 on 09.00-10.50\* Fjordsg Anders Bundgaard  
371812 on 19.00-20.50 Fjordsg Valeria Dessy

### A te la parola (A2)

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 930,-/\* 850,-

Du kan en del italiensk og har et solidt kendskab til den grundlæggende grammatik. Vi søsætter alt det, du har lært, stimulerer taleysten og arbejder under mottoet *a te la parola!* Start d. 22/2.

371850 to 10.00-11.50\* Sønderg 74 Gianna Paterno

## ITALIENSK - niveau 2 til 9

Der er ledige pladser på en del af vores igangværende italienskkurser, som kører frem til april-maj. Nye deltagere er velkomne til at deltage i de resterende timer efter nytår. Kontakt FOF Aarhus' sprogafdeling og få en snak om muligheder og priser på tlf. 8612 2955.

## SPANSK

FOF's spanskkurser går fra niveau 1-9. Vi har indplaceret kurserne i Den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste).

### Gratis sprogttest

Du kan tage en gratis online niveautest på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Testen finder du under "Praktisk information".

### Genopfriskningskursus i spansk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/S 1.025,-

Du har fx haft spansk i gymnasiet for mange år siden og vil gerne genopfriske det glemte. Vi begynder på et let niveau, men går relativt hurtigt frem.

371788 ma 19.00-20.50 Sønderg 74 Alain Carretero

### Turistspansk for begyndere (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/\* 1.025,-

Lær de mest nødvendige ord og vendinger til rejsen i Spanien eller Sydamerika. Vær med til sjove situationsspil og samtaler, hvor vi holder grammatikken på et minimum.

371790 to 16.00-17.50\* Sønderg 74 Maria Brix

### Spansk for seniorer (A1)

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.285,-/\* 1.145,-

Begynderkursus tilrettelagt for seniorer. Vi går frem efter lærebogen *Buena Idea 1* i et roligt tempo, så tingene kan nå at hænge fast.

371709 on 13.00-14.50\* Sønderg 74 Gilda Suarez

### Spansk 1a (A1) - begynderkursus

30 lektioner (12-15 mødegange) - kr. 1.355,-/\* 1.205,-

Du lærer det flotte spanske sprog helt fra bunden. Vi går frem efter lærebogen *Buena Idea 1*.

Spansk 1a er første halvdel af Spansk 1.

NB: Vi har også begynderkurser i maj, juni og august - se [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

371700 ma 19.10-21.00 Fjordsg Beatriz Papaseit  
371701 ti 17.00-18.50 Skødstrup Irene M Masip  
371702 ti 19.00-20.50 Fjordsg Carmen Kristensen  
371704 on 12.45-15.00\* Beder-Malling Dorthe Djernæs  
371705 on 17.00-18.50 Fjordsg Adriana Alvarez  
371706 to 14.00-15.50\* Sønderg 74 Maria Brix

### KURSUSSTART:

De fleste sproghold starter i uge 4-5.

Se nøjagtigt startdato for de enkelte kurser på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)







## SOMMERKURSER I SPANSK

### Spansk 1a (A1) - intensivt sommerkursus for begyndere

30 lektioner (12-15 mødegange) - kr. 1.460,-/\* 1.310,-

Lær det flotte spanske sprog fra bunden på et intensivt kursus med undervisning to eller tre gange om ugen. Lærebog: *Buena Idea 1* (kap. 1 til ca. 7).

Hold 371707: Start d. 13/5 (ma, to).

Hold 371708: Start d. 13/5 (ma, on, fr).

Hold 381709: Start d. 1/8 (ma, on, to).

371707	16.15-18.30	Sønderg 74	Maria Brix
371708	10.00-11.50*	Fjordsg	Beatriz Papaseit
381709	12.00-14.15*	Fjordsg	Dorthe Djernæs

### Spansk samtaletræning (A2-B1) - sommerkursus

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 650,-/\* 600,-

Vi sætter gang i talelysten ved hjælp af øvelser, sjove spil, billeder og lette tekster, så du får aktiveret dit ordforråd. Vi omsætter teori til praksis på en sjov og afslappet måde. Du har haft spansk i min. 4 år, fx på aftenskole. Start d. 22/5.

371751 on 16.10-18.00\* Seedorffs Str. 7 Maria Brix

### Spansk uge 2024

25 lektioner (5 mødegange) - kr. 2.550,-/\* 2.390,-

Vi genoptager den populære spanske temauge i foråret 2024!

Du får intensiv sprogundervisning og spændende foredrag om spansk kultur og sprog - alt sammen på spansk! Underviserne er alle indfødte spaniere. Deltagelse forudsætter, at du har gået til spansk i mindst to år, fx på aftenskole (min. 100 timers undervisning). Kursusperiode: d. 27-31/5. Prisen er inkl. forplejning.

371785 ma-fr 09.00-15.00\* Fjordsg Sk

Find sommerkurser i spansk på  
[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

# FVU

## Bliv klogere på FVU-undervisning

FVU står for forberedende voksenundervisning og er et GRATIS tilbud om undervisning i dansk, matematik, digital og engelsk for alle i målgruppen. Find ud af, om du er i målgruppen, og læs alle informationer på vores hjemmeside [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### FVU-DANSK

Med undervisning på dit niveau får du styrket det mundtlige, og du lærer at læse, stave og skrive danske tekster. Vi arbejder også med grammatik og med at sætte tegn.

**NB.** Undervisningen foregår på dansk og er for alle med et dansk CPR-nummer. Som tosproget skal du have en afsluttet danskuddannelse fra sprogskolen el.lign.

### FVU-matematik, -digital og -engelsk

Undervisningen består af flere trin, så den kan tilpasses dit niveau. Kontakt os for at blive tilmeldt vores venteliste - vi opretter hold løbende. Læs mere om vores forskellige FVU-tilbud på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk), eller kontakt os på tlf. 8612 2955.

### Test og vejledning

For at blive tilmeldt FVU-dansk eller et andet FVU-tilbud skal du til en obligatorisk test, som vil vise, hvilket niveau du passer ind på. Alle tests foregår på dansk. Derfor er det nødvendigt, at du kan tale og forstå dansk for at kunne gennemføre testen og følge undervisningen.

Tilmeld dig testen på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk), eller ring til os på tlf. 8612 2955 og få hjælp.

### DANSK FOR ORDBLINDE

Vi tilbyder danskundervisning for ordblinde (OBU). Her arbejder vi med læsning, stavning og skriftligt arbejde på dit niveau. Vi bruger IT-støtte i undervisningen. Find alle informationer på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Spansk 1b (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.355,-/S 1.205,-

Du har lært lidt spansk, kender til udtale og kan lidt elementær grammatik.

Vi bruger lærebogen *Buena Idea 1* (kap. 8-12).

Spansk 1b er anden halvdel af Spansk 1.

371710 ti 17.00-18.50 Fjordsg Carmen Kristensen

### Spansk 2b (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/\* 1.025,-

Du har et basalt ordforråd og kan føre en helt enkel samtale. Vi arbejder med udtale, samtale og grammatik og går frem efter lærebogen *Buena Idea 1* (kap. 18-22).

Spansk 2b er anden halvdel af Spansk 2.

371721 ti 18.45-20.35 Fjordsg Gilda Suarez  
371722 to 12.00-13.50\* Fjordsg Dorthe Djernæs

### Spansk 6 (B1)

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.075,-/\* 965,-

Vi læser og diskuterer emner inden for kultur, historie og samfund og arbejder med grammatik på højt niveau. Din baggrund kan fx være A-niveau fra gymnasiet, eller måske har du rejst eller boet længere tid i et spansk-talende område.

371762 on 10.00-11.50\* Fjordsg Irene M Masip  
371763 on 17.00-18.50 Fjordsg Beatriz Papaseit

### Spansk 7 (B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.145,-/\* 1.025,-

En este nivel trabajamos principalmente la expresión oral. Discutimos los temas más variados: España y Latinoamérica, problemas de la actualidad, la vida cotidiana.

371770 ma 10.00-11.50\* Fjordsg Esther C Serrano

## GÆSTE- OG HVERDAGSMAD / GRØN MAD

### Gæstemad

16 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.665,-/S 1.585,-

Lav mad, som du kan forkæle dine gæster med. Med inspiration fra både nordisk gastronomi og resten af verden. Inkl. råvarer.

**373532 on 17.00-20.40 Seedorffs Str. 7 Jonas Bendtsen**  
**373531 to 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Jonas Bendtsen**

### Kunsten at lave sovs

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 560,-/\* 535,-

Bliv en sand mester i sovsekunsten! Kurset guider dig i grundlæggende principper og hemmelighederne bag tykkelse og smag. Fra klassiske basissovse til eksklusive saucer. D. 2/3.

**373630 lø 12.30-17.05\* Hasle Sk Dennis Døngart**

### Veje til velsmag

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 595,-/\* 565,-

Dyk ned i en kulinarisk verden, hvor smag, aroma og konsistens mødes i perfekt harmoni. Vi udforsker, hvordan du balancerer smagsnoter som surt, sødt, salt, bittert og umami. D. 6/4.

**373631 lø 11.30-17.00\* Hasle Sk Dennis Døngart**

### Det nordiske køkken

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.755,-/S 1.655,-

Drømmer du om at tilføje et nordisk touch til din madlavning? Kurset åbner døren til kulinarisk inspiration og nye færdigheder baseret på nordiske råvarer.

**373632 ti 17.30-21.10 Hasle Sk Dennis Døngart**

### Lækker hverdagsmad

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.355,-/\* 1.205,-

Vi laver hverdagsmad med et twist, så det også kan bruges til festmad.

**373515 to 15.00-17.45\* Seedorffs Str. 7 Robert Rasmussen**

### Friday Night Pizza med Jon

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 550,-

En sprød fredag aften med (næsten ægte) napolitanske pizzaer bagt ved 450-500 °. Inkl. råvarer. Kl. 17.00-19.45.

<b>373713 fr 23/2</b>	<b>Seedorffs Str. 7</b>	<b>Jon Edlund</b>
<b>373714 fr 22/3</b>	<b>Seedorffs Str. 7</b>	<b>Jon Edlund</b>
<b>373715 to 16/5</b>	<b>Seedorffs Str. 7</b>	<b>Jon Edlund</b>
<b>373716 fr 31/5</b>	<b>Seedorffs Str. 7</b>	<b>Jon Edlund</b>

### Sundhed i teori og praksis

22 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.605,-/S 1.495,-

Hvad er sundhed? Hvad er sundhed ikke? Vi kommer bl.a. omkring madmyter, balance, kostråd og individuel kostoptimering. Vi skal både i køkkenet og træningslokalet, men også udforske teori om fysisk aktivitet.

**373538 ti 18.30-20.20 Sønderg 74 Maria Nielsen**

### Madglad 60+

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 45,-

Madglad 60+ er et samarbejde mellem FOF Aarhus og GENLYD, som hver anden tirsdag samler aarhusianere til madlavning, fællesskab og madglæde. Inkl. råvarer. Start d. 16/1.

### Madglad 60+ på Møllestien

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 45,-

Samme indhold som ovenfor. Vi mødes dog i Folkehuset Møllestien hver anden mandag. Inkl. råvarer. Start d. 22/1.



### Bælfrugter for begyndere

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 555,-/\* 525,-

Få masser af inspiration til nemme, velsmagende retter og snacks med linser, bønner og andre bælgfrugter. Inkl. råvarer. D. 3/3 og 26/5.

**373625 sø 09.00-14.30\* Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach**  
**373636 sø 09.00-14.30\* Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach**

### Bælfrugter til alle måltider

10,5 lektioner (3 mødegange) - kr. 975,-/S 920,-

Lær, hvordan du kan bruge bælgfrugter i alle dagens måltider. Du lærer bl.a., hvordan linser, bønner og kikærter nemt kan indgå i fx müsli, pandekager, pålæg, varme retter m.m. Inkl. råvarer. Start d. 6/3.

**373627 on 16.30-19.45 Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach**

### Linser for livet

#### - med smagsprøver og opskrifter

1 lektion (1 mødegang) - kr. 95,-

Hop med på den grønne bølge! Med lækre smagsprøver og nemme opskrifter bliver du guidet gennem et univers af linser, bønner og ærter fra den danske muld.

**373850 ti 16/1 16.00-18.00 Beder-Malling Ditte Tranberg**  
**373851 ti 5/3 16.00-18.00 Beder-Malling Ditte Tranberg**

### Salater med bælgfrugter

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 560,-/S 535,-

Ønsker du at udvide din horisont, lære om bælgfrugter og få inspiration til lækre salater? Tag på et madkursus med fokus på smag, sundhed og klima. D. 19/2.

**373541 ma 16.30-21.05 Seedorffs Str. 7 Julie Bagger**

### Vegetarretter

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 560,-/S 535,-

Kurset tilbyder en bred vifte af smagsoplevelser til dig, der ønsker at udforske og få inspiration til kødfrie retter. Retterne er både miljøvenlige og smagfulde. D. 18/3.

**373542 ma 16.30-21.05 Seedorffs Str. 7 Julie Bagger**







## Middelhavsmad

14 lektioner (4 mødegange) - kr. 745,-/S 675,-

Spansk tapas, italienske retter og græske, franske og tyrkiske nydelser.

**373600 on 18.15-21.30 Katrineb Sk Abelone Asingh**

## Siciliansk mad

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.040,-/S 935,-

Vær med til at lave lækre, autentiske retter, og arbejd med spændende råvarer fra det sicilianske køkken.

**373602 to 18.00-20.45 Seedorffs Str. 7 Giuseppe Magnasco**

## Lav din egen pasta

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 395,-/S 380,-

Kom med til et par hyggelige timer i køkkenet, hvor du lærer at lave din egen pasta helt fra bunden. Vi laver forskellige saucer dertil. D. 14/3.

**373603 to 18.00-20.45 Seedorffs Str. 7 Giuseppe Magnasco**

## Thaimad

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.040,-/S 985,-

Lær at lave autentisk thailandsk mad, og bliv klog på smagsbalance, forskellige traditionelle egnsretter, teknikker og råvarer fra asiatiske butikker.

Hold 373610: Begyndere.

Hold 373611: Fortsættere.

**373610 ma 18.00-21.00 Læssøesg Sk Waraporn Larsen**  
**373611 ti 18.00-21.00 Læssøesg Sk Waraporn Larsen**

## Sushi

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 565,-/\* 535,-

Lær at lave sushi helt fra bunden. Vi prøver bl.a. kræfter med fisk, skaldyr, grøntsager, svampe og æg. Inkl. råvarer.

**373615 lø 16/3 10.00-15.30\* Lystrup Sk Kayo Schaldemose**  
**373616 lø 20/4 10.00-15.30\* Lystrup Sk Kayo Schaldemose**  
**373617 lø 11/5 10.00-15.30\* Lystrup Sk Kayo Schaldemose**

## Japanese Noodles

13,5 lessons (3 classes) - DKK 1.030,-/S 960,-

Discover Japanese noodles including a home-made version of ramen and more! Join us to create popular noodle dishes using local ingredients available in Denmark.

**373562 Wed 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi**

## Ramen and Gyoza

6 lessons (1 class) - DKK 585,-/\* 555,-

Learn how to make all the key elements needed to make a perfect bowl of ramen and delicious, crispy and juicy gyoza. Date: 23/3.

**373571 Sat 10.00-15.30\* Seedorffs Str. 7 Phung Nguyen**

## Japanese Gyoza

4,5 lessons (1 class) - DKK 495,-/S 470,-

In Japan, there are several ways of eating Gyoza, including boiled, pan-fried, or cooked in soup. Learn how to craft your own gyoza and enjoy them prepared in various cooking styles!

**373563 Wed 20/3 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi**

## Okonomiyaki-Savory Pancake

4,5 lessons (1 class) - DKK 495,-/S 470,-

Learn how to make Japanese-style Okonomiyaki, the savory cabbage pancake popular in Japan. You will be guided with an authentic recipe tailored to local ingredients available in Denmark.

**373560 Wed 21/2 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi**  
**373561 Wed 12/6 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi**

## Sake Tasting and Food Pairing

2 lessons (1 class) - DKK 575,-

Join an evening of unique sake tasting offered by a certified sake sommelier. You will not only sample various kinds of sake but also enjoy food pairings that complement each sake.

**373565 Fri 3/5 18.00-19.50 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi**

## Good Things to Know Before Travelling to Japan

1,5 lessons (1 class) - DKK 350,-

Satisfy your curiosity about Japan with our informative session! Our Japanese intercultural communication consultant will share essential knowledge and tips to help you to make the most of your travel experience. Date: 13/3.

**373566 Wed 18.00-19.25 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi**

## Gua Bao

6 lessons (1 class) - DKK 585,-/\* 555,-

Increase your bao obsession and learn how to make the delicious and fluffy gua bao with mouthwatering fillings. Date: 25/5.

**373572 Sat 10.00-15.30\* Seedorffs Str. 7 Phung Nguyen**

## Taco Fridays

3 lessons (1 class) - DKK 465,-

Join us for a cozy Friday night to prepare delicious tacos, hang out with others, and enjoy a drink. The course will focus on preparing authentic street tacos with homemade salsas – free from processed foods, added sugars, and gluten.

**373555 Fri 8/3 18.00-20.45 Seedorffs Str. 7 Jorge B**  
**373556 Fri 12/4 18.00-20.45 Seedorffs Str. 7 Jorge B**  
**373557 Fri 10/5 18.00-20.45 Seedorffs Str. 7 Jorge B**

## Indian Food

24 lessons (6 classes) - DKK 1.145,-/S 1.025,-

Get ready for a flavorful adventure filled with exciting dishes like butter chicken, biryani, chana masala, and samosas. Learn the basics and start making your own Indian food, spicing up your kitchen with exciting flavors.

**373518 Mon 17.30-21.10 Katrinebjergsk Preeti Sonkar**

## Indian Street Food

24 lessons (6 classes) - DKK 1.145,-/S 1.025,-

Indian street food is all about tasty, affordable, and easy-to-grab meals like samosas, chaat, jalebi and kulfi. There's something for every taste bud! Join us and master the art of preparing these Indian delights.

**373517 Wed 17.30-21.10 Katrinebjergsk Preeti Sonkar**

## Vietnamese Cooking

18 lessons (4 classes) - DKK 1.375,-/S 1.285,-

Vietnamese cuisine is much more than pho and spring rolls. Learn how to make street food, fresh salads, aromatic soups and more!

**373573 Tue 17.30-21.30 Seedorffs Str. 7 Phung Nguyen**

**Classes with English descriptions are taught in English.  
All ingredients are included.**



### Mini-maker: Babymad 4-6 mdr.

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 45,-

Er du klar til opstart af babymad? Eller i tvivl om, hvordan og hvornår du skal gå i gang, hvad man kan give baby, hvor meget og hvor lidt? Bliv guidet gennem jeres madeventyr! Du får masser af inspiration, og vi snakker om hjemme- og færdiglavede mad, ernæring og madmod. Tag mødre- eller fædregruppen med!

373811 25/1 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Fie Valsted  
 373812 29/2 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Fie Valsted  
 373813 31/3 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Fie Valsted  
 373814 25/4 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Fie Valsted  
 373815 30/5 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Fie Valsted



### Food Maker

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 50,-

Hver anden tirsdag aften kl. 17.00-20.00 samles unge (ca. 16-28 år) om madlavning, fællesskab og madglæde.

Første gang er d. 6/2.

Her er alle velkomne uanset evner i et køkken. Kom som du er: om du er ny i byen, studerende, lige flyttet hjemmefra eller noget helt fjerde. Vi laver mad fra alle verdenshjørner, fx har vi tidligere lavet sushi, pad thai og samosaer.

Kom så mange gange, du har lyst – eller bare en enkelt aften.

Se mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

Internationals are welcome!

### Mini-maker: Babymad 6-12 mdr. (til dig der er i gang)

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 45,-

Er I i gang med rigtig mad, men mangler inspiration, gode fif og idéudveksling med ligesindede? Her er både du og baby inviteret med i køkkenet, hvor vi kokkerer nye retter, der kan tages med på farten, inkorporeres i familiens mad eller trylles frem af rester.

373816 1/2 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Fie Valsted  
 373817 4/4 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Fie Valsted  
 373818 6/6 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Fie Valsted



### Madskole i sommerferien (8-12 år)

19,5 lektioner (3 mødegange) - kr. 995,-

Lad dit barn opleve køkkenets magi! Med kreativitet, leg og sjov laver vi lækker mad og eksperimenterer med råvarer, bl.a. grøntsager, bælgfrugter og frugt.

Hold 373621: d. 24-26/6.

Hold 373622: d. 1-3/7.

373621 ma-on 8.30-14.25 Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach  
 373622 ma-on 8.30-14.25 Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach

### Fastelavnsboller – børn og voksne

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 545,-

Lav gammeldags fastelavnsboller med dit barn eller barnebarn. Vi udforsker fyld som marcipan, remonce, creme, syltetøj og chokolade og pynter med glasur eller flormelis. Inkl. råvarer. D. 10/2.

373576 lø 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 John Bramsen  
 373577 lø 13.30-16.15 Seedorffs Str. 7 John Bramsen

### Flødeboller – børn og voksne

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 570,-

Kom og del en sød oplevelse med dit barn eller barnebarn. Sammen vil I mestre kunsten at lave fine og kreative flødeboller. Inkl. råvarer. D. 13/2.

373578 ti 13.30-16.15 Seedorffs Str. 7 John Bramsen

### Lækre lagkager – børn og voksne

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 995,-

Prisen er for én voksen + ét barn

Lav flotte, lækre og kreative lagkager som en ægte mesterbager. Inkl. råvarer. D. 14/2.

373711 on 13.00-16.40 Seedorffs Str. 7 Jon Edlund

### Brødbagning

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 620,-/\* 590,-

Forvandl simple ingredienser til varme, duftende mesterværker. Vi udforsker forskellige processer, så du kan mestre kunsten og bage lækre brød derhjemme. Inkl. råvarer. D. 24/2.

373580 lø 10.00-15.30\* Seedorffs Str. 7 John Bramsen

### Nytårskransekage

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 590,-/\* 570,-

Kransekage og nytårsaftnen er uadskillelige. Kom og lær at bage din egen! Få vejledning og praktisk erfaring med de vigtigste ingredienser og bedste metoder. D. 29/12.

363580 fr 10.00-13.40\* Seedorffs Str. 7 John Bramsen  
 363581 fr 14.00-17.40\* Seedorffs Str. 7 John Bramsen

### Croissantkursus

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 590,-/S 570,-

Kurset afslører hemmelighederne bag den perfekte croissant og guider dig i bl.a. grundteknik og smørindlæggets kunst, så du kan skabe uimodståelige croissanter. Inkl. råvarer. D. 13/2.

373579 ti 17.00-20.40 Seedorffs Str. 7 John Bramsen

### Påskechokolade

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 800,-/\* 770,-

Giv din påske et sødt pift med hjemmelavede fyldte chokolader. På kurset lærer du at temperere chokolade, fylde forme med lækkert fyld og dekorere chokoladerne smukt. D. 17/3.

373710 sø 10.00-15.30\* Seedorffs Str. 7 Sara Græsborg





## ØL OG VINSMAGNING

### Ølsmagning: Nyheder fra nær og fjern

*Torben Mathews, øl-ekspert, forfatter og medvirkende i tv-serie om mikrobryggerier*

Torben Matthews har været på øltogt – på sit eget lager og i den store verden. Glæd dig til en smagning med stor spredning i øllets vidunderlige verden.

**Torsdag 16/5 kl. 19.00-21.30**  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3  
Pris: kr. 385,- Arr.nr. 376849

### Ølbrygning

8,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 1.200,-

Lær at brygge din egen øl, og få 10 liter øl med hjem. Prisen er inkl. ølsmagning, kaffe, sandwich og eget nybrygget øl.

**373800 lø 9/3 09.00-16.45 Hasle Sk Jørgen Sonne**

### Alkoholfri vinsmagning

2 lektioner (1 mødegang) - kr. 405,-

Skrud ned for dit alkoholindtag uden at gå glip af smagsoplevelser. Vi udforsker de bedste varianter inden for alkoholfri rødvin, hvidvin og bobler. Lær om fremstillingsmetoder, smageteknik og valg af vine. D. 29/1.

**373645 ma 19.00-20.50 Frichs Vej 36D Mikkel Kryel**

### Grundkursus i vin m. vinsmagning

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.125,-

Vi udforsker vinens fantastiske verden helt fra bunden. Du bliver klogere på vin og din egen smag – og bedre til at finde vine, du holder af.

**373643 ma 19.00-20.50 Frichs Vej 36 D Mikkel Kryel**

### Vinkursus m. vinsmagning / letøvede

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.125,-

Kender du de mest almindelige druesorter og vinområder, men vil gerne ud i afkroge af vinens verden? Vi udforsker tendenser, smage og kvaliteter i klassiske og mere oversete sorter og regioner.

**373644 ma 19.00-20.50 Frichs Vej 36 D Mikkel Kryel**



## BLOMSTER OG HAVE

### MEDBRING TIL BLOMSTERKURSER:

Medbring egne redskaber såsom saks, kniv og evt. limpistol.

Materialer er IKKE altid inkluderet i prisen. De afregnes i så fald med underviseren.

### Blomsterdekoration i butik

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 945,-/S 885,-

Lær om blomsterdekoration og slip kreativiteten løs. Du kan bl.a. lave smukke buketter, krukker og fade med blomsteropsætninger. Butikken har et stort udvalg af blomster, udstyr og ting fra naturen.

**372013 ti 18.30-21.15 Hasle Blomster Lotte Dalsgaard**  
**372015 ti 18.30-21.15 Hasle Blomster Lotte Dalsgaard**  
**372011 to 18.30-21.15 Hasle Blomster Lotte Dalsgaard**

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.090,-/S 1.015,-

**372010 to 18.30-21.15 Hasle Blomster Lotte Dalsgaard**

27 lektioner (9 mødegange) - kr. 1.750,-/\* 1.615,-

**372012 ma 12.00-14.45\* Hasle Blomster Lotte Dalsgaard**  
**372009 to 10.00-12.45\* Hasle Blomster Lotte Dalsgaard**

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 2.045,-/\* 1.880,-

**372014 on 09.30-12.15\* Hasle Blomster Lotte Dalsgaard**

### Blomsterdekoration

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 935,-/\* 845,-

Lær at binde buketter og lave smukke dekorationer. Vi laver også krans og andre former for blomsterpynt af materialer fra naturen, haven og lidt fra gartneren.

**372001 on 10.00-12.45\* Skovvangsv 127 Hanne Grünhut**

### 3 x blomster

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 570,-/\* 525,-

Over tre eftermiddage laver vi smukke forårsdekorationer og påskepynt med materialer fra naturen, haven og blomsterhandleren.

**372002 to 15.00-17.45\* Skovvangsv 127 Hanne Grünhut**

### Forårets blomster

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 575,-/\* 550,-

Vi binder både en smuk buket og laver en eksklusiv forårsdekoration. Materialepakken er ikke inkluderet i prisen. D. 20/4.

**372016 09.30-14.05\* Hasle Blomster Lotte Dalsgaard**

### Beskæring af træer og buske

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 560,-/\* 525,-

Hvordan beskærer du dine træer og buske uden at skade dem? Hvor skal du beskære dine frugttræer og hvornår? Med den rette viden og træning behøver du ikke være nervøs for at gå i gang. Vær med d. 16/3.

**372613 lø 10.00-15.30\* Frichs Vej 36G Peder Lund**

### Bunddække til haven

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 395,-/S 380,-

Forvandl din have til et blomstrende paradys, beskyt jorden og forenkling vedligeholdelsen! Kurset byder på viden om havepraksis med bunddække. Du lærer om valg, plantning og pleje af bunddække og alle dets fordele. D. 19/2.

**372614 ma 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Peder Lund**

### Havens krukker og kummer

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 395,-/S 380,-

Lær at forvandle dine havekrukker og kummer til smukke, kreative uderum og oaser. Vi gennemgår alt fra valg af planter til sæsontilpasning. D. 18/3.

**372616 ma 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Peder Lund**

### Havens stauder

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 395,-/S 380,-

Skab en blomstrende have fyldt med stauder. Du lærer at vælge, plante og vedligeholde dine stauder og får gode idéer til kreative kombinationer med træer, buske og blomster. D. 4/3.

**372615 ma 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Peder Lund**



**Maleri**

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.090,-/\* 1.045,-

Efter oplæg og inspiration maler vi med akvarel eller akryl efter eget valg. Her er tid til fordybelse, billedgennemgang og vejledning i diverse maleteknikker.

Hold 372138: d. 17-19/1 (on, to, fr).

Hold 372139: d. 13-15/5 (ma, ti, on).

**372138 10.00-15.30\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**  
**372139 10.00-15.30\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.315,-/\* 2.075,-

**372134 to 10.00-13.40\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**

**Akrylmaleri - begyndere**

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.825,-/S 1.645,-

Få undervisning i farvelære, maleteknik og komposition. Efter dagens oplæg kommer vi omkring forskellige måder at male på. Her er også plads til at arbejde med egne idéer.

**372128 on 16.30-19.15 Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**  
**372130 to 16.30-19.15 Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 790,-/\* 745,-

Weekendkursus d. 4-5/5.

**372127 10.00-15.30\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**

**Akrylmaling - letøvede/øvede**

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.825,-/\* 1.645,-

Du lærer om maleteknik, farvelære, komposition og dannelse af rum. Der er mulighed for at male i et personligt udtryk og arbejde med egne idéer. Øvede kan arbejde selvstændigt og få individuel vejledning.

**372102 to 15.00-17.45\* Frichs Vej 36G Anne Grarup**

**Maleri og tryk**

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.315,-/\* 2.075,-

Lær om forskellige male- og trykteknikker. Vi arbejder med akryl, akvarel, mixed media og forskellige former for grafisk tryk.

**372135 fr 10.00-13.40\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**



**Oil painting - beginners/ intermediate**

36 lessons (12 classes) - DKK 1.825,-/S 1.645,-

You will learn about oil paint characteristics, mixing, layering, light, shadows, composition, and suitable materials. The course is taught in English.

**372145 Mon 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Elitsa Mineva**

**Portrait painting with oils**

14 lessons (2 classes) - DKK 745,-/\* 700,-

For beginners. You'll learn to paint the human face accurately, using oils, and create lifelike portraits. You'll also study facial anatomy through preliminary sketches. It's taught in English. Weekend course on 27-28/4.

**372147 09.00-15.25\* Frichs Vej 36G Elitsa Mineva**

**Akvarel - begyndere og øvede**

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.090,-/\* 1.045,-

Lær om de grundlæggende akvarelteknikker, og kom godt i gang via øvelser med forskellige materialer, farver og penselstrøg. Fordyb dig i akvarellens mange muligheder gennem forskellige opstillinger og temaer samt klassiske og eksperimenterende teknikker.

D. 6-8/5 (ma-on).

**372137 10.00-15.30\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.825,-/\* 1.645,-

**372131 ti 10.00-12.45\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**  
**372133 on 13.15-16.00\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**

**Akvarel - øvede**

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.825,-/\* 1.645,-

Kom videre med dit maleri, og udforsk akvarellens mange muligheder. Vi arbejder bl.a. med forskellige materialer, farver og penselstrøg, og vi skal prøve kræfter med forskellige opstillinger samt klassiske og eksperimenterende teknikker.

**372132 on 10.00-12.45\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**  
**372104 to 14.30-17.15\* Fjordsg Erik Muff Reinert**

**Akvarel og akryl på papir - øvede**

52,5 lektioner (15 mødegange) - kr. 2.145,-/\* 1.880,-

Lær om akvarel- og akrylmaleri på forskelligt papir og tegnematerialer som tusch og kridt.

**372110 ti 13.00-16.15\* Frichs Vej 36G Marianne Dall**



**Akvarelmaling i det fri**

15 lektioner (2 mødegange) - kr. 910,-/\* 865,-

Vi maler motiver udenfor, fx i Botanisk Have, Marselisborg, Dyrehaven og Riis Skov, hvor vi kan male landskab, skov eller vand. Er vejret vanskeligt, er vi indendørs på Søren Frichs Vej. Weekendkursus d. 11-12/5.

**372156 09.00-15.50\* Frichs Vej 36G Alek Krylow**

Weekendkursus d. 24-25/8.

**382156 09.00-15.50\* Frichs Vej 36G Alek Krylow**





## Collage - weekendkursus

16 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.010,-/\* 965,-

Du bliver introduceret til collage, teknikker og materialer, fx avisudklip, etiketter og billetter. Du får også gode råd, så du kan finde dit eget udtryk og fortælle din egen historie. Weekendkursus d. 19-21/4. Fr kl. 17.00-20.40, lø og sø kl. 10.00-15.30.

**372165 fr-sø 19-21/4\* Frichs Vej 36G Pia Frank**

## Collage - ugekursus

30 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.580,-/\* 1.535,-

Kom med til en helt uge med collage. Uge 30.

**372166 ma-fr 10.00-15.30\* Frichs Vej 36G Pia Frank**

## Grafisk tryk

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.090,-/\* 1.045,-

Vi arbejder med flere forskellige trykteknikker, dybtryk og højtryk - med og uden presse. Vi skal bl.a. arbejde med collografi, monotypi, linoleumstryk og gelli print. D. 21-23/5 (ti-to).

**372129 10.00-15.30\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**

## Alkohol ink

8 lektioner (2 mødegange) - kr. 885,-/\* 845,-

Lær at male med alkohol ink, som er en tyndtflydende, alkoholbaseret blæk. Inken er kraftig i sin farve og skaber flotte effekter. Vi gennemgår forskellige teknikker og laver værker til ophæng, kort m.m. Inkl. materialer. Weekendkursus d. 24-25/2 og 25-26/5.

**372161 10.00-13.40\* Frichs Vej 36G Anura Giese**  
**372162 10.00-13.40\* Frichs Vej 36G Anura Giese**

## TEGNEKURSER

### Croquis - maratonweekend

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 705,-/\* 660,-

Intensiv croquistegning med forskellige materialer og teknikker.

Weekendkursus d. 16-17/3.

**372143 10.00-14.35\* Frichs Vej 36G Peter Evald**

### Tegning

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.825,-/S 1.645,-

Lær at tegne via forskellige øvelser. Ved croquistegning fokuserer vi bl.a. på bevægelsestegning og blindkontur. Modeludgift betales første gang.

**372142 ti 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Peter Evald**

### Portræt

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 790,-/\* 745,-

Vi undersøger ansigtets opbygning og proportioner og arbejder med form, lys og skygge. Vi bruger hinanden som model, men tegner/maler også efter foto. D. 29-30/4 (ma, ti).

**372141 10.00-15.30\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**

### Se, tegn og mal

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 745,-/\* 700,-

For alle der gerne vil lære de grundlæggende principper og teknikker for at kunne tegne og male, bl.a. komposition, skyggelægning, portræt og farvelære. Weekendkursus d. 27-28/1.

**372107 09.30-15.55\* Frichs Vej 36G Jette Dammand**

### Tegn og mal portræt

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 745,-/\* 700,-

Kom igennem hele processen inden for klassisk portrættegning og -maleri såsom opstart, komposition, opmåling, skyggeteknik og farvelære. Weekendkursus d. 10-11/2.

**372106 09.30-15.55\* Frichs Vej 36G Jette Dammand**

### Tegnekursus

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 790,-/\* 745,-

Lær de grundlæggende tegneprincipper at kende, og oplev glæden ved at tegne. I undervisningen afprøver vi forskellige materialer og arbejder bl.a. med teknik, komposition, perspektiv og skygger.

Hold 372136: weekendkursus d. 17-18/2.

Hold 372140: weekendkursus d. 25-26/5.

**372136 10.00-15.30\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**  
**372140 10.00-15.30\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**

### Anatomy studies

36 lessons (12 classes) - DKK 1.825,-/S 1.645,-

For beginners. We focus on human anatomy. You'll use graphic materials to study shapes, light, shadows, perspective, and composition. Emphasis is on capturing the model's unique features. Class is taught in English.

**372146 Wed 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Elitsa Mineva**

### Lær at tegne manga

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.005,-/S 905,-

Vi afprøver forskellige teknikker og stile, alt fra Shounen, Dragon Ball og My Hero Academia til Shoujo, Sailor Moon og Fruits Basket. Du lærer, hvordan de forskellige undergenrer adskiller sig fra hinanden, og hvordan du bedst arbejder i sort, hvid og gråtoner. English speaking participants are welcome.

**372158 ma 18.00-19.50 Fjordsg Michelle Rivas**



## ART STUDIO

En studiekreds for de kreative  
 Udfold din kreativitet i frie rammer

Pris pr. kvartal: kr. 300,-

Læs mere og tilmeld dig på  
[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## KUNSTHÅNDVÆRK



### Bogbinding

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/S 1.360,-

Drømmer du om at give dine gamle, lasede bøger et nyt liv, indbinde tidsskrifter eller lave flotte scrapbøger? På kurset lærer du det spændende og alsidige gamle håndværk: bogbinding. Du bliver undervist i lettere restaurering og lærer, hvordan du kan bevare dine gode, men gamle, bøger. Ekskl. materialer.

**372913 ma 19.00-21.45 Fjordsg Erik Nymark**

### Decoupage

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 790,-/\* 745,-

Med glansbilleder, magasiner, gavepapir og nodehæfter laver vi smuk decoupage på fx æsker, notesbøger og bakker. Weekendkursus d. 27-28/4.

**372914 10.00-15.30\* Sønderg 74 Henriette Elsborg**

### Fra idé til færdigt smykke

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/\* 1.385,-

For nybegyndere og øvede. Lær de mest anvendte teknikker inden for guldsmedehåndværket, og fremstil enkle modeller. Startudgift på kr. 450,- betales første mødegang.

**372200 ti 09.00-11.45\* Frederiksg 74G Pernille Pryssing**  
**372205 ti 15.00-17.45\* Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg**  
**372206 ti 19.00-21.45 Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg**  
**372207 on 09.00-11.45\* Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg**  
**372208 on 16.00-18.45 Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg**  
**372201 to 09.00-11.45\* Frederiksg 74G Pernille Pryssing**  
**372209 to 16.00-18.45 Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg**  
**372210 to 19.00-21.45 Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg**

### Vævefællesskab

Vil du gerne væve sammen med andre, og mangler du adgang til de store skaftevæve? Så kom og vær med i vores vævefællesskab.

**Ring og hør mere på tlf. 8612 2955.**

### Metal og svejsning

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1675,-/\* 1630,-

Her får du en god basisindføring i metal og svejsning. Kurset er rettet mod begyndere i CO2-svejsning. Weekendkursus d. 24-25/2.

**372910 09.00-15.25\* Godsbanen Louis Klostergaard**

### Metal og TIG-svejsning

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1675,-/\* 1630,-

Her er der mulighed for at lære basale teknikker inden for TIG-svejsning. Weekendkursus d. 16-17/3.

**372911 09.00-15.25\* Godsbanen Louis Klostergaard**

### Møbelpolstring og andet

32,5 lektioner (10 mødegange) - kr. 1685,-/\* 1520,-

Vi fokuserer primært på møbelpolstring, hvor du får kendskab til de grundlæggende principper. Der er også mulighed for at give andre møbler et "ansigtsløft", så de passer bedre ind i en nutidig indretning.

**372902 ti 18.30-21.30 Frichs Vej 36G Tina Edgar**  
**372903 to 10.00-13.00\* Frichs Vej 36G Tina Edgar**

### Restyle dit genbrugsfund

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 910,-/S 835,-

Elsker du genbrug? Få tips og idéer af en uddannet designer og boligstylist til at restyle og upcycle små møbler, et stykke lækkert tøj, en pels eller andet, som måske ikke passer dig eller er outdated.

**372904 ma 16.00-18.45 Frichs Vej 36G Tina Edgar**

### Løbbinding - begyndere og øvede

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 830,-/\* 785,-

En oldgammel kurveteknik i nutidige garner: hør, sisal og papir. Weekendkursus d. 20-21/4.

**372908 09.00-15.00\* Fjordsg Anne Birgitte Beyer**



### Pileflet

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 840,-/\* 805,-

Som nybegynder vil du få en fornemmelse af at arbejde med pil og lave overkommelige projekter, fx enkle kurve, foderbeholdere og bakker. Som øvet får du nye udfordringer og lærer spændende teknikker. D. 20/4.

**372916 lø 09.00-15.25\* Lystrup Sk Marianne Nielsen**

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.305,-/\* 1.260,-

Weekendkursus d. 24-25/2.

**372915 09.00-15.25\* Lystrup Sk Marianne Nielsen**

### Små ting i læder

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 665,-/S 620,-

Vi starter med et nemt projekt, hvor du både prøver at tegne et mønster af, tegne det over på læder, skære det ud, sy det sammen og sætte trykknop i. Herefter kan du vælge at lave alt fra nøgleringe til tasker.

**372920 ma 18.00-20.45 Frichs Vej 36G Maria Heel**

### Papirblomster

4,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 680,-/\* 655,-

Lær at lave smukke, unikke og eventyrlige blomster i det lækre formbare crepepapir. Inkl. materialer. D. 3/2 og 6/4.

**372930 10.00-14.10\* Frichs Vej 36G Nanna Gomaa**  
**372931 10.00-14.10\* Frichs Vej 36G Nanna Gomaa**





## Barselskeramik

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.180,-/\* 1.120,-

Er du på barsel, og har du lyst til at lave keramik? Så er dette kursus lige noget for dig. Du kan have din baby med, og vi sætter tempoet ned, så du frit kan gå til og fra leret, som det passer.

372342 to 12.15-15.00\* Frichs Vej 36G Sara Mirkhani  
372343 to 12.15-15.00\* Frichs Vej 36G Sara Mirkhani

## Drejekursus-weekend

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.870,-/\* 1.825,-

Lær de basale teknikker på drejeskiven, og oplev glæden ved at arbejde med ler.

Hold 372330: d. 16-17/3 og 23/3.

Hold 372331: d. 6-7/4 og 14/4.

Hold 372332: d. 4-5/5 og 11/5.

372330 09.30-15.00\* Frichs Vej 36G Jane Klostergaard  
372331 09.30-15.00\* Frichs Vej 36G Jane Klostergaard  
372332 09.30-15.00\* Frichs Vej 36G Jane Klostergaard

## Drejning, modellering og dekoration

21 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.620,-/\* 1.575,-

En weekend med drejning, modellering, dekoration og tryk i kvætsformer. Vi er to undervisere, der gennemgår teknikker og vejleder dig individuelt. Alle kan deltage. Den efterfølgende lørdag glaserer vi. D. 24-25/2 og 2/3.

372318 09.30-15.55\* Frichs Vej 36G Meldgaard/Dalsgaard

## Keramik på drejeskiven

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 3.475,-/\* 3.235,-

Lær de basale teknikker på drejeskiven, og oplev glæden ved at arbejde med ler. Der videregives teknikker og viden fra mange års erfaring i lerets verden.

372329 fr 10.00-13.40\* Frichs Vej 36G Jane Klostergaard

## Keramik på Godsbanen

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.725,-/\* 1.625,-

Dyk ned i keramikken! Vi skal øve os i drejning, pladeteknik og modellering. Hver lektion starter med et lille oplæg om en ny teknik, og derefter arbejder du selv med teknikken eller idéer, du har med hjemmefra.

372304 sø 13.45-17.25\* Godsbanen Nina Dupont  
372305 sø 13.45-17.25\* Godsbanen Nina Dupont

40 lektioner (10 mødegange) - kr. 3.090,-/\* 2.890,-

372300 to 18.00-21.40 Godsbanen Cecilie Romanini  
372301 fr 09.30-13.10\* Godsbanen Liselotte Møller  
372303 fr 14.00-17.40\* Godsbanen Nynne Høe



## Keramik

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.825,-/\* 1.645,-

Har du lyst til at fordybe dig i keramikens verden? Tag med, når vi arbejder med drejning, modellering, opbygning, håndbygningsteknikker, formgivning, begitning, glasur, brænding og mere.

372326 ma 16.00-18.30 Frichs Vej 36G Jane Klostergaard  
372327 ma 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Nina Dupont  
372317 ti 15.00-17.45\* Frichs Vej 36G Birthe Meldgaard  
372328 ti 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Jane Klostergaard  
372320 on 18.00-20.45 Frichs Vej 36G Maren Aaserud  
372322 to 15.30-18.15 Frichs Vej 36G Sara Mirkhani  
372323 to 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Sara Mirkhani

54 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.560,-/\* 2.290,-

372321 on 09.00-13.00\* Frichs Vej 36G Sara Mirkhani

## Hensyntagende keramik

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/\* 1.385,-

Oplev glæden ved at være kreativ med ler. Der tages hensyn til dine gener og skavanker. Vi arbejder med stentøjsler og gennemgår forskellige teknikker, fx pølse- og pladeteknik, ekstruder, kvætsning, drejning, dekoration og glasering. Undervisningen foregår i et roligt tempo, der giver mulighed for fordybelse.

372316 ti 10.00-12.45\* Frichs Vej 36G Birthe Meldgaard  
372324 on 13.30-16.15\* Frichs Vej 36G Sara Mirkhani



## Keramik i vinterferien

36 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.825,-/\* 1.780,-

Har du lyst til at fordybe dig i keramikens verden? Tag med, når vi arbejder med drejning, modellering, opbygning, håndbygningsteknikker, formgivning, begitning, glasur, brænding og mere. D. 12-16/2 (ma-fr) og d. 3/3 (sø).

372333 09.30-15.00\* Frichs Vej 36G Jane Klostergaard

## Sommerkeramik - ugekursus

36 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.825,-/\* 1.780,-

Har du lyst til at bruge lidt af din sommer på at dykke ned i lerets verden? Tag med på et ugekursus, hvor vi arbejder med drejning, modellering, opbygning, håndbygningsteknikker, formgivning, begitning, glasur, brænding m.m. Uge 32 kl. 9.00-14.30, øvrige uger kl. 9.30-15.00 (ma-fr + en søndag).

372360 uge 25\* Frichs Vej 36G Jane Klostergaard  
372361 uge 26\* Frichs Vej 36G Jane Klostergaard  
372362 uge 30\* Frichs Vej 36G Jane Klostergaard  
372363 uge 31\* Frichs Vej 36G Jane Klostergaard  
372349 uge 32\* Frichs Vej 36G Sara Mirkhani  
372364 uge 33\* Frichs Vej 36G Jane Klostergaard

## HÅNDARBEJDE

### Lær at hækle

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 560,-/\* 525,-

Lær de mest almindelige masker og hvordan en opskrift eller et diagram skal forstås.

D. 10/3, 6/4 og 5/5.

373202 lø 10.00-16.25\* Sønderg 74 Lotte Mouritsen  
373201 sø 10.00-16.25\* Sønderg 74 Lotte Mouritsen  
373203 sø 10.00-16.25\* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

### Lær at strikke

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/S 1.385,-

For dig der aldrig fik lært at strikke eller har glemt det igen. Måske kan du strikke lidt, men vil gerne blive bedre? Få hjælp til teknikker, montering og opskrifter. Vi arbejder individuelt ud fra dine ønsker.

373200 ti 19.00-21.45 Sønderg 74 Lotte Mouritsen

### Patentstrikk

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 560,-/\* 525,-

Er du vild med at strikke? Kom med og bliv klogere på alt inden for patentstrikk, snoninger og hulmønstre, så dine strikkeprojekter kan tages til nye niveauer. D. 25/2.

373204 sø 10.00-16.25\* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

### Sommerstrikk

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 780,-/\* 705,-

Fokus vil være på sommer-strikkeprojekter med garner, som du kan strikke med i solen.

373205 ti 19.00-21.45 Sønderg 74 Lotte Mouritsen



### Broderi

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 675,-/\* 615,-

Kom med til to lørdage i broderiets tegn! Lær fx kontursting, franske knuder, schattersyning og vævede edderkopper, eller få hjælp til et større projekt. D. 3/2 og 24/2.

373212 lø 10.00-15.30\* Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

### Design dit eget broderimønster

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 445,-/\* 415

Omsæt dine idéer til broderimønstre. Vi omsætter fx tegninger eller perleplader til korssting, petit point eller gobelin broderi. Kom med!

373214 sø 10.00-15.30\* Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

### Knipling

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.040,-/S 935,-

Lær at kniple bluse- og hårpynt, jule- og påsketing, blonder, lommetørklæder, sjaler og tørklæder. De fleste materialer kan købes på kurset.

Få en prøvetime på et kniplehold for blot kr. 100,- Ring på tlf. 8612 2955 og hør mere.

373254 on 18.30-21.15 Brabrand Lonnie Nielsen

### Eksperimenterende patchwork

15 lektioner (3 mødegange) - kr. 910,-/S 865,-

Vi arbejder med maskinsyet patchwork og firkantede udskæringer. Vi stræber efter at lave 2-3 tekstilkompositioner, der udgør et samlet værk til udsmykning. Du får instruktion i brug af patchworklineal, rullekniv og sammensyning af firkanter. Medbring gerne egne materialer og redskaber. Grundlæggende kendskab til brug af symaskine er en forudsætning. Weekendkursus d. 26-28/1. Fr kl. 18.00-20.45, lø kl. 09.00-16.20, sø kl. 09.00-12.40.

373256 Seedorffs Str. 7 Kirsten Schou-Jørgensen

### Patchwork og quiltning

33 lektioner (11 mødegange) - kr. 1460,-/\*1295

Lav tasker, puder, æsker og tæpper i mange størrelser og mønstre syet i hånden eller på symaskine. Vi pynter tingene med broderi, båndbroderi og quiltning.

373246 ma 09.45-12.30\* Sønderg 74 Ulla Knudsgaard

### Lær at sy

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.040,-/\* 935,-

Har du altid drømt om at kunne sy, men ved ikke, hvordan du kommer i gang? Få inspiration og kvalificeret vejledning i valg af stof og model ud fra dine ønsker og behov.

373012 ma 16.00-18.45 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger  
373011 ti 09.30-12.15\* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger  
373046 on 15.30-18.15 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen  
373047 on 15.30-18.15 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen

28 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.285,-/S 1.145,-

373048 on 18.30-21.50 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen  
373049 on 18.30-21.50 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen  
373050 to 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen  
373051 to 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen

### Lær at sy - udvidet

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.145,-/S 1.025,-

Vil du blive bedre og lære noget mere om syning? Måske har du deltaget på et kursus eller på anden vis fået lidt syerfaring. Du får udvidet kendskab til symaskinens trykfødder og lærer syteknikker, fx lynlås, skråbånd og stretchsømme. Der arbejdes også individuelt med egne projekter.

373015 ma 16.00-18.45 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

### Lær at sy - sommer

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 780,-/S 705,-

373016 ma 16.00-18.45 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 935,-/S 845,-

373017 ti 09.30-12.15 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

### Syning for dig på barsel

24 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.145,-/\* 1.025,-

Tag din baby med til kreativt og hyggeligt samvær sammen med andre forældre på barsel. Sy til din baby eller dig selv, og få individuel undervisning tilpasset dine ønsker og dit niveau.

373006 fr 09.00-12.40\* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

### Lær din symaskine at kende

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 520,-/\* 490,-

Kom godt fra start, bliv fortrolig med din symaskine og lær, hvordan den betjenes korrekt. Vi gennemgår maskinens programmer, standardtrykfødder samt brug af nål og tråd. Du får tips og tricks, så du efter kurset selv kan løse små problemer, som opstår ved forkert brug. D. 9/3.

373009 lø 09.30-15.00\* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger







## Sy selv - aktuel mode og design

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 870,-/\* 825,-

Ønsker du at skabe tøj, som er oppe i tiden eller din helt egen garderobe? Måske vil du opnå bedre faglighed til fx at komme videre i din uddannelse? Her arbejder vi ud fra færdige snit og grundforme og tager udgangspunkt i dit niveau. Weekendkursus d. 9-10/3.

**373030 09.30-15.55\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen**

16,25 lektioner (5 mødegange) - kr. 875,-/\* 795,-

**373022 ma 14.40-17.40\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen**

17,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 920,-/S 830,-

**373023 ma 18.15-21.30 Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen**

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.040,-/\* 935,-

**373020 ma 09.30-12.45\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen**

49 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.020,-/\* 1.775,-

**373026 on 09.30-12.45\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen**

**373029 fr 09.30-12.45\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen**

## Design og syning

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 935,-/\* 845,-

Har du lyst til at arbejde med design og re-design? Vær med og lær at bruge grundforme, ændre på et mønster eller at lave et nyt design på fx din yndlingskjole.

**373032 on 15.00-17.45\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen**

## Konstruktion - bukser/nederdele

15 lektioner (2 mødegange) - kr. 910,-/\* 865,-

Lær om måltagning og konstruktion af grundforme, opsyning, tilretning og gennemgang af snit og design. Weekendkursus d. 6-7/4.

**373039 09.15-16.00\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen**

## Sommernederdele - konstruktion

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 675,-/\* 630,-

Bliv klar til sommer med nederdele skabt til din krop. Du lærer om måltagning, konstruktion af grundform, tilretning og modeludvikling. Udgift til kompendie må påregnes.

Hold 373061: weekendkursus d. 27-28/4.

**373060 on 12.30-15.15\* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger**

**373061 lø 09.30-15.00\* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger**

## Sykursus

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.145,-/\* 1.025,-

Vi arbejder ud fra modeblade og basismodeller tilpasset både i design, farver og stof. Individuel undervisning fra begynderens enkle t-shirt til den øvedes festtøj.

**373013 ti 09.30-12.15\* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger**

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/\* 1.385,-

**373004 ma 09.45-12.30\* Seedorffs Str. 7 Beatrice Poulsen**

**373000 ma 19.00-21.45 Seedorffs Str. 7 Beatrice Poulsen**

39 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.670,-/S 1.475,-

**373010 ti 18.30-21.15 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger**

## Sykursus - sommer

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.040,-/S 935,-

**373018 ti 18.30-21.15 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger**

## Sykursus - hensyntagende

27 lektioner (9 mødegange) - kr. 1.250,-/\* 1.155,-

Holdet er for dig, der pga. fysiske/psykiske udfordringer ikke kan deltage på et almindeligt hold. Maks. 7 deltagere.

**373086 on 12.30-15.15\* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger**

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/\* 1.385,-

**373080 to 09.45-12.30\* Seedorffs Str. 7 Beatrice Poulsen**

39 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.670,-/\* 1.475,-

**373083 ma 09.15-12.00\* Holme Bettina Bagger**

## Sommersyning

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.190,-/\* 1.145,-

Lær at ændre eller lave et mønster, så du kan sy dit eget design. Sy også efter færdige mønstre, og få hjælp til sytekniske detaljer.

**373045 09.30-15.00\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen**

**373043 09.30-15.00\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen**

24 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.335,-/\* 1.290,-

**373044 09.30-15.00\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen**

## Sy en citattaske

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 480,-/\* 445,-

Kom og sy en personlig shopper, en strikketaske eller en japansk knudetasker. Lær fx at sy foer i tasken, og dekorér den med et sjovt citat, et kælenavn eller et statement ved hjælp af bogstavstrygestof. D. 8/6.

**373019 lø 09.30-15.55\* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger**

## Sy og strik: historisk og vintage tøj

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 705,-/\* 660,-

For dig der drømmer om at tilpasse vintagetøj eller måske genskabe fortidsbeklædning. Medbring dit projekt eller mønster og kom i gang eller videre. For begyndere og øvede. Weekendkursus d. 27-28/1 og 9-10/3.

**373058 11.00-15.35\* Seedorffs Str. 7 Anne Grove**

**373059 11.00-15.35\* Seedorffs Str. 7 Anne Grove**

## Upcycling og bæredygtig syning

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 550,-/\* 505,-

Giv dit tøj nyt liv og længere levetid. Lær at upcycle og reparere dit tøj – at skifte lynlåsen i en jakke, fikse et hul i dine jeans eller noget helt andet. Individuel undervisning efter dine ønsker og dit niveau.

**373008 on 12.30-15.15\* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger**

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 550,-/\* 505,-

D. 6/4 og 4/5 (lø).

**373007 09.30-15.00\* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger**

### Grafik i Canva

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 630,-/\* 610,-

På dette kursus lærer du det basale i Canva, fx hvordan du uploader billeder og indsætter tekst, linjer, former, billeder og små tegninger. Kurset er fx relevant for dig, der er frivillig i en forening og står for markedsføring eller kommunikation. D. 25/5.

372840 lø 10.00-13.15\* Frichs Vej 36G Sarah Møller

### Adobe Photoshop

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.180,-/\* 1.135,-

Har du lyst til at lære eller blive bedre til at bruge Adobe Photoshop? Så er kurset her noget for dig. På kurset opbygger du dine kompetencer, hvilket fx kan gøre dig mere attraktiv som medarbejder. Weekendkursus d. 24-25/2.

372832 10.00-15.30\* FGU Aarhus Peer Mortensen



### Lær at investere i aktier på en let og forståelig måde

Gert Hansen, professionel investor

#### Tag styring over dine egne investeringer!

Vil du blive bedre til at placere dine penge? Være på forkant med markedet? Have "skjulte" tips som professionelle investorer benytter sig af? Så kom til og bliv inspireret til at komme i gang!

Lørdag 23/3 kl. 12.00-15.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3  
Pris: kr. 195,- inkl. kaffe og te.  
Arr.nr. 376841



### Adobe Lightroom Classic

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 840,-/\* 805,-

Har du brug for eller lyst til at lære at bruge Adobe Lightroom Classic? Så kom med på dette kursus, hvor du lærer programmet at kende og optimerer dine evner inden for billedbehandling. D. 27/4.

372834 lø 10.00-16.25\* FGU Aarhus Peer Mortensen

### Fotokursus niveau 1

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 945,-/S 885,-

Tag kontrol over dit kamera! Mange kameraer er sat til automatiske indstillinger, men med viden og træning i fx ISO, lukkertid, objektiver, perspektiv og flash kan du få større indflydelse på dine billeder. Du lærer grundlæggende fototeknik og bliver skarp til billedoptimering i Adobe Lightroom.

372823 ti 17.00-19.45 FGU Aarhus Peer Mortensen

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 945,-/\* 900,-

Hold 372827: Weekendkursus d. 3-4/2.

Hold 372825: Weekendkursus d. 2-3/3.

372825 10.00-15.30\* FGU Aarhus Peer Mortensen  
372827 10.00-15.30\* FGU Aarhus Peer Mortensen



### Fotokursus niveau 2

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 945,-/\* 900,-

På dette hold arbejder du med praktisk fotografi, kompositioner, positiv billedkritik m.m. Lidt kendskab tilamerateknik er en fordel. Kurset indeholder fotoopgaver, gode råd og vejledning undervejs. Via fælles billedkritik får du et spændende indblik i, hvordan andre kursister tænker og gør. Weekendkursus d. 4-5/5.

372826 10.00-15.30\* FGU Aarhus Peer Mortensen

### Foto for alle

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1310,-/\*1220

Du er fortrolig med dit kamera, men vil gerne lave bedre billeder. Vi arbejder med optagelsesteknik, billedkomposition, lyslægning og portrætfotografering. Medbring dit eget spejlreflekskamera. Start d. 5/2 og 8/4.

372837 ma 09.00-11.45\* Frichs Vej 36G Ole Toldbod  
372838 ma 09.00-11.45\* Frichs Vej 36G Ole Toldbod

### Portrætfoto

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 945,-/\* 900,-

Med praktiske øvelser lærer du om lyslægningsteknik med studieflash, softboxe, reflektorer, posering m.m. Vi prøver forskellige stilarter, og du arbejder både med studiestyr og vejledes i at få mest muligt ud af dit eget udstyr. Om søndagen bruger vi tid på at lave vores egen udgave af maleriet *Pige med perleører*. Weekendkursus d. 13-14/4.

372828 10.00-15.30\* FGU Aarhus Peer Mortensen





### Bliv dus med din hund

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.180,-/\* 1.055,-

Der veksles mellem de almindelige lydighedsdiscipliner, en familiehund bør mestre, og øvelser, der er med til at skabe det rigtige forhold mellem hund og ejer. Praktisk og teoretisk undervisning. Start d. 9/3.

372605 lø 10.00-12.15\* Sødalskolen Lone Grev

### Hvalpetræning

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 975,-/\* 910,-

Vi veksler mellem teori og praktik. Din hund skal være vaccineret inden start. Alder: op til 16 uger (afhængigt af race).

372606 lø 12.30-14.45\* Sødalskolen Lone Grev  
372607 lø 12.30-14.45\* Sødalskolen Lone Grev

### FOREDRAG

#### Hundepsykologi: Min hund, min guldklump – mit mareridt

Lone Grev, hundepsykolog, cand.psych og forfatter

Kom tættere på din hund, og lær at forstå og håndtere dens adfærd, når vi bl.a. kommer omkring hunden som væsen, indlæringspsykologi, aktivering og lederskab.

Lørdag 3/2 kl. 14.00-16.00  
Midtpunktet, Bondehaven 1, 8541 Skødstrup  
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 376855  
Prisen er for én voksen + evt. ét barn (op til 15 år)



FOF Aarhus' sejlerskole underviser efter Søfartsstyrelsens uddannelsessystemer. Vil du vide mere, så kontakt FOF Aarhus på tlf. 8612 2955.

Se kurset "Førstehjælp til mindre fartøjer og søsport" på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Bådmotorkendskab

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.380,-/\* 1.335,-

Bliv fortrolig med bådens dieselmotor og installationer, så du kan klare almindelig vedligeholdelse og mindre reparationer. Teoridelen omfatter motoropbygning, brændstofsyste­met, køle- og smøresystemer, elinstallationer, transmission og tilbehør. Praktikdelen foregår på et lokalt motorværksted, hvor teorien omsættes til praksis. Weekendkursus d. 24-25/2.

372705 09.00-14.30\* Fjordsg Hans Schneider

### Skipper duelighedsprøve teori

39 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.775,-/S 1.565,-

Få det teoretiske grundkursus i søsikkerhed og navigation. Der kræves ingen forkundskaber for at følge kurset. Forvent en del hjemmearbejde. Påregn udgifter til bøger, søkort og evt. prøvegebyr. Kurset kan afsluttes med den teoretiske del af Søfartsstyrelsens duelighedsprøve i sejlsads.

372700 ma 19.00-21.45 Møllevangsk Poul Kjærgård

Vidste du, at bestået duelighedsprøve i sejlsads kan give lystfartøjsere op til 10 % rabat på forsikringspræmien?



## Lær at redde liv med et kursus i førstehjælp

På et førstehjælpskursus i FOF Aarhus bliver du klædt på til at kunne redde liv. Du lærer bl.a. genoplivning, hjertemassage, kunstigt åndedræt og brug af hjertestarter. Du lærer at håndtere hverdagsskader og ulykker i situationer, hvor det er nødvendigt.

FOF Aarhus tilbyder en bred vifte af førstehjælpskurser:

- Færdselsrelateret førstehjælp (8 timer)
- Hjertestop (4 timer)
- Til babyer (3 timer)
- Til børn (4 timer)
- Særligt ansvar for børn (7 timer)
- Grundkursus (7 timer)
- Med særligt ansvar (12 timer)
- Mindre fartøjer og søsport (8 timer)

Se alle kurser på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



### Førstehjælp for virksomheder

Lær at give førstehjælp, hvis en kollega får et ildebefindende eller kommer ud for en ulykke.

Kontakt FOF Aarhus og få et tilbud, som er skræddersyet til din virksomhed.

Ring til os på tlf. 8612 2955.

## YOGA



### Yoga - begyndere og letøvede

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.430,-/\* 1.290,-

Yoga er en vej til mere ro, styrke og smidighed. Vi laver klassiske yogastillinger med god tid til at komme dybere ind i kroppen. Med fokus på vejrtrækning, stræk og styrke.

375460 ma 16.30-18.00\* Fjordsg Pia Lieberknecht  
375461 ma 18.30-20.20 Fjordsg Pia Lieberknecht

### Yoga for alle

38 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.780,-/\* 1.590,-

Er du ny til yoga? Eller har du lidt erfaring? Så kom med og oplev, hvordan du med yoga kan forbinde krop og sind. Gennem yogaens stillinger styrker og strækker vi kroppen. Du bliver guidet grundigt gennem hele timen.

375381 to 09.00-10.30\* Toftegården Claudia Hoyda

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 1.850,-/\* 1.650,-

375378 ti 13.30-15.20\* Fjordsg Claudia Hoyda

42 lektioner (21 mødegange) - kr. 1.920,-/\* 1.710,-

375379 on 14.35-16.25\* Seedorffs Str. 7 Claudia Hoyda

### Aftenyoga for alle

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.570,-/S 1.410,-

I løbet af de mørke aftener holder vi den indre glød ved lige gennem klassiske Hatha yoga- og åndedrætsøvelser, og vi afslutter hver gang med dejlig afspænding.

375458 to 19.00-20.50 Sønderg 74 Laila Elisabeth

### Aftenyoga for kvinder

37,5 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.765,-/S 1.575,-

Vil du træne uden dømmende blikke? Kom som du er i dette fordomsfrie forum med øvelser, der kan tilpasses din højde og drøjde. Store størrelser er ingen hindring, da vi bruger redskaber i undervisningen. Selve yogaen gør dig mere stærk og smidig – og vi runder af med afspænding.

375470 ti 18.00-20.00 Seedorffs Str. 7 Berit Sandvig

### Hatha yoga - begyndere og letøvede

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.710,-/\* 1.530,-

Dette hold er for dig, der er ny til yoga – og for dig, der har dyrket yoga før. Yoga betyder at forbinde krop og sind, og det er en vej til mere kropsbevidsthed, ro og mentalt overskud. Vi arbejder med mange af de klassiske yogastillinger.

375409 ma 16.30-18.00\* Folkeh. Tilst Claudia Hoyda

42 lektioner (21 mødegange) - kr. 1.920,-/\* 1.710,-

375465 ti 15.15-17.05\* Fjordsg Claudia Hoyda  
375466 ti 17.00-18.50 Fjordsg Claudia Hoyda

### Hatha yoga - letøvede

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.500,-/\* 1.350,-

På dette hold får du en styrkende, allround yogaundervisning, som giver ro, energi og overskud i en travl hverdag. Øvelserne lægger vægt på åndedræt og korrekt anatomisk udførelse, så din kropslige og mentale oplevelse af Hatha yoga styrkes.

375457 ti 09.30-11.20\* Seedorffs Str. 7 Eva Michaelsen

### Hatha yoga - øvede

38 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.780,-/\* 1.590,-

For dig der gerne vil tage din praksis op i niveau. Med mere krævende variationer af de klassiske yogastillinger udfordrer vi vores styrke, balance og smidighed.

375411 fr 09.30-11.20\* Fjordsg Claudia Hoyda

### Hatha og Flow yoga

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 1.850,-/\* 1.650,-

Flow yoga er en dynamisk yogaform, hvor vi går fra stilling til stilling i en glidende overgang. I anden del af timen bliver vi i stillingerne i længere tid. Tempoet er roligt i Hatha yoga, og her fokuserer vi på at strække kroppen.

375462 on 12.50-14.40\* Seedorffs Str. 7 Claudia Hoyda

### Flow yoga

28,5 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.450,-/\* 1.305,-

I den dynamiske Flow yoga, går vi fra stilling til stilling i en glidende overgang. Yogaformen er kendetegnet ved en del stående stillinger, som skaber den høje energi og varme i kroppen. Erfaring med yoga er en fordel.

375408 fr 11.15-12.35\* Fjordsg Claudia Hoyda

### Vend din stivhed til smidighed

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.570,-/S 1.410,-

Er du træt af at være stiv i kroppen, eller har du et meget stillesiddende arbejde, der giver dig stivhed eller ømhed? Så er dette hold for dig. Yoga er for alle, så tag med og mærk, hvad det kan gøre for din krop og dit sind.

375435 ma 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Kia Diget







### Ansigtssyoga - 5-ugers kursus

6,25 lektioner (5 mødegange) - kr. 600,-/\* 570,-

Se og mærk resultater med selvforkælende ansigtssyoga. Du får grundig instruktion i øvelser, der afspænder, stimulerer og styrker dit ansigt, og videoer med ugens øvelser.

**375300 on 16.15-17.25\* Sønderg 74 Linda Jakobsen**

### Yoga og Pranayama - 5-ugers kursus

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 840,-/\* 775,-

Med Pranayama styrker vi vores nervesystem gennem åndedrættet og finder dermed oaser af ro i hverdagen. Du lærer både grundlæggende og mere avancerede vejrtrækningsøvelser. For begyndere og øvede.

**375549 ti 13.00-15.15\* Fjordsg Laila Elisabeth**

### Yoga mod stress

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.570,-/S 1.410,-

Yoga mod stress giver dig bedre kontakt til din krop, så du kan mærke og reagere hensigtsmæssigt på overbelastning. Vi arbejder bl.a. med blide stræk og styrkende yogaøvelser samt åndedræts- og afspændingsteknikker.

**375550 to 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Laila Elisabeth**

### Mindful yoga

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.995,-/\* 1.815,-

Med mindfulness som fundament bevæger vi os roligt gennem stillinger, der styrker, strækker og skaber fysisk og psykisk balance. Vi stimulerer organerne og styrker og smidiggør kroppen med en fornemmelse af ro og jordforbindelse. Alle kan deltage.

**375425 on 12.00-13.50\* Sønderg 74 Nina Pfeiffer**

### Rolig Yin yoga og yoga Nidra

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.570,-/S 1.410,-

Her vil du mærke ro i både krop og hoved. Holdet er perfekt til dig, som trænger til at genfinde roen og mærke nærværet til dig selv igen. Vi er i stillingerne i 3-5 min., og de foregår siddende eller liggende i et roligt tempo.

**375436 ma 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Kia Diget**

### Yin yoga

34 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.640,-/\* 1.470,-

Yin yoga er en meditativ yogastil, der fokuserer på kroppens bindevæv, ledbånd, sener, led og energibaner. Vi laver blide, dybe stræk i lang tid (ca. 3-6 min.) og møder kroppen med medfølelse og accept. Alle kan deltage.

**375488 ma 16.30-18.00\* Seedorffs Str. 7 Eva Michaelsen**

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.995,-/\* 1.815,-

**375420 ma 12.00-13.50\* Sønderg 74 Nina Pfeiffer**

38 lektioner (19 mødegange) - kr. 2.075,-/\* 1.885,-

**375424 to 11.00-12.50\* Sønderg 74 Nina Pfeiffer**

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 2.160,-/\* 1.960,-

**375421 on 10.00-11.50\* Sønderg 74 Nina Pfeiffer**

**375422 on 18.00-19.50 Sønderg 74 Nina Pfeiffer**

### Yin yoga vinterferieretreat

15 lektioner (3 mødegange) - kr. 925,-/\* 850,-

Over tre dage fordyber vi os i Yin-stræk, pulseringer og blide flows. Du undervises i en mindful, komplementær og funktionel tilgang til krop og sind med fokus på temaerne åndedræt, søvnkvalitet og fordøjelse. D. 14-16/2. Gratis introaften d. 18/1 kl. 19.00-20.30 - hold nr. 375350.

**375351 on-fr 09.30-14.00\* Fjordsg Munna H-J**

### Insightful yoga

24 lessons (12 classes) - DDK 1.505,-/S 1.385,-

The goal is for you to feel good in your body. The approach is gentle and challenging and you will explore the inner wisdom many yoga postures express. For all levels. In English.

**375383 Mon 17.00-18.50 Sønderg 74 Peter Coates**

### Patanjali yoga - trin 1-2

35 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.675,-/S 1.500,-

Kom med til Patanjali yoga med fokus på koncentration, styrke og balance. Vi arbejder med detaljer, præcision og symmetri i kroppen ved hjælp af redskaber, så du får mest muligt ud af træningen, uanset om du er begynder eller øvet. Træningen er aktiv og dynamisk med plads til åndedrættet, restorative stillinger og afspænding.

**375517 to 16.45-18.35 Seedorffs Str. 7 Charlotte Rommers**

### Ashtanga yoga drop-in

Er du interesseret i Ashtanga yoga? Så se alle vores hold, som afvikles efter 'drop-in'-konceptet. Holdene har hverken start- eller slutdato, og du kan derfor frit skifte mellem vores forskellige Ashtanga yogahold.

Læs mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



### Vil du være yogainstruktør?

Tag uddannelsen i vores Yoga Shala. Nye forløb starter i september 2024.

Læs mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

Se alle vores hensyntagende yoga- og motionshold på side 52-53.

## IYENGAR YOGA

Du skal vælge Iyengar yoga, hvis du søger en kraftfuld yogaform, hvor du får styrket dine muskler og knogler. Iyengar yoga renses og stimulerer dine vitale organer, bevidstgør dit åndedræt og afspænder dit nervesystem.

### Iyengar yoga - trin 1-2

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.500,-/S 1.350,-

Her er der både plads til begyndere og trænede. Det er en fordel, at du har dyrket yoga før, men ikke et krav. Der arbejdes med udgangspunkt i trin 1, som gradvist udvikles til trin 2. Stående stillinger, skulderstand og lette bagudbøjninger introduceres.

375495 ti 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen  
375496 to 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

### Iyengar yoga - trin 2

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.500,-/S 1.350,-

Dette kursus er for dig, der har fulgt trin 1-2. Vi arbejder videre med stående stillinger, mens flere detaljer introduceres, og stillingerne holdes i længere tid. Vi tilføjer forberedelser til hovedstand, flere bagudbøjninger og balanceøvelser.

375494 ma 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

### Iyengar yoga - trin 3

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.500,-/S 1.350,-

Vi træner 12-15 stående stillinger, som styrker og smidiggør arme og ben samt giver dig bevægelsesfrihed. Du har også mulighed for at arbejde med albue- og hovedstand.

375498 ti 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

### Iyengar yoga for mænd - trin 2-3

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.500,-/S 1.350,-

Yoga er et godt supplement til sportstræning, stillesiddende meditation eller som en sund motionsform efter arbejde. Måske tror du, at yoga kun er for kvinder? Nu har du mulighed for at starte på et mandehold!

375490 ma 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen



## WORKSHOPS

### Yoga og Ayurveda

5,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 575,-/\* 445,-

Lær Ayurveda at kende, og få konkrete råd om kost, motion og livsstil, der holder dig i balance ind i foråret. I Ayurveda er man særligt opmærksom på de ubalancer, der kan opstå i krop og sind, når sæsonerne skifter. Vær med og få ny viden d. 9/3.

375551 lø 09.30-14.30\* Fjordsg Laila Elisabeth

### Yoga - Vinyasa og afspænding

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 695,-/\* 650,-

Forkæl dig selv med Vinyasa/Flow yoga. Ved at linke bevægelserne med hinanden skabes flow og varme i kroppen, som herefter finder stilstand og ender i afspænding. Alle kan deltage, da øvelserne tilpasses den enkelte.

Hold 375324: d. 6/1, 3/2 og 2/3.

Hold 375325: d. 6/4, 4/5 og 1/6.

375324 lø 10.00-12.15\* Skødstrup Maria Weise  
375325 lø 10.00-12.15\* Skødstrup Maria Weise

### Selvudvikling via yoga, meditation og inquiry

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 890,-/\* 820,-

Kom med og få dybere indsigt, klarhed, glæde og mening. Med yoga løsner vi op for både kropslige og psykologiske spændinger. Med meditation finder vi dybere indre hvile. Og med inquiry-teknikker bliver vi klogere på os selv og vores vej til indre fred og mening i livet. Weekendkursus d. 17-18/2.

375559 09.30-15.55\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

### Grundkursus i børneyoga

8 lektioner (1 mødegang) - kr. 660,-/\* 620,-

Lær børneyoga gennem leg og eventyr! Vi afprøver teknikker i at få børn til at opnå en dejlig ro og afslappethed. For dig der arbejder med børn eller vil forkæle dine egne børn med yoga.

375437 sø 09.00-16.20\* Seedorffs Str. 7 Kia Diget



### Krop, kost og bevidsthed

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 750,-/\* 700,-

Vil du gerne arbejde med vægttab på en stressfri måde? Kom med til en inspirerende dag! Forstå din hjerne, mærk kroppen, bliv bevidst om dine mønstre og forhindringer og skab nye, gode vaner. D. 9/3.

375502 lø 10.00-15.00\* Møllevangsk Birgithe Holse/Pia Værum

### Camino for begyndere

15,5 lektioner (3 mødegange) - kr. 945,-/S 865,-

Planlægger du at gå Caminoen inden for det næste års tid? Få inspiration til at forberede dig både praktisk, fysisk og mentalt. Sidste mødegang er en vandring i skoven (kl. 9-16). Du skal kunne gå ca. 15 km. D. 21/2, 28/2 og 3/3.

375304 on 17.00-20.00 Seedorffs Str. 7 Eva Michaelsen

### Pilgrimmens hjemkomst

15,5 lektioner (3 mødegange) - kr. 945,-/S 865,-

Har du gået Caminoen og vil gerne integrere det, der blev vigtigt på din vandring, i dit liv? Få redskaber til at vedligeholde det og være tro mod dine mål. Sidste mødegang er en vandring i skoven (kl. 9-16). Du skal kunne gå ca. 15 km. D. 24/1, 31/1 og 3/2.

375303 on 17.00-20.00 Seedorffs Str. 7 Eva Michaelsen





## BODY/MIND OG PILATES



### Sanseture i naturen

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 890,-/\* 840,-

Få et mentalt pauserum, hvor du mærker naturens restituerende effekter. Vi sætter en rolig og stille ramme, hvor vi sammen oplever naturen med fokus på vores sanser. På den måde øger du dit nærvær og får ro i krop og sind. Undervisere: Gitte Bang og Anja Larsen.

375580 to 7/3 16.00-18.00\* Marselisborg Skov  
375581 to 18/4 16.00-18.00\* Marselisborg Skov

### Et stærkt mentalt helbred via meditation og åndedræt

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.290,-/\* 1.170,-

I vores travle hverdag er vi optaget af aktiviteter fra morgen til aften, og vi har tit mange bolde i luften på én gang. Forløbet gør, at du forbinder dig til din krop og træner din bevidsthed i at være til stede i nuet.

375302 on 16.30-18.00\* Seedorffs Str. 7 Marianne Teglgaard

### Breathwork og meditationsforløb

16,5 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.030,-/\* 945,-

Til dig som ønsker at leve et meningsfuldt liv med nærvær og kontakt til dine egne behov. Vi bevæger os fra hovedet ned i kroppen og lærer at skabe ro i en hverdag i konstant bevægelse.

375440 to 10.00-11.20\* Seedorffs Str. 7 Natascha Solbjørk

### Feminint Flow

18 lektioner (9 mødegange) - kr. 1.375,-/S 1.285,-

Kurset er en blanding af sansebaseret bevægelse og blid yoga. Vi arbejder med åndedrættet, bindevævet, bevidsthed om den kvindelige krop og cyklus samt kroppens ressourcer. For alle kvinder.

375310 on 10/1 18.15-20.05 Frichs Vej 36G Camilla Aia  
375311 on 17/4 18.15-20.05 Frichs Vej 36G Camilla Aia

### Pilates - begyndere og letøvede

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.710,-/\* 1.530,-

Pilates er træning for hele kroppen. På holdet laver vi flydende og glidende bevægelser, som styrker og strækker kroppen og giver en stærk kropsstamme. Træningen er effektiv og skånsom. Grundprincipperne bliver altid gennemgået i starten af timen.

375404 on 11.15-13.05\* Sønderg 74 Lærke Hansen

38 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.780,-/\* 1.590,-

375410 to 10.45-12.15\* Toftegården Claudia Hoyda

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 1.850,-/S 1.650,-

375407 on 17.00-18.50 Fjordsg Claudia Hoyda

### Pilates - øvede

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.710,-/\* 1.530,-

Bliv udfordret af nye øvelser, og fordyb dig i det allerede kendte. Holdet er for dig, der har lavet pilates før, og som kender de grundlæggende begreber. Til stille musik træner vi langsomt og roligt kroppens muskelgrupper. Vi er opmærksomme på brug af åndedrættet, centrering, balance og koordinering.

375405 on 09.15-11.05\* Sønderg 74 Lærke Hansen

44 lektioner (22 mødegange) - kr. 1.990,-/S 1.770,-

375418 to 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Silke Jessen

Se alle vores hensyntagende  
yoga- og motionshold på side 52-53.

## TAI CHI CHUAN

Tai Chi er en gammel, kinesisk bevægelses-kunst, der styrker helbredet og giver smidighed og ro i sindet. Tai Chi er et arbejde med at skabe balance mellem krop og sjæl. Alle kan dyrke Tai Chi. Det er velegnet for unge som ældre, kvinder som mænd.



### Tai Chi Chuan

Undervisningen vil både være med Qi gong, såsom de 18 terapier, afspændingsprincipperne ved de løsnende øvelser og energi-flowet i Yang Tai Chi-formen. Alt med udgangspunkt i den enkeltes ståsted.

#### Begyndere

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.360,-/S 1.230,-

375344 ti 19.00-20.50 Fjordsg Sk Karsten Jakobsen

#### Begyndere og letøvede

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.500,-/\* 1.350,-

375341 to 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Karsten Jakobsen

#### Letøvede

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.500,-/S 1.350,-

375342 ti 17.10-19.00 Fjordsg Sk Karsten Jakobsen

#### Øvede

45 lektioner (15 mødegange) - kr. 2.025,-/S 1.800,-

375343 ma 18.10-20.55 Fjordsg Sk Karsten Jakobsen



## SELVTRÆNING I FOLKEHUSE – et tilbud for efterlønnere og pensionister samt skade- og smerteramte

Det skal være nemt at træne og nemt at holde kroppen ved lige! Kig derfor nærmere på dette tilbud, der giver dig mulighed for at træne i dit lokalområde, når du har tid.

### Du kan træne følgende steder:

- Folkehuset Møllestien
- Folkehuset Vestervang
- Folkehuset Åbyhøj
- Folkehuset Carl Blochs Gade.

Du kan læse mere om selvtræning og tilmelde dig på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



### Træn selv med FOF Aarhus

Scan koden og hent  
træningsvideoerne.



## STYRK DIN KROP

### Funktionel bevægelsesoptimering

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.290,-/\* 1.170,-

For dig der kæmper med fx hjernerystelse, piskesmæld, overvægt, fibromyalgi eller ledsmerter. Med skræddersyede øvelser der forbedrer din mobilitet og styrker din livskvalitet. Få hjælp til at nå dine sundhedsmål.

**375306 ma 10.00-11.50\* Sønderg 74 Diana Drejer**

### Træning og bevægelse for kvinder

18 lektioner (9 mødegange) - kr. 1.375,-/S 1.285,-

Et bevægelsesfællesskab med funktionel træning, leg og groove-inspireret bevægelse. Vi tager hensyn til fysiologiske og mentale forandringer. For kvinder som har født frem til og med menopause.

**375312 on 10/1 20.00-21.50 Frichs Vej 36G Camilla Aia**  
**375313 on 17/4 20.00-21.50 Frichs Vej 36G Camilla Aia**

### Styrk din krop K60+

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.290,-/\* 1.170,-

Styrk din krop med grundig træning af alle muskelgrupper. Vi starter med opvarmning og forskellige øvelser, der løsner op omkring nakke, skuldre, ryg og bækken. Vi inddrager pulstræning og øvelser med diverse redskaber.

**375363 ma 10.00-11.50\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh**  
**375364 ma 11.45-13.35\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh**

### Seniordamer 65+

12 lektioner (12 mødegange) - kr. 820,-/\* 760,-

Bevægelse for ældre med fokus på balance, styrkelse af kroppen og hyggeligt samvær. Undervisningen tager hensyn til aldersbetingede skader og tilpasses, så alle kan være med.

**375365 ma 13.30-14.25\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh**

### Seniorpower

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.360,-/\* 1.230,-

Med alderen er det vigtigt at træne både styrke, smidighed og balance for at opretholde en stærk og funktionsdygtig krop. Det har vi fokus på her.

**375386 to 09.30-11.20\* Seedorffs Str. 7 Maria Nielsen**

### Kvindefitness

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.185,-/\* 1.080,-

Kom med og få øget styrke, sved på panden og smil på læben! Vi arbejder med kondition, balance og kropsbevidsthed samt bevægelsesglæde, motivation og sammenhold.

Hold 375368 - for kvinder 50+  
Hold 375369 - for XXL-kvinder.

**375368 to 15.30-16.55\* Sønderg 74 Maria Conradsen**  
**375369 to 17.00-18.25 Sønderg 74 Maria Conradsen**

### Effektiv fitness for seniorkvinder

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.185,-/\* 1.080,-

Her har vi fokus på balance, puls, muskelopbygning og godt humør. Vi laver balanceøvelser og cirkeltræning med brug af bl.a. elastik, bolde og TRX-bånd. Det foregår i et tempo, hvor alle kan være med, og du bliver vejledt, så du får fuldt udbytte.

**375370 to 09.15-10.35\* Fjordsg Instruktor**  
**375371 to 10.35-11.55\* Fjordsg Instruktor**

### Selvforsvarskursus for kvinder

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.010,-/S 930,-

Lær hvordan du som kvinde kan handle klogt og effektivt og komme ud af en farlig situation. Vi tager udgangspunkt i dig og dine behov og arbejder med forskellige cases i et trygt rum med plads til både grin og alvor.

For kvinder 18+.

**375323 ti 18.30-20.00 Skødstrup Frank Mikkelsen**



## TRÆN I NATUREN

### Naturtræning 50+

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.150,-/\* 1.050,-

Vi træner i naturen omkring Mindeparken på en nænsom måde med fokus på krop, åndedræt, sind, smil og fællesskab. Vi bruger naturens elementer, når vi træner alle kroppens led og muskler med styrketræning, bevægelighed, balance og koordination. Vi leger og griner sammen og glemmer, at det giver høj puls. Træningen er for alle, og der tages hensyn til din fysiske form og skavanker.

**375314 on 10.00-11.50\* Mindeparken Janne Kjær**

### Mand dig op – formiddagshold

27 lektioner (9 mødegange) - kr 895,-/\* 760,-

Vær med til at skabe et tillidsfuldt og trygt frirum for mænd i alle aldre. Trænger du til motion, mere indhold i livet og nye sociale fællesskaber? På holdet kombinerer vi masser af motion og outdoorliv med bl.a. kulinariske oplevelser, gode grin og socialt samvær. Programmet ligger ikke mere fast, end at det kan tilpasses undervejs, hvis der opstår gode ideer. Det væsentlige er det stærke fællesskab, sammenhold og hygge. Det hele foregår indenfor Ringgaden i Aarhus, og mødested aftales fra gang til gang. Kurset ledes af naturformidler Henning Hother fra Aros Adventure.

**376863 to 11/1-7/3 09.00-12.00\* Hother Hennings**



### Mand dig op – aftenhold

27 lektioner (9 mødegange) - kr 1.395,-/S 1.260,-

Samme indhold som ovenfor, men holdets hovedaktiviteter er en ugentlig vandretur og fælles aftensmad. Prisen er inkl. aftensmad.

**376862 on 17/1-13/3 18.00-21.00 Hother Hennings**

## DANS OG MAVEDANS

### Moderne dans og bevægelsesfrihed

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 695,-/\* 650,-

Et kursus for alle, der interesserer sig for kroppen og bevægelse – uanset niveau og alder! Du lærer den moderne danseform at kende og bliver venner med gulvet. Så prøv noget nyt og find frihed i krop og sjæl gennem et sundt træningsfokus.

Hold 375326: d. 6/1, 3/2 og 2/3.

Hold 375327: d. 6/4, 4/5 og 1/6.

**375326 lø 12.30-14.45\* Skødstrup Maria Weise**  
**375327 lø 12.30-14.45\* Skødstrup Maria Weise**

### Souldans

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.430,-/S 1.290,-

En fri og kreativ dansepraksis, der hverken kræver erfaring eller bestemte trin. Vi danser til rytmisk musik og nyder glæden ved at danse sammen. Gratis prøvetime d. 8/1 kl. 19.00-20.30 - holdnr. 375320.

**375321 ma 19.00-20.30 Skødstrup Charlotte Dalsgård**

### Sang og dans med SANS

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.185,-/\* 1.080,-

SANS er sang og dans med fysisk aktivitet, mental træning og socialt samvær. Vi har fokus på at "holde hjernen frisk", når vi bruger vores sanser til at lytte, holde rytmer og lære nye melodier, tekster og dansetrin. Alt bygges op fra bunden, og alle kan være med.

**375330 ti 11.30-12.30\* Hjortshøj Margrethe Bach**  
**375331 fr 10.00-11.00\* Hjortshøj Margrethe Bach**

### DanceMix

19,5 lessons (13 classes) - DKK 1.135,-/S 1.035,-

For all levels. We will mix dance styles, from Contemporary to Street Dance, Jazz, and Musical Theater. You will learn a choreography that will improve your rhythm and coordination. The classes are taught in a mix of English and Danish.

**375308 Tue 17.00-18.15 Sønderg 74 Flavia Musumeci**

### Mavedans - nybegynder

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.290,-/S 1.170,-

Prøv den smukke motionsform, som giver dig mulighed for at udforske din krop med kærlighed og anerkendelse. Få samtidig bedre kropsbevidsthed, kondition og smidighed.

**375392 on 17.30-19.20 Sønderg 74 Aleksandra Zengin**

### Mavedans - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.290,-/S 1.170,-

Kurset er for dig, der har stiftet bekendtskab med mavedans eller har anden danseerfaring. Vi arbejder både med teknik, koreografi og redskaber, fx slør.

**375390 ma 17.30-19.20 Sønderg 74 Marie Jensen**

### Mavedans - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.290,-/S 1.170,-

Mavedans styrker og smidiggør din krop, samtidig med at din koordinationsevne forbedres. Vi arbejder med spændende kombinationer og træner grundbevægelser, som arbejdes ind i en koreografi.

**375393 on 19.15-21.05 Sønderg 74 Aleksandra Zengin**

### Mavedans - letøvede/øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.290,-/S 1.170,-

Kurset er for dig, der allerede har godt styr på genrens grundbevægelser. Vi arbejder både med teknik, mere avancerede kombinationer, koreografi og improvisation.

**375391 ma 19.15-21.05 Sønderg 74 Marie Jensen**



## HENSYNTAGENDE UNDERVISNING

Særligt tilrettelagt undervisning, som foregår på små bevægelseshold med **maks. 7 deltagere**. Det er hold for dig med et fysisk eller psykisk handicap.

Se mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



### Hensyntagende yoga

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 1.850,-/\* 1.650,-

Vi laver yoga i et roligt tempo, så du kan mærke de gavnlige virkninger på krop og sind. Vi har fokus på kropsbevidsthed, smidiggørelse og styrkelse af led og muskler gennem blide, regenererende øvelser.

**379140 ma 10.00-11.50\*** Solbjerg **Kamma Schmidt**

### Blid Iyengar yoga

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.500,-/\* 1.350,-

Iyengar yoga er en metodisk og detaljeret yogaform, der har fokus på præcision og lige linjer i kroppen. Yogaen foregår i et roligt tempo.

**379113 on 11.30-13.20\*** Sønderg 74 **Celia Mikkelsen**  
**379114 to 09.45-11.35\*** Seedorffs Str. 7 **Celia Mikkelsen**

### Blid yoga for seniorer

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.500,-/\* 1.350,-

Her kan du være med, hvis du fx har gigt, fibromyalgi, piskesmæld eller problemer med nakke, skuldre eller ryg, som afholder dig fra at deltage på et alment yogahold.

**379116 ti 09.45-11.35\*** Seedorffs Str. 7 **Celia Mikkelsen**  
**379115 on 09.45-11.35\*** Sønderg 74 **Celia Mikkelsen**

### Blid yoga mod stress

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.570,-/\* 1.410,-

Få bedre kontakt til din krop, så du kan reagere hensigtsmæssigt på overbelastning. Vi arbejder med blide stræk, styrkende øvelser og åndedræts- og afspændingsteknikker.

**379121 to 13.15-15.05\*** Sønderg 74 **Laila Elisabeth**

### Yoga for dig med hovedpine, uro og spændinger

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.500,-/\* 1.350,-

Du lærer at træne kroppen, så du undgår triggers til migræne. Med yogaen opnår du både styrke og smidighed. Desuden har vi beroligende øvelser for nervesystemet, så indre uro og stress mindskes.

**379125 ti 15.45-17.35\*** Seedorffs Str. 7 **Berit Sandvig**

### MediYoga og mindfulness

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 1.850,-/\* 1.650,-

Giv din krop omsorg med mindfulness, MediYoga og pilates. Vi arbejder med smidighed, styrke og harmoni mellem krop og sind. Vi har fokus på kropsbevidsthed, holdning og bindevæv.

**379130 to 13.40-15.30\*** Seedorffs Str. 7 **Kamma Schmidt**

### Yoga/pilates med mindfulness og meditation

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 1.850,-/S 1.650,-

Forær dig selv et pusterum med tid, omsorg, fordybelse og ro. Du lærer at spænde af og tackle svære situationer. Med meditationen styrkes kroppens kredsløb, immunforsvar og hormonsystem. Ligeledes forbedres din koncentration, hukommelse og udholdenhed.

**379110 to 19.00-20.50** Solbjerg Fritidsc. **Kamma Schmidt**



### Skab ro og balance via meditation og åndedræt

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.290,-/\* 1.170,-

Med meditation kan du skabe et selvkærligt nærvær til dig selv og dem omkring dig. Det giver en følelse af at komme ned i kroppen og få en mere nærværende kontakt med dig selv.

**379007 fr 10.00-11.50\*** Seedorffs Str. 7 **Marianne Teglgard**

### Mindful Movement

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.150,-/\* 1.050,-

For dig der har svært ved at finde ro og er udfordret af spændinger, smerter, tankemylder og træthed. Vi åbner nænsomt op for energiflowet og skaber balance i krop og sind.

**379015 fr 10.00-12.20\*** Seedorffs Str. 7 **Silke Jessen**

### Tai Chi Chuan - øvede

22,5 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.240,-/\* 1.125,-

Vi træner balance, koordination, styrke og smidighed. Vi kommer omkring fem løsnende øvelser, der fokuserer på korrekt holdning og positur. Der vil være tid til indre ro og afspænding.

**379141 ti 10.00-11.25\*** Fjordsg **Karsten Jakobsen**

### Blid træning og afspænding

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.500,-/\* 1.350,-

Har du smerter i muskler og led, fx efter overbelastning eller skader, kan det give inaktive muskler. Med særligt udviklede øvelser skaber vi smertelindring, i takt med at de inaktive muskler aktiveres.

**379045 on 11.30-13.20\*** Seedorffs Str. 7 **Lise Rasmussen**





## Alsidig bækkenbundstræning

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.360,-/\* 1.230,-

Ønsker du stærke bækkenbundsmuskler, der af sig selv hurtigt og præcist reagerer, når du går, løber, danser, griner og hoster? Få alsidig træning, hvor hele kroppen ses i sammenhæng med bækkenbunden.

**379041 ma 19.10-21.00 Sønderg 74 Lise Rasmussen**  
**379042 ti 13.00-14.50\* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen**

## Hensyntagende hjertehold 50+

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.430,-/\* 1.290,-

For dig der har brug for træning med særligt fokus på at styrke hjertet. Vi arbejder med afvekslende træningsformer, hvor du vil få styrket din krop, dit hjerte og dit kredsløb på effektive måder tilpasset din formåen.

**379006 ma 09.00-10.50\* Sønderg 74 Birgit Jørgensen**

## Gymnastik for kvinder 60+

19,5 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.035,-/\* 1.135,-

Træning for krop og hjerne med fokus på balance og styrke samt mave- og rygøvelser. Der indgår indimellem forskellige redskaber, fx vægte. Vi afslutter med afspændingsøvelser og en powernap.

**379003 to 13.30-14.55\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh**

## Gymnastik allround K65+

19,5 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.135,-/\* 1.035,-

Træning med fokus på balance og styrke, der grundigt gennemgår hele kroppen med både mave- og rygøvelser. Der indgår indimellem forskellige redskaber. Vi slutter med afspændingsøvelser og en powernap.

**379002 to 11.00-12.25\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh**

## Seniordamer 65+

19,5 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.135,-/\* 1.035,-

Bevægelse for ældre med fokus på balance, styrkelse af kroppen og hyggeligt samvær. Undervisningen tager hensyn til aldersbetingede skader og tilpasses, så alle kan være med.

**379132 to 12.15-13.40\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh**

## Hensyntagende TRX-træning

18 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.080,-/\* 990,-

Total Body Resistance Exercise er en skånsom og effektiv træningsform, hvor alle kan være med, da du udelukkende træner med din egen kropsvægt som modstand. Øvelserne laves med en ophængt, solid strop med håndtag, og de forbedrer din styrke, balance, stabilitet og smidighed. Holdet er for alle uanset niveau.

**379055 ma 10.30-11.25\* Fjordsg Jane Provstgaard**  
**379056 on 10.35-11.30\* Fjordsg Jane Provstgaard**  
**379057 fr 10.00-10.55\* Fjordsg Jane Provstgaard**

## Træning med Swissball

15 lektioner (10 mødegange) - kr. 925,-/\* 850,-

Swissball (den store træningsbold) er et effektivt træningsredskab, som giver nye og sjove muligheder for træning af din ryg, kropskerne og mavemuskler. Holdet er både til dig, som ingen gener har, og dig, som har hensyn at tage. Vi har bl.a. fokus på styrke, stabilitet og balance.

**379009 ti 13.30-14.50\* Sønderg 74 Lene Kloch**

## TILMELD DIG ALLEREDE EKSISTERENDE HOLD

Vi har mange hensyntagende hold, som startede i september og kører frem til marts/maj. På holdene herunder er nye deltagere velkomne fra medio januar 2024. Læs mere om de enkle kurser og priser på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Du er også velkommen til at ringe til os på tlf. 8612 2955.

### Mandag

379032 Rygtræning kl. 10.00  
 379075 Smertelindrende pilates kl. 10.30  
 379044 Stabiliserende træning kl. 12.15  
 379000 Blid træning K60+ kl. 12.45  
 379031 Rygtræning kl. 13.05  
 379020 Stabiliserende træning/styrke kl. 15.10  
 379043 Stabiliserende træning kl. 17.15

### Tirsdag

379046 Osteoporose - begyndere kl. 09.30  
 379151 Muskel- og ledproblemer kl. 09.30  
 379109 Blid yoga kl. 10.45  
 379100 Yoga og pilates kl. 11.00  
 379077 Smertelindrende pilates kl. 11.15  
 379078 Pilates/afspænding/velvære kl. 11.15  
 379070 Fysiopilates - letøvede kl. 11.15  
 379051 Osteoporose - letøvede kl. 12.30  
 379071 Fysiopilates - letøvede kl. 13.15  
 379079 Pilates/afspænding/velvære kl. 13.15  
 379066 Fysiopilates - letøvede kl. 14.15

### Onsdag

379021 Stabiliserende træning/styrke kl. 09.45  
 379004 Hensynt. meditativ yoga kl. 11.00  
 379010 Træning og velvære 60+ kl. 13.15

### Torsdag

379135 Yoga, meditation/afspænding kl. 09.35  
 379013 Mindful kropstræning kl. 10.00  
 379085 Pilates/afspænding/velvære kl. 11.45

## Ryge- og snusfri - gratis kurser i Aarhus

Professionel rådgivning øger chancen for et røg- og snusfrit liv.

Læs mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

Se også alle vores almene  
yoga- og motionshold på side 46-51.

## FØDSEL - FØR OG EFTER

Giv din graviditet og den efterfølgende tid opmærksomheden, den fortjener, med vores skræddersyede kurser til kommende og nybagte forældre. Vi er dedikerede til at støtte dig på din rejse, og vores kurser dækker alle aspekter af graviditet, fødsel og den tidlige barsel.

Besøg [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk) og udforsk det store udvalg af kurser inden for før- og efterfødselsområdet.

Vi står klar til at hjælpe dig med at få den bedste start som forælder.

### Fødselsforberedelse/træning under graviditet:

- Ammeforberedelse
- Ve-træning
- Ve-træning for solomødre
- Contraction and childbirth class
- Fødselsvejrtrækning og ve-træning – parhold
- Individuel fødselsvejledning
- Gravid i form
- Yoga og pilates for gravide
- Svøm og træne for gravide

### Efterfødselshold:

- Efterfødselstræning og yoga
- Efterfødselstræning
- Efter-efterfødselstræning
- Træning og bevægelse for kvinder
- Far/baby-tummel
- Forældre/baby-tummel
- Mor/baby-træning i naturen
- Mistet spædbarn – efterfødselstræning



Scan koden og læs mere om alle vores før- og efterfødselskurser.



”

Kurset i ve-træning har gjort det til et fælles projekt at forberede os til fødslen, og vi er begge blevet meget klogere. Der var masser af gode øvelser og praktisk viden serveret på en ligefrem og forståelig måde. Vi blev meget positivt overraskede over at deltage.

*Katrine og Gustav, deltagere på et ve-træningshold.*





## INFORMATION

### Tilmelding

Tilmeld dig på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk), ved henvendelse i FOF Butikken, H.H. Seedorffs Stræde 7, eller på tlf. 8612 2955.

Bøger, undervisningsmaterialer og udgifter til udflugter betales af deltagerne, medmindre andet er anført.

I henhold til folkeoplysningslovens regler er en lektion på 55 min., hvoraf 10 min. er pause.

### Framelding

Kan ske indtil 14 dage før planlagt kursusstart. Det indbetalte vil blive tilbagebetalt til din konto fraregnet et administrationsgebyr på kr. 125,-.

### Rabatter (\*-pris/S-pris)

Deltagere, der tilhører nedenstående grupper og bor i Aarhus Kommune, kan få rabat på kurser, der slutter senest kl. 18.00. Kurser med \*-rabat er markeret med en \* efter klokkeslættet.

- **Pensionister/førtidspensionister:**  
Pensionsmeddelelse, buskort el.lign. vises på forlangende. Alle over 60 år uden tilknytning til arbejdsmarkedet skal underskrive tro og love-erklæring i FOF Butikken.
- **Efterlønsmodtagere:**  
Lønseddel vises på forlangende.
- **Arbejdsledige:**  
Kvittering for ledighed fra jobnet.dk vises på forlangende.
- **Fysisk eller psykisk handicap:**  
Deltagere med et fysisk eller psykisk handicap skal første undervisningsgang underskrive tro og love-erklæring.
- **Studerende og lærlinge:**  
Kan få rabat på de fleste kurser, også på kurser der slutter senere end kl. 18.00, ved visning af indskrivningsbekræftelse. S-pris er anført ved studierabat.

### Kursusbevis

Du kan få et kursusbevis ved min. 80 % fremmøde. Kontakt din underviser før sidste mødegang.

### Gælder alle fag

Der tages forbehold for evt. trykfejl, aflysning fra undervisere, ændringer i undervisningssteder og den forventede slutdato. Se salgsbetingelser og nøjagtige informationer på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



# Teambuilding og polterabend i FOF Aarhus

Skal du arrangere teambuilding for dine kollegaer eller venner?  
Måske planlægger du en polterabend eller fødselsdagsfest?

FOF Aarhus tilbyder skræddersyede events til både private  
og firmaer inden for madlavning, musik, kreative  
og fysiske aktiviteter.

Tag fx på pastakursus, hop i køkkenet til indisk madlavning,  
prøv kræfter med croquistegning, sving hofterne til  
mavedans – og meget mere!

Kontakt os på [mail@fof-aarhus.dk](mailto:mail@fof-aarhus.dk)  
eller tlf. 8612 2955.



**FOF**  
**AA**  
**RHUS**

FOF Aarhus  
H.H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C  
Tlf. 8612 2955 - [mail@fof-aarhus.dk](mailto:mail@fof-aarhus.dk)  
[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

**Følg os på sociale medier**

– og del dine FOF-oplevelser med os:



- FOF Aarhus - kurser og foredrag
- På barsel med FOF Aarhus



- @fofaarhus - #fofaarhus

Scan koden og tilmeld dig  
vores nyhedsbrev

