

KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

F
AA
RHUS



EFTERÅR 2022

**FÆLLESSKABER
FOR ALLE!**

FOREDRAG & KURSER

www.fof-aarhus.dk

**Redaktion:**

Lene Nordfeldt Iversen, Isolde Hornung-Nissen,
Astrid Meldgaard, Line Gregers Bøje Thomsen
og Simone Sjøravad Hansen

Fotograf:

Jørgen Diswal

Udgiver:

FOF Aarhus

Oplag:

146.000

Kontakt til 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:

Mandag-onsdag og fredag 10.00-15.00

Torsdag 10.00-16.30

Hjemmeside:

www.fof-aarhus.dk



Evne og lyst til ansvar

FN's verdensmål 4 om god uddannelse til alle er måske det vigtigste – selvom alle verdensmålene er vigtige og hænger sammen. Pointen er i hvert fald, at enhver form for læring giver et grundlag, der både gør os i stand til at forstå og til at gøre noget. Fx når spørgsmålet er, hvordan vi sammen skaber en bæredygtig udvikling.

I folkeoplysningen er det en kerneopgave at give os redskaber til at begå os i den tid og det samfund, vi lever i, så vi hver for sig og sammen ikke bare bliver passive tilskuere til tilværelsen.

I FOF, i undervisningen, i studiekredse, i debatter og foredrag samt i fjernundervisning er opgaven at styrke evnen og lysten til at tage ansvar for eget liv og til at deltage aktivt og engageret i samfundslivet. Tænk fx på hvor hurtigt sikkerhedssele i biler blev indført, eller for den sags skyld hvor hurtigt hestevognen blev udskiftet med biler. Vores fælles adfærd kan ændre sig med forbløffende hast.

I FOF Aarhus vil vi gerne bidrage til den opgave, der handler om at formidle, diskutere, tale om og være i dialog om verdensmålene. Vigtigheden af dette kan ikke overvurderes.

Kom og vær med!

Direktør Søren Peter Hansen



Formand Henning Lyngsbo





Indhold

04 Foredrag og kultur

- 04-05 Foredrag og levende debat
- 06-07 Samfund, historie og eksistens
- 08-09 Bag om, grønt fokus, sundhed og livsstil
- 10-11 Musik og koncerter
- 12-13 På tur med FOF og vandringer i Aarhus
- 14-15 Højskole i miniformat og Kulturhøjskolen
- 16 Musik- og kunstforståelse, slægtsforskning
- 17 Skriveværksteder, litteratur, sanskrit og bridge

18 Musik, sang og kor

- 18-19 Sang, stemmetræning, højskolesang og kor
- 20-21 Rytmegruppen, guitar, ukulele, mandolin, bas og trommer
- 21 Sammenspil, musik og rytmik, musikteori og produktion
- 22 Klaver og keyboard
- 23 Strygere og blæsere, orkestre og kammermusik
- 24 Musikteori-akademi, node- og hørelære m.m.
- 25 Efterårsferie hos FOF Aarhus

26 Sprogundervisning

- 26-29 Latin, sanskrit, græsk, tyrkisk, persisk, arabisk, japansk, kinesisk, koreansk, portugisisk, norsk, svensk, nederlandsk, russisk, rumænsk, polsk og ukrainsk
- 27 Danish for Beginners
- 30-31 Engelsk og Cambridge English
- 32-33 Tysk og Goethe-Institutets tyskkurser
- 34-35 Fransk og DELF
- 36-37 Italiensk og CELI
- 38-39 Spansk og skræddersyede sprogkurser
- 40 FVU for virksomheder, dansk, matematik, digital og engelsk
Artikel: FVU-dansk hjælper mine medarbejdere
- 41 FVU-dansk og -matematik for alle og samtalecafé
Artikel: Stadig et tabu at være ordblind

42 Madlavning, bagning, øl og vin

- 42 Mad til hverdag og fest, Mini-maker - babymad
- 43 Verdenskøkkenet
- 44 Mad og fællesskaber, grøn mad og Food Maker
- 45 Sødt og bagværk, øl- og vinsmagning, ølbrygning

46 Kreativ og aktiv fritid

- 46-47 Maleri, akryl, olie, alkohol ink, akvarel og kalligrafi
- 48-49 Tegning
- 49 Artikel: Se vores krea-værksteder i Frichsparken
- 50-51 Keramik og stentøj, drejekurser
- 51-52 Kunsthåndværk, møbelpolstring og smykker
- 52-55 Syning, håndarbejde og kreaworkshops
- 56 Blomster, have, beskæring, spis din have
- 57 Hundeskole, jagt, sejlerskolen og yachtskipperkurser
- 58-59 IT og foto, aktieinvestering for begyndere
- 59 10 nyheder du ikke vil gå glip af

60 Motion og sundhed

- 60-63 Yoga, body/mind, pilates og yoyates
- 64 Tai Chi Chuan
- 64-65 Styrk din krop, fitness og træning i naturen
- 66 Anatomi og fysiologi
- 66-67 Dans, SANS (sang og dans) og mavedans
- 67 Selvtræning i byens folkehuse
- 68-70 Hensyntagende bevægelseshold
- 71 Førstehjælp for virksomheder og førstehjælp for alle

72 Før- og efterfødsel

- 72-73 Forælderskabelsen LIVE: workshops for forældre
- 74-75 Fødselsforberedelse, gravid i form og ammeforberedelse
- 76 Artikel: Fødslen er et fælles projekt
- 77 Efterfødselstræning, forældre- og babytummel
- 78-79 Fokus på familien, musik og rytmik, Mini-maker - babymad, førstehjælp til babyer, podcast *Forælderskabelsen*

79 Informationer

- 79 Praktiske informationer om tilmelding m.m.
- 80 Teambuilding og polterabend

Foredrag og levende debat



Per Stig Møller: Sommeren '45 – Fra overmod til mismod

Fortællingen om de hede måneder i 1945 og modstandsbevægelsens sidste kamp

Sommeren '45 er en stofmættet og indsigtsfuld historie om de moralske og politiske dilemmaer under besættelsen og i tiden, der fulgte. Per Stig Møller fortæller om udviklingen i Danmark dag for dag i den hektiske befrielsessommer fra 1. maj til oktober 1945, hvor store moralske debatter kom på dagsordenen.

Torsdag 6/10 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6913

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Kristian Leth: En vej ud af tågen

En aften med forfatter Kristian Leth, der har begået et anmelderrost erindringsværk om sin opvækst

Kristian Leth er søn af digteren Jørgen Leth. Hans foredrag er et opgør med "rødvinsgenerationen" og en fortælling om faderskabet. Med bogen *En vej ud af tågen* tager han retten til sin egen fortælling tilbage. Oplev et hudløst ærligt foredrag med refleksioner over barndomserindringer, livet og forælderrollen.

Mandag 17/10 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 175,- Arr.nr. 6932

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Søren Ryge: Det handler om Danmark

Oplev en historiefortæller i verdensklasse!

Søren Ryge forstår at fortælle. Han har fastholdt danskerne til tv-skærmen i en hel menneskealder, så han ved om nogen, hvordan man formidler på bedst mulig vis. Ryge vil naturligvis fortælle om haven, men også om landskaber i Norden og de mennesker, der lever der. Du får fortællingen om os mennesker og vores hverdag, som vi selv ser den.

Torsdag 24/11 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6921

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Jacob Mchangama: Ytringsfrihed - Fortid, Nutid og Fremtid?

Juristen og samfundsdebattøren stiller skarpt på ytringsfriheden

Ytringsfriheden er ikke kommet af sig selv. Den er hårdt vundet, og hver ny generation må kæmpe for den. Vi tager ytringsfriheden for givet, men det er faktisk en temmelig ny værdi – og i dag truet af bl.a. terror, sociale medier og disinformation. Hvad kan vi lære af fortiden, hvor står vi i dag, og hvad kan vi forvente af fremtiden?

Tirsdag 22/11 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6929

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Julius Mygind: Du er ikke f**ked, du er bare ung

Mød en ung mand, som allerede har prøvet lidt af hvert, i dette ærlige, sjove og rørende foredrag

Vi kender alle til følelsen af ikke at være god nok. Hvad ville der ske, hvis vi turde åbne op for vores sårbarhed og dele tankerne med hinanden? Med udgangspunkt i sin egen vej ud af krise og misbrug sætter Julius Mygind fokus på tanker, mange har, men få tør tale om.

Torsdag 17/11 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6927

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Susse Wold: Bevægelse

Gå ikke glip af en aften med en af vores mest kendte og elskede skuespillerinder

Susse Wold har et langt liv bag sig. Hør hende fortælle om, hvad hun har lært af de mennesker, hun har mødt, og de ting hun har oplevet. I titlen *Bevægelse* ligger både den indre og den fysiske mening af ordet. I løbet af aftenen vil du komme tættere på Susse Wold, når hun fortæller om alle de farverige oplevelser, hun har haft i sit livstog.

Torsdag 8/9 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 195,- Arr.nr. 6909

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Signe Wenneberg: Bæredygtighed og bygningskultur

Bygningskultur er blevet et hot emne inden for bæredygtighed...

... men hvordan kan vi, som forbrugere eller husejere, arbejde mere bæredygtigt med det, vi allerede har? Hvordan kan de, der træffer beslutninger om vores alle sammens bygningskulturarv, arbejde bæredygtigt og i sync med verdensmålene? En spændende aften i bæredygtighedens navn!

Mandag 31/10 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 175,- Arr.nr. 6919

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Thomas Larsen: Monark og menneske

Mød Thomas Larsen, journalist og forfatter til den aktuelle bog i anledningen af Dronning Margrethes 50-års jubilæum som regent

Hvad er der sket i de 50 år, Dronning Margrethe har siddet på tronen? Fra dengang hun som ung prinsesse pludselig ved sin fars død blev regerende monark og til i dag, hvor hun er blevet et samlingspunkt for nationen – en både elsket og respekteret regent.

Torsdag 13/10 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6911

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Samfund og historie

**Foredrag
- kun online
tilmelding**



Philip Sviatchenko: Krig i Ukraine – 30 års kamp for en bedre fremtid

Ukrainskfødte Philip Sviatchenko, ekspert i Ukraine og Rusland, giver et nuanceret indblik i, hvad der er op og ned i den aktuelle konflikt

Bliv klogere på, hvad der egentlig skete, da der igen udbrød krig i Europa. Sviatchenko skitserer, hvilke scenarier der venter forude i en tid, hvor Ukraine er blevet en geopolitisk slagmark. Hvilke konsekvenser får krigen?

Tirsdag 13/9 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6922

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Mikkel Kirkebæk: I krig mod Rusland

Om de danske frivillige i de baltiske uafhængighedskrige efter første verdenskrig

Den sikkerhedspolitiske situation i Europa i dag har mange lighedspunkter med situationen i Europa for hundrede år siden.

Præcis som i dag stod vi og Vesten over for svære valg og dilemmaer: Skulle man hjælpe de østeuropæiske folk i deres kamp mod Rusland? Hvordan ville Rusland reagere, hvis man sendte våben og tropper? Og konsekvenserne?

Onsdag 19/10 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6931



Kasper Støvring: Den nye verdensorden

Verden er blevet usikker igen. Hør den markante meningsdanner, ph.d. og forfatter Kasper Støvrings analyse af verdens tilstand

Da Berlinmuren faldt, troede næsten alle, at verden ville blive friere og fredeligere. Men sådan er det ikke gået.

Nye verdensordenener, krig i Ukraine og Kina som ny supermagt? Verden er blevet mere uforudsigelig og farlig. Hvordan styrkes Vesten? Og hvordan undgår vi en verdenskrig? Kom med og bliv klogere.

Tirsdag 8/11 kl. 19.00

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion

Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6928



Dan H. Andersen: Historiske konspirationer

Konspirationsteorier breder sig i vore dage, både i den politiske debat og i populærkulturen. Kom med når ph.d. i historie Dan H. Andersen ser nærmere på konspirationsteoriernes rødder

Dyk med ned i historien fra de store tempelridder- og frimurer-konspirationer til nazistiske og islamistiske brug af antisemitiske konspirationsteorier og forstå hvordan konspirationsteorier er blevet et effektivt våben i international politik.

Onsdag 30/11 kl. 19.00

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion

Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6930

Eksistens

”

At gå til foredrag hos FOF Aarhus er altid en fornøjelse. Sammen- sætningen af foredrag gør, at der til alle tider er noget for enhver smag, hvad end du måtte være historie-, livsstils- eller samfundsinteresse- ret.

Foredragene holdes rundt om i Aarhus, og stederne er udvalgt, så der skabes den bedst mulige stemning til hvert enkelt foredrag.

Foredragsholderne er velforbe- redte og veloplagte, og man er altid velkommen til at stille et spørgsmål eller to i pausen eller undervejs.

En stor anbefaling herfra!
– *FOF-anmelder Didde Hauch*

Christian Egander Skov: Mellem populist og teknokrater

Samfundet hænger ikke sammen længere. Kom med når historiker og ph.d. Christian Egander Skov ridser udfordringer op

Danskerne mister tillid til hinanden og samfundet. Afstanden mellem os bliver større, og konfliktniveauet i politik er optrappet. Socialdemokratiet er løbet med fælles- skabsdagsordenen, mens de borgerlige står tilbage med in- dividualismen. Står vi på tærsklen til et større opbrud?



Torsdag 3/11 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6926



Jakob Holm: Hvad er meningen med det hele? – Om at være, elske og dø

Forfatteren sætter fokus på, hvordan vi får et fundament at stå på i en omskiftelig verden

Ensomhed og dårligt psykisk helbred er pro- blemer, mange tumler med. Hvordan kan vi løse dem individuelt og i fællesskab og overkomme tidens meningskrise? Oplev Jakob Holm, når han i et enkelt sprog taler om det største spørgsmål af alle: Hvad er meningen med det hele?

Tirsdag 18/10 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6933



Lene Tanggaard: Dannelse går ikke op!

Er dannelsen i krise i samfundet og i skolen? Oplev rektor og professor Lene Tanggaard, når hun stiller skarpt på dannelse

Dannelse handler om at blive menneske, om at møde det fremmede eller få en erfaring, som gør verden større. Det er at forme mennesker i lyset af en større horisont. Lene Tanggaard tager os med ind i dannelse og giver et bud på, hvordan dannelse kan forstås i dag, og hvad man danner og uddanner i det 21. århundrede.

Torsdag 1/12 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6917



Nicolai Bryde Nielsen: Fra Riisvangen i Aarhus til Maracanã i Rio de Janeiro

Hør om traditioner og fodboldkulturer, du ikke anede eksisterede

Oplev en af Danmarks nok mest berejste fodboldfolk. Det vil ikke kun handle om fodbold, men lige så meget om, hvad der sker på tribunerne og uden for grønsværen. Netop om alt det rundt om kridtstregerne, der er med til at gøre fodbolden så charmerende – uanset niveau.

Tirsdag 4/10 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6910
Arrangør: FOF Aarhus, Dokk1 og Aarhus Fremad

Bag om



Jens Møller og Jakob Buch-Jepsen: Fra anholdelse til dom

Kom tæt på makkerparret, drabschefen og anklageren i ubådssagen, Jens Møller og Jakob Buch-Jepsen

Det blev en efterforskning, som foregik over flere måneder og både til lands, til vands og i luften. Den krævede mange timers arbejde, en god portion kreativ tænkning og store beslutninger. Hør de to garvede mænd fortælle om deres unikke samarbejde, det alsidige teamwork, de var en del af, og de beslutninger, der fik sagen opklaret.

Mandag 24/10 kl. 19.00
Musikhuset Aarhus, Thomas Jensens Allé, Lille Sal
Pris: kr. 295,- Arr.nr. 6940
*Billetter købes hos Musikhuset Aarhus
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Musikhuset

Torben Vigh: Mine 30 år som livvagt

Kom helt tæt på Torben Vigh, når han giver os indblik i livet som livvagt

Livvagt Torben Vigh fortæller åbent og ærligt om at passe på de kongelige, politikere og andre VIP's igennem 30 år. Han fortæller om sine mange rejser rundt i hele verden, og hvordan man hele tiden skal være klar til det værste tænkelige scenarie – uanset hvor man er.



Mandag 5/12 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6924
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Grønt fokus



Gør bæredygtighed simpelt – i hvert fald, hvis den almene dansker skal kunne være med. Kom til foredrag og gå derfra med en masse konkrete tips, du nemt kan gå i gang med med det samme!



Mette Reinhardt Jakobsen: Den svære bæredygtighed – *Den dag Bitte blev bæredygtig*

Mød forfatteren i en samtale om, hvorfor det kan være så svært at få de gode intentioner om en grønnere livsstil ført ud i livet

Den dag Bitte blev bæredygtig er en kort, satirisk fortælling om en kvinde, der beslutter sig for at gå ind i klimakampen; hun gør og forsøger meget – men langsomt begynder tingene at løbe helt løbsk.

Tirsdag 25/10 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 6925



Gittemarie Johansen: Et plastikfrit liv

Har du svært ved at finde rundt i de bæredygtige råd? Mød Gittemarie, der er bæredygtig badass

I 2015 skiftede Gittemarie Johansen modeuge, store bøffer og charterrejser ud med en bæredygtig og plastikfri livsstil. Hun har siden da levet af at formidle bæredygtige tips til folk i alle aldre, både i ind- og udland. Få tips og guides til en grøn omstilling.

Mandag 3/10 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Pris: kr. 45,- Arr.nr. 6918

Sundhed og livsstil

Foredrag
- kun online
tilmelding

Bliv klogere på dig selv, søg indad og find mening eller bliv bevidst om dine uhensigtsmæssige mønstre. Vi har inviteret nogle af landets mest inspirerende foredragsholdere ind, som får dig til at stoppe op og tænke over din fortid, nutid og fremtid.

Jytte Vikkelsøe: Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte

Hvorfor lykkes kærligheden ikke for os?

Vikkelsøe udfordrer vores forestillinger om forelskelse, romantik og kærlighed, når hun kortlægger, 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 26/10 kl. 19.00
VIA Campus, Ceresbyen 24, Bygn. A, Aud. A0.41
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6916

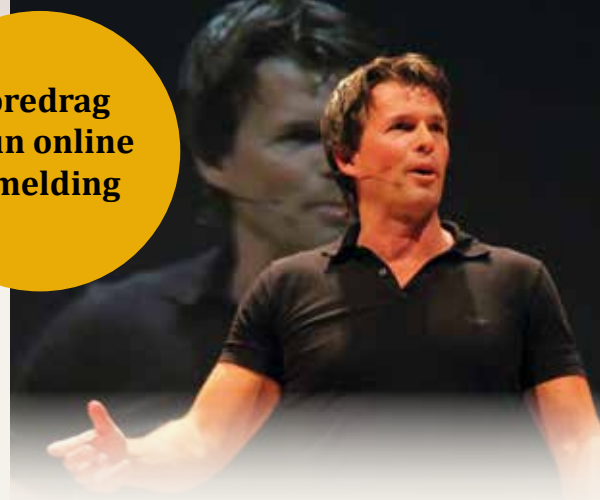


Henrik Mathiasen: Optimisme – En attitude til livet!

Oplev bestsellerforfatteren i et tankevækkende, humoristisk foredrag

Optimisme er et mentalt værktøj. Mentale værktøjer kommer fra vores tanker. Og dem styrer vi selv. Det betyder, at vi selv kan vælge, om vi vil være en optimist eller en pessimist. Foredraget præsenterer dig for en række mentale værktøjer, du kan benytte med det samme.

Onsdag 28/9 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6923
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Simon Krohn: Liv og luft – med yogaens teknikker

Mød bogaktuelle Simon Krohn, når han tager os ind i vejtrækningens verden

Du trækker vejret cirka 17.000 gange om dagen, og hver eneste vejtrækning påvirker dit sind. Hvis du trækker vejret uharmonisk, skaber det uro indeni, og denne uro gør vejtrækningen anspændt. I løbet af foredraget deler Krohn sine bedste teknikker.

Torsdag 8/12 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6905
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Se også
vandretur på
Caminoen på
side 12.

Eva Michaelsen: 25 år på Caminoen

Foredrag v/Eva Michaelsen, coach og pilgrim

I dette foredrag får du en grundig indføring i pilgrimslivets fantastiske muligheder med masser af billeder og erfaringer fra flere forskellige vandringer til Santiago de Compostela. "Udover det mest nødvendige skal du anskaffe dig en muslingeskal, så man kan se, at du er pilgrim, og et pilgrimspas." Dét lærte FOF-anmelder Katrine til Evas foredrag. Læs hele anmeldelsen på www.fof-aarhus.dk

Onsdag 5/10 kl. 19.00
N.J. Fjordsgade Skole, lokale 2.4
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 5305



Lærke Egefjord: Dyrk din kreativitet og styrk dit helbred – din vej til indre ro, flow og livsglæde

Denne dag tager dig med på en rejse, hvor du kommer til at udforske din kreativitet på en mindful måde

Drømmer du om at lukke kunsten og kreativiteten ind i dit liv? Eller at genfinde dit kreative jeg?

Læge og mindfulnessinstruktør Lærke Egefjord giver indblik i, hvordan kreativitet kan dæmpe sygdomssymptomer og styrke dit kreative selv-værd. For alle er kreative, men nogle gange er det en kunst at finde vejen dertil.

Lørdag 1/10 kl. 12.00-15.00
FOF Aarhus, Søren Frichs vej 36D, lokale D1
Pris: kr. 350,- inkl. materialer samt kaffe/te
Arr.nr. 6907

Musik og koncerter



Sunset Boulevard Musicalpakke: foredrag, forestilling & middag!

Kursusleder: Leif V.S. Balthzersen, mag.art. i musikvidenskab

Oplev Andrew Lloyd Webbers flotte og medrivende musical *Sunset Boulevard*, der opføres af Den Jyske Opera og Aarhus Symfoniorkester. Inden forestillingen får du et grundigt introduktionsforedrag af mag.art. Leif V.S. Balthzersen til det spændende musical-drama om stumfilmstjernen og den unge journalist. Vi slutter dagen af med en festlig middag i Musikhusets restaurant johan r.

Lørdag 20/8 kl. 12.15-19.30

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion

Pris: 1195,- inkl. kaffe og sødt til foredraget, 2-retters menu med et glas vin samt musicalbillet.

Arr.nr. 6914



Trio Aurora 40-års jubilæum

Kom med til en musikalsk formiddag, når Trio Aurora i år fejrer sit 40-års jubilæum

Oplev Vibeke Lundgren Nielsen på klaver, Søren Bagger på klarinet og Svend Rump på fagot. For 40 år siden blev de tre musikere fra Aarhus bedt om at spille en koncert med den sjældent hørte instrument-sammensætning. Det førte til et tæt og vedvarende samarbejde gennem alle årene. Med en lang række koncerter i hele landet har trio'en i mødet med publikum og under mottoet "fordybelse, fornyelse, fornøjelse" skabt et unikt fælles musikalsk udtryk.

Lørdag 24/9 kl. 10.30-12.30

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion

Pris: 165,- inkl. kaffe/te og sødt

Arr.nr. 6908

Wien omkring år 1900 – billedkunst og musik

v/kunsthistoriker Ruth Christensen
og musikhistoriker
Leif V.S. Balthzersen

Læs mere om temadagen på side 14.

Ind i højskolesangen

Syng med! Og hør mere om de
dejlige sange når vi slår dørene op
for tre arrangementer i
højskolesangens navn.

Se mere på side 18.



Stig Nielsen: Countrymusikken – nederlagets manual

**Kom tæt på countrymusikken og dens livssyn
med sangskriver og musiker Stig Nielsen**

Bliv klogere på en af grundpillerne i amerikansk musik: countrygenren. Tragedien er et essentielt element i det livssyn, som viser sig i country-musikkens poetiske, kulturelle og sociale kerne. Vi kommer tæt på centrale temaer som ensomhed, arbejdsomhed, fællesskab og frihed denne aften fyldt med god musik. Ved arrangementet vil der blive spillet live countrymusik.

Onsdag 2/11 kl. 19.00

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion

Pris: 145,- Arr.nr. 6949



Paul McCartney 80 år

Beatles-bandet *Something* hylder McCartney, der fylder 80 i 2022

I 2022 fylder Paul McCartney 80 år, og det skal fejres! Multitalentet har i den grad været toneangivende for pop- og rockmusikken både i Beatles-perioden og tiden derefter. Oplev bandet *Something* formidle musikken, når de besøger Aarhus. En aften du ikke vil gå glip af!

Onsdag 16/11 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6912

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Flamenco & vinsmagning

Tag til Spanien for en aften med sommelier David Andreasen og guitarist Peter Uldahl

Vi smager en bred palette af spanske vine og hører om områderne, de kommer fra, mens spansk guitarmusik skaber en autentisk stemning – med alt fra bolero, tango og flamenco til fandango. En aften for smagsløgene og lyttelapperne!



Torsdag 10/11 kl. 19.00

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion

Pris: 295,- Arr.nr. 6920



OPERA- OG KONCERTREJSER

Kom med FOF Aarhus når vi tager på fascinerende operarejser!

Rejseledere: klassisk pianist og foredragsholder Vibeke Lundgren Nielsen samt historiker og ph.d. Christian Egander Skov

Opera- og koncertrejse til Hamborg d. 20-22 november

Tag med til den historiske hansestad Hamborg, hvor vi udover den storslåede opera *Faust* i Hamburgische Staatsoper også skal opleve en eksklusiv koncert i Elbphilharmonie.

Operarejse til Dresden d. 28. marts-1. april 2023

I foråret 2023 går rejsen til Dresden, smykkekrinet ved Elben, hvor vi ser operaerne *Figaros Bryllup* og *Arabella* i den smukke Semperoper.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk, hvor du også kan tilmelde dig.

Vil du med til koncert?

Fire symfonikonserter og fire fyraftensforedrag med cand.mag. Steen Søgaard og mag.art. Leif V.S. Balthzersen

Efterår 2022 og forår 2023

Tag med FOF til fire meget forskellige koncerter med Aarhus Symfoniorkester i Symfonisk Sal i Musikhuset – to i efteråret og to i foråret. Forud for hver koncert får du en grundig introduktion til musikken ved fyraftensforedrag, hvor der er kaffe/te, og efter den sidste koncert slutter vi af med et glas vin.

Tilmeldingsfrist for den samlede koncertrække er d. 30/8. Herefter er det kun muligt at tilmelde sig foredragene.

Mandag d. 10. oktober 2022 kl. 16.15-18.00

Optaktsforedrag v. Steen Søgaard

Torsdag d. 27. oktober 2022 kl. 19.30

Britten: *Four Sea Interludes*

R. Strauss: Uddrag af *Ariadne auf Naxos*

Rimskij-Korsakov: *Scheherazade*

Mandag d. 7. november 2022 kl. 16.15-18.00

Optaktsforedrag v. Steen Søgaard

Torsdag d. 10. november 2022 kl. 19.30

Tjajkovskij: *Romeo og Julie*

Liszt: *Ad nos, ad salutarem undam*

Tjajkovskij: *Symfoni nr. 1*

Mandag d. 13. marts 2023 kl. 16.15-18.00

Optaktsforedrag v. Leif V.S. Balthzersen

Torsdag d. 16. marts 2023 kl. 19.30

Mendelssohn: *Meeresstille und glückliche Fahrt*

Bruch: *Dobbeltkoncert for violin og bratsch*

Brahms: *Symfoni nr. 3*

Mandag d. 27. marts 2023 kl. 16.15-18.00

Optaktsforedrag v. Leif V.S. Balthzersen

Torsdag d. 30. marts 2023 kl. 19.30

Vasks: *Musica serena*

Bernstein: *Symfoniske danse fra West Side Story*

Prokofiev: *Romeo og Julie*

Se navnene på de medvirkende i koncerterne på www.aarhussymfoni.dk

Optaktsforedrag: Solsalen, Ingerslev Boulevard 3

Koncerter: Symfonisk Sal, Musikhuset Aarhus

Pris kr. 1695,- inkl. fire koncerter med pladser i bedste priskategori, fire foredrag m. kaffe/te og fælles afslutning m. et glas vin. Pris kun for foredrag: kr. 130,- pr. foredrag. Arr.nr. 6961



På tur med FOF



Arkitektur- og kunstitur til Aalborg: Kunsten, Budolfi Kirke og Utzon Center

Turleder: Marianne Dall, kunsthistoriker

Turen starter på Kunsten, hvor vi oplever Alvar Altos arkitektur samt billedkunst af Gernes, Kirkeby og store udenlandske kunstnere. Herfra til Utzon Center, som ligger smukt på Aalborgs havnefront. Med udsigt over Limfjorden nyder vi en dejlig frokost og ser derefter museets aktuelle udstilling med arkitektur og design. Vi runder dagen af med besøg i Aalborg Stifts domkirke, Budolfi Kirke, hvor både arkitekturen og kunsten appellerer til vores nysgerrighed. En begivenhedsrig tur med sanselige oplevelser!

Lørdag 20/8 kl. 9.00-ca. 16.30

Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset

Pris: kr. 845,- inkl. transport, entré, omv. på Kunsten og frokost (ekskl. drikkevarer). Arr.nr. 6904



Kunstitur til København - DAC og Louisiana

Turleder: Ruth Christensen, cand.mag. i kunsthistorie

Tag med på en spændende tur til København i kunstens tegn!

På denne tur oplever vi arkitektur og kunst. Vi udforsker først udstillingen *Vores Arkitektur* på Dansk Arkitektur Center og spiser derefter frokost i DAC Café med spektakulær udsigt til Københavns havn. Herefter besøger vi det imponerende Louisiana og fordyber os i *Tyskland i 1920'erne - Neue Sachlichkeit* - en rejse gennem kunst- og kulturlivet i 1920'ernes Weimarrepublik.

Lørdag 19/11 kl. 7.00-ca. 20.00

Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset

Pris: kr. 995,- inkl. transport, entré og frokost. Arr.nr. 6915

Tag med på tur til nær og fjern og se spændende steder, der gør indtryk. Om temaet er natur, kunst, historie eller arkitektur, skabes der rum for nye oplevelser og gode snakke. Kom som du er - og vær sammen med andre med samme interesse!



Kunsthåndværkertur til Sydfyn

Turledere: Kirsten Carlsen og Birthe Meldgaard, undervisere i FOF Aarhus i kreative fag

I Svendborg besøger vi keramisk formgiver Ulla Sonne og glasblæser Bente Sonne, som begge har værksted i charmerede omgivelser. I Faaborg spiser vi frokost og besøger Faaborg Museum, hvor vi skal opleve de mange fynske malere, foruden særudstillingen *Harald Giersing - modernismens fortællinger*.

Lørdag 3/9 kl. 8.00-ca. 18.30

Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset

Pris: kr. 845,- inkl. transport, entré og frokost (ekskl. drikkevarer). Arr.nr. 6960



Se også foredrag om Caminoen på side 9.

Pilgrimsvandring på Caminoen

15.-22. oktober 2022

Turleder: Eva Michaelsen, pilgrim

Kom med på en fantastisk pilgrimsvandring på Caminoen! Vi vandrer i alt 90 km og overnatter på små hoteller og hyggelige pensioner. For dig, der vil prøve kræfter med pilgrimslivets mange facetter - måske for første gang. Læs mere om rejsen på www.fof-aarhus.dk Tilmeldingsfrist d. 15. august 2022.

Pris: kr. 11.500,- (tillæg for enkeltværelse: kr. 900,-). Afrejse fra Billund Lufthavn. Arr.nr. 6935+6936



Kultur- og kunstitur til København

Turleder: Ole Fournais, cand.mag. havehistoriker, guide og historiefortæller

Kom med på en todages tur til Glyptoteket, Frihedsmuseet, Davids Samling og Amager Strandpark

Vores første oplevelse bliver Glyptoteket med de verdensberømte samlinger af kunst. Vi besøger også det nyåbnede Frihedsmuseum tæt ved Kastellet. På dag to spadserer vi til Davids Samling, hvor vi oplever den enestående samling af genstande og billeder fra de mange store kultursamfund i Mellemøsten. Frokost på Arbejdsmuseet og også et kig forbi Amager Strandpark, inden vi kører hjemad.

Onsdag 21/9 - torsdag 22/9

Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset kl. 7.30

Pris: kr. 2.850,- Tillæg for enkeltværelse: kr. 650,-

Prisen er inkl. transport, hotel med morgenmad og frokost begge dage (inkl. drikkevarer). Arr.nr. 2635

Tur til Palermo, Sicilien Start april 2023

Læs mere og tilmeld dig interesseliste på www.fof-aarhus.dk

Opera- og koncertrejse til Dresden og Hamborg

Se mere på side 11.



Smagen af Samsø

Guide i Permahaven: Birgit Rothmann, medforfatter til bogen "Den spiselige permahave"

Tag med til Samsø, hvor vi skal opleve øens herligheder, smage lækre specialiteter og opleve Kærbackens Permahave

Vi køres Samsø rundt og ser den smukke natur og de hyggelige byer, hvor vi også smager på øen. Sidst på turen bliver vi klogere på permakultur. I Kærbackens Permahave ser vi, hvordan en almindelig, privat have kan omdannes til en selvforsynende skovhave ved hjælp af permakultur-principper.

Torsdag 25/8 kl. 8.00

Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset
Pris: kr. 850,- inkl. transport, entré, guide, frokost (ekskl. drikkevarer), kaffe og kage. Arr.nr 2633



Kulturhistorisk udflugt: I Blichers fodspor

Turleder: Martin Mikkelsen, gymnasielærer

På denne tur besøger vi en række midtjyske lokationer, hvor Steen Steensen Blicher har levet og virket.

Vi skal bl.a. besøge Blichermuseet i Vium, Æ Bindstoew, Randlev Præstegaard syd for Odder og Blichers Mindestue i Spentrup.

Undervejs vil Martin Mikkelsen fortælle om Blichers liv og forfatterskab, hvor tekstoplæsning og dele af digterruten om Blicher vil indgå. På turen vil der være frokost på en hyggelig kro.

Lørdag 17/9 kl. 9.00-18.00

Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset
Pris: kr. 875,- inkl. transport, entré, guide og frokost (ekskl. drikkevarer). Arr.nr. 6948

Vandring i Aarhus



Street Art Tour i Aarhus

Unik mulighed for at opleve en guidet tur gennem gaderne i Aarhus med street artist Mikkel T. Jessen

På turen skal vi opleve nogle af de ældste og nyeste værker i byen. Du vil høre om værker, du måske allerede kender til, og værker, du nok aldrig har set før, og du vil lære om forskellen på graffiti og street art. Turene varer ca. 1,5 time.

Søndag 28/8	kl. 11.00	Foran Øst for Paradis	Arr.nr. 6968	Pris: kr. 150,-
Tirsdag 30/8	kl. 17.00	Foran Øst for Paradis	Arr.nr. 6969	Pris: kr. 150,-
Lørdag 10/9	kl. 11.00	Foran Øst for Paradis	Arr.nr. 6970	Pris: kr. 150,-
Onsdag 14/9	kl. 17.00	Foran Øst for Paradis	Arr.nr. 6971	Pris: kr. 150,-
Søndag 25/9	kl. 11.00	Foran Øst for Paradis	Arr.nr. 6972	Pris: kr. 150,-
Onsdag 19/10	kl. 17.00	Foran Øst for Paradis	Arr.nr. 6973	Pris: kr. 150,-
Lørdag 22/10	kl. 11.00	Foran Øst for Paradis	Arr.nr. 6974	Pris: kr. 150,-



Svampeture

Biolog Torben Gang Rasmussen tager os ud i naturen og giver et indblik i svampenes verden

Hør om svampenes betydning i naturen, om deres navne og kendetegn og om de er spiselige eller giftige. Som afslutning på turen lægges alle svampe op på et bord, så vi kan overskue dagens høst. Ca. 4 km tur. Husk svampekurv og -kniv.

Lørdag 1/10 kl. 12.00-15.00

Mødested: Ørneredevej 55, Højbjerg
Pris: kr. 225,- Arr.nr. 6962

Lørdag 8/10 kl. 12.00-15.00

Mødested: P-plads ved Moesgård Strand, Strandskovvej 21, Højbjerg
Pris: kr. 225,- Arr.nr. 6963

Lørdag 15/10 kl. 12.00-15.00

Mødested: Restaurant Skovmøllen, Skovmøllevej 51, Højbjerg
Pris: kr. 225,- Arr.nr. 6964



Torvekultur og kunst i Aarhus

Turleder: Marianne Dall, cand.mag. i kunsthistorie

Kom med på en spændende byvandring, hvor vi oplever udvalgte torves arkitektur, kunst og funktion før og nu

Vi besøger det nye byrum ved Godsbanen og Arkitektskolen Aarhus, og derfra går vi til Klostertorv, Fredens Torv m.m. Vi skal også se på bygningerne ved Museet KØN og Aarhus Teater, før vi slutter dagens spændende byvandring ved Kunsthal Aarhus.

Lørdag 27/8 kl. 13.00-ca. 15.30

Mødested: Skovgaardsgade 3
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6903

Højskole i miniformat

Se også foredrag med Stig Nielsen, *Countrymusikken – nederlagets manual*, på side 10.



Friheden på prærien

I generationer har det vilde vesten, dristige cowboys og modige nybyggere fanget vores fantasi og opmærksomhed

Sognepræst Nana Hauge tager os med ned i de dybe lag af forfatteren Laura Ingalls Wilders populære bøger om Laura og det lille hus på prærien. Sammen med musiker Stig Nielsen graver vi efter Western-heltens historiske og litterære rødder, mens historiker Christian Egander Skov kaster et blik på et Amerika anno 2022, hvor det vilde vesten er blevet til "flyover country".

3 mandage: 29/8, 26/9 og 20/11 kl. 19.00-21.00
Søren Frichs vej 36D, lokale D1
Pris: kr. 295,- Arr.nr. 6959
I samarbejde med Forlaget Munch & Lorenzen

Klassisk dannelse hos FOF Aarhus i Frichsparken

Gennem tre møderækker med tre foredrag i hver kaster vi lys over liv, kultur, historie og litteratur. Det er højskole i miniformat med masser af stof til eftertanke og perspektiv.

De sidste tider

Dystopien er utopiens mørke tvilling. Men hvad er det ved den, der griber os?

Vi kommer omkring klassiske litterære dystopier, går ind i den franske forfatter Michelle Houellebecqs mørke univers samt den politiske dystopi, som netop i disse år er blevet moderne.

Oplev cand.mag. i filosofi og nordisk Nick Bo Madsen, ph.d.-stipendiat i teologi Mikael Brorson og redaktionschef Alexander Rich Henningsen fortælle om dystopiens mange facetter.



3 mandage: 5/9, 10/10 og 21/11 kl. 19.00-21.00
Søren Frichs vej 36D, lokale D1
Pris: kr. 295,- Arr.nr. 6958
I samarbejde med Atlas Magasin

Livsgejst

Hvad skaber livsglæde og livskvalitet? Hvordan værner mennesket sig mod meningsløshed og tomhed?

Med afsæt i begreber om kærlighed, døden og etik vil vi sammen med pædagogisk antropolog Mette Rosendal Strandbygaard undersøge litterære, filosofiske og psykologiske bud på livsgejstens kilder og betydning i hverdagslivet.



3 mandage: 3/10, 24/10 og 14/11 kl. 19.00-21.00
Søren Frichs vej 36D, lokale D1
Pris: kr. 295,- Arr.nr. 6957

KUNST- OG MUSIKDAG: Wien omkring år 1900

v. kunsthistoriker Ruth Christensen og musikhistoriker Leif V.S. Balthzersen

Vi skal dykke ned i Wien omkring år 1900, hvor byen er én af de centrale kulturmetropoler i Europa

Ruth Christensen og Leif V.S. Balthzersen gør dig klogere på billedkunsten og musikken i Wien, der i denne periode er stedet, hvor tradition og modernitet mødes og brydes, og hvor kunstmiljøet er præget af international orientering og intens skaberkraft. Wiens rige kulturliv har i perioden omkring århundredskiftet stor indflydelse på resten af Europa, både hvad angår filosofi, litteratur, musik, kunst, design og arkitektur.

I kunsten ser vi på Gustav Klimt, der arbejder med det dekorative og symbolistiske, og Egon Schiele, der udforsker det erotiske og groteske. I musiklivet finder vi flere forskellige fløje: den traditionsbevidste musik, den senromantiske og den modernistiske.

Lørdag 5/11 kl. 10.00-15.30
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 245,- inkl. kaffe/te og sødt



Kulturhøjskolen

Efterår 2022: d. 5/9-9/12

For pensionister og efterlønnere

Kulturhøjskolen i FOF Aarhus er for alle, der har tid og lyst til at fordybe sig i kulturelle fag og temaer. Den velkvalificerede lærerstab står for undervisning og foredrag, hvor både fagligt indhold og socialt samvær bliver højt prioriteret.

Du vælger selv dine fag, hvor du får 13 undervisningsgange og 13 fælles fredagsforedrag, der samler alle højskolens deltagere.

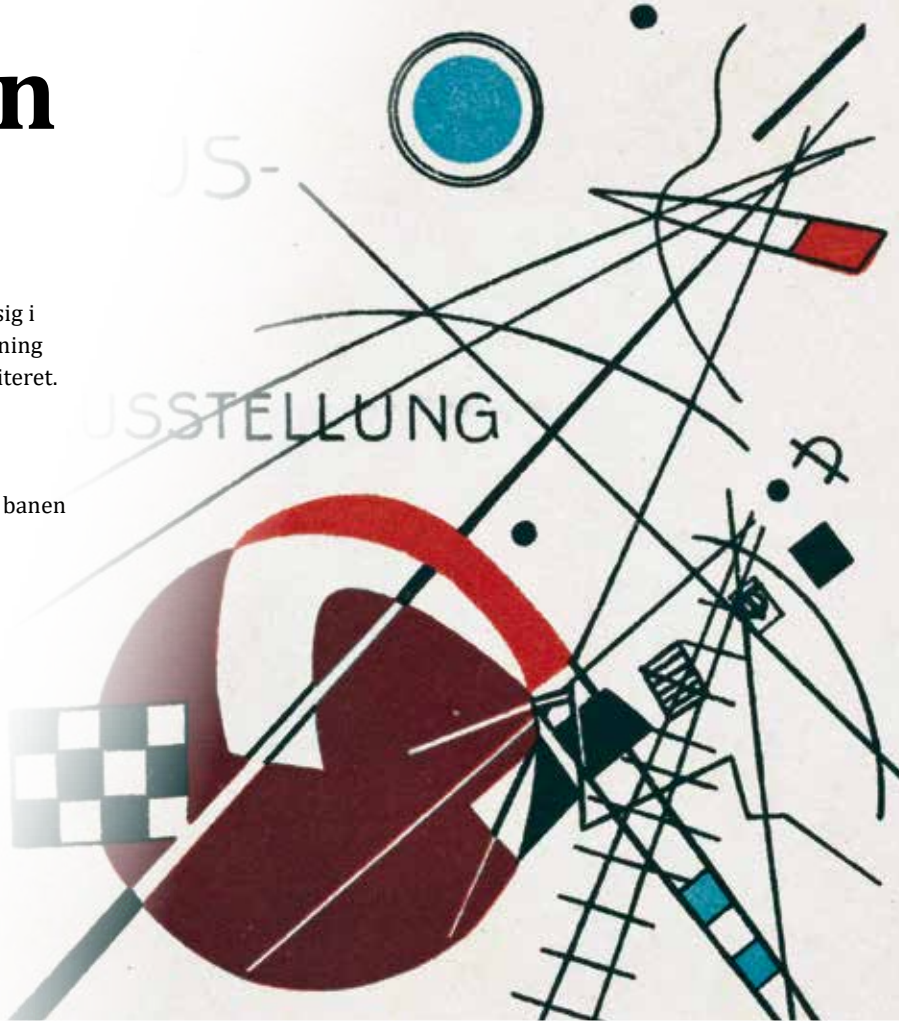
Kulturhøjskolen er kendt for kvalitet i sit programudbud og har været på banen mange år i Aarhus.

Kulturhøjskolen har sin faste base på N. J. Fjordsgades Skole og i Solsalen på Frederiksbjerg.
Se program og læs mere på www.fof-aarhus.dk

Tilmeld dig på tlf. 8612 2955 eller i FOF Butikken,
H. H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C.

Vi tilråder hurtig tilmelding.

NB: Programmet for foråret 2023 forventes klar primo december 2022 på www.fof-aarhus.dk



Historie – mandage

Kirker, kejsere og kættene

v. cand.theol., ph.d. Uffe Holmsgaard Eriksen

Samfund & horisont – torsdage

Hvad med folket?

v. historiker, ph.d. Christian Egander Skov

Fælles foredrag – fredage

13 afvekslende foredrag, som afholdes i Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, Aarhus C, ved Svømmestadion.

Musik – tirsdage

Spanien i musikhistorien

v. cand.mag. i musikvidenskab Peter Uldahl

Kunst – torsdage

Bauhaus og Weimarrepublikken 1919-1933

v. cand.mag. i kunsthistorie Ruth Christensen

Litteratur, kultur og filosofi – onsdage

Russisk litteratur, kultur og tænkning – mellem Pusjkin og Putin

v. cand.mag. Nick Bo Madsen

Læs meget mere om de enkelte fag og fælles foredrag på www.fof-aarhus.dk

Natur og fugle

– onsdage el. torsdage

De nye danske naturnationalparker – hvad betyder det for mangfoldighed og biodiversitet?

v. biolog og naturvejleder John Simoni

To af vores faghold har i denne sæson fået nye undervisere. Vi byder velkommen til Uffe Holmsgaard Eriksen, som overtager historie, og Peter Uldahl, som tager over på musikholdet.

Læs mere om alle undervisere på Kulturhøjskolen på www.fof-aarhus.dk



Mød bl.a. folkekære Søren Ryge, skuespiller Susse Wold, pianist Vibeke Lundgren Nielsen, journalist, politisk kommentator og forfatter til *Monark og menneske* Thomas Larsen og jazzduoen *Jazz med to*, og tag med på en hyggelig tur til Flensborg.



mozart, Mozart, MOZART!

18 lektioner (9 mødegange) - kr. 880,-/* 790,-

Lær vidunderbarnet og geniet W.A. Mozart at kende, hør om hans begivenhedsrige liv og lyt til hans enestående musik. Her er alt – nogle af verdens bedste operaer, flotte symfonier, vidunderlige klaverkoncerter, storslået kirkemusik og forfinet kammarmusik. Start d. 14/9.

6036 on 14.10-16.00* Fjordsg Sk Leif V.S. Balthersen

Introduktion til Bach og hans musik

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 630,-/S 570,-

J.S. Bach bliver med fuld ret betegnet som 'barokkens fuldender'. Kurset præsenterer en række af hans mest kendte værker, bl.a. for tangentinstrumenter og orkester, og de sættes ind i en musikhistorisk sammenhæng. Start d. 6/9.

6038 ti 19.00-20.50 Fjordsg Sk Jens Rasmussen

Bachs vokalmusik

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 630,-/S 570,-

Musik med sang og dermed også tekst står helt centralt i J.S. Bachs store produktion. Kurset giver et overblik, og vi fordyber os i, et par hovedværker, inden vi sidst i forløbet sætter fokus på hans vidunderlige *Juleoratorium*. Start d. 1/11.

6039 ti 19.00-20.50 Fjordsg Sk Jens Rasmussen



Hvad er jazz?

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 950,-/S 850,-

Jazzen har forandret sig konstant, lige siden den opstod først i 1900-tallet. På kurset præsenteres en masse af de forskellige udtryksformer, der gennem tiden har karakteriseret den fascinerende musikform – og det altid med dejlige musikeksempler. Start d. 12/9.

6037 ma 19.00-20.50 Fjordsg Sk Jens Rasmussen



Portrætmaleriet i renæssancen og barokken

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 815,-/* 735,-

Vi ser på portrætmaleriets udvikling gennem renæssance og barok, og vi udforsker kunstnere som da Vinci, Rembrandt, Vermeer og Judith Leyster. Du behøver ikke have nogen kunsthistorisk viden for at deltage. Start d. 13/9.

6012 ti 15.00-16.50* Sønderg 74 Ruth Christensen

Slægtsforskning via internet

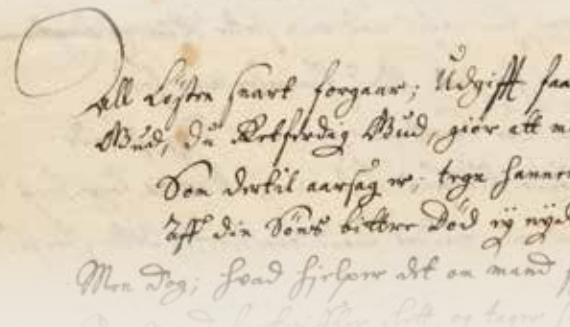
12 lektioner (4 mødegange) - kr. 680,-/* 620,-

Kurset indledes med en præsentation af internettets muligheder for slægtsforskere. Herefter fokuseres på de programmer, som bruges til at holde rede på aner. Vi arbejder med den danske version af "Brother's Keeper". Der kræves ikke kendskab til slægtsforskning.

Hold 6014: Start d. 12/9.

Hold 6015: Start d. 28/10.

6014 ma 14.00-16.45* Fjordsg Sk Svend-E. Christiansen
6015 fr 12.30-15.15* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen



Gotisk skriftlæsning - begyndere

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 815,-/S 735,-

Indtil ca. 1875 var håndskrevne dokumenter i Danmark næsten udelukkende skrevet med gotiske bogstaver. Vil du lære at læse gamle kirkebøger, folketællinger, skifteprotokoller o.l., så er dette stedet, hvor du kan starte. Start d. 14/9.

6016 on 19.30-21.20 Seedorffs Str. 7 Svend-E. Christiansen

Gotisk skriftlæsning - letøvede

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 950,-/* 850,-

Indtil slutningen af 1800-tallet var den gotiske håndskrift dominerende i Danmark. Ved læsning af en række slægts- og lokalhistoriske kilder opøver vi en rutine i læsning af denne skrift. Start d. 16/9.

6017 fr 10.00-11.50* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen

Gotisk skriftlæsning - meget øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/* 965,-

Du har kendskab til læsning af gotisk skrift, og du vil kunne klare mere komplicerede tekster. Vi læser og drøfter halvsvære og svære tekster fra slutningen af 1600- til 1800-tallet. Start d. 1/9.

6018 to 10.00-11.50* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen

Litteraturens verden

Skriv dit eget filmmanuskript

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.505,-/S 1.355,-

Brænder du for at skrive en god film? Vi gennemgår hele processen, fra idégenerering til færdigt manuskript, og afprøver forskellige metoder og teorier. Vi ser på forskellige former for dramaturgi, som kan styrke din fortælling, udvikle dine karakterer og gøre dialogerne levende. Start d. 15/9.

6021 to 18.45-21.30 Fjordsg Sk John Tinning



Skrivekurser - børnebøger

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.265,-/S 1.145,-

Begyndere

Går du rundt med en børnebogsforfatter i maven? Kurset er for dig, der ønsker at arbejde praktisk og kreativt med processen fra idé til historie. Vi arbejder med karakterer, fremdrift og dialog samt 'leger' med ord og sætninger. Start d. 13/9.

6023 ti 19.00-20.50 Sønderg 74 Anne-Lene Bleken

Fortsættere

Du har allerede lidt erfaring med at skrive historier for børn. Kurset fungerer først og fremmest som et skriveværksted, hvor vi skriver på eget projekt og giver feedback. Vi arbejder desuden med skriveøvelser og kigger nærmere på kendte historier for børn. Start d. 14/9.

6024 on 19.00-20.50 Sønderg 74 Anne-Lene Bleken

Forfatterværksted

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.505,-/S 1.355,-

For begyndere og letøvede. 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 d. 12/9.

6020 ma 19.00-21.45 Fjordsg Sk John Tinning

”

Kurset har overgået alle mine forventninger og været en øjenåbner ift. at skrive historier sammen. Jeg har lært konkrete teknikker, fået et teoretisk fundament og ikke mindst fået mod på at skrive. - Christina, kursist på forfatterværkstedet.

Litteratur

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.390,-/* 1.240,-

Har du lyst til at læse litteratur og til at diskutere det, du læser, med andre? Så er dette kursus lige noget for dig! Vi læser og fortolker både klassisk og moderne litteratur. Vi læser overvejende romaner, men noveller, lyrik og dramatik inddrages også. Hver sæson har et overordnet tema – se læseplan på www.fof-aarhus.dk. Start d. 8/9.

6034 to 09.30-11.45* Fortegården Nick Bo Madsen

Litteratur i Galten

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 630,-

Samme som ovenfor, men et kortere forløb. Se læseplan på www.fof-aarhus.dk. Start d. 12/9.

6032 ma 09.00-10.50 BIO Huset Galten Nick Bo Madsen

Figurativ tegning og illustration

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1380,-/* 1275,-

Kunne du tænke dig at lære at lave illustrationer til dine egne bøger? Så er dette kursus noget for dig. Læs mere på side 48. Start d. 1/9 og 27/10.

2155 to 19.00-21.45 Fjordsg Sk Sebastian Graneberg
2154 to 19.00-21.45 Fjordsg Sk Sebastian Graneberg

Græsk og romersk epos

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 550,-/S 510,-

Vi beskæftiger os med Antikkens store episke digte: Homers *Iliade* og *Odyssé*, Vergils *Aeneide* og Ovids *Metamorfoser*. Vi undersøger det enkelte værks handlingsforløb og temaer og ser også mere generelt på eposgenrens udvikling. Start d. 25/10.

6026 ti 17.00-18.50 Fjordsg Sk Jens Chr. Thorstensen

Sanskrit - en introduktion

9 lektioner (2 mødegange) - kr. 615,-/* 570,-

Få en introduktion til Indiens gamle og traditionsbærende sprog. Du hører både om sproget og om den litteratur, filosofi og yogalære, som er skrevet på sanskrit. Og så kommer du selv til at skrive sanskritbogstaverne – så medbring papir og skrivemiddel. Kursusdage: d. 29-30/10.

6027 lø-sø 10.00-14.00* Fjordsg Sk Jens Chr. Thorstensen



Bridge 1

36 lektioner (12 mødegange)

Pris: aftenhold: kr. 1485,-/daghold: kr. 1285,-

Begynderkursus. Prøv kræfter med verdens absolut sjoveste og sværeste kortspil. Uanset om du er 15 eller 75, vil bridge skærpe din koncentration og give dig en bunke nye, gode bekendtskaber! Gebyret dækker materialer og medlemskab af Danmarks Bridgeforbund. Gennemføres uden offentlige tilskud. Tilmelding sker direkte til FOF Aarhus, mens spørgsmål til kursusindhold rettes til Lars Peter Damgaard på tlf. 2713 9440.

Hold 6028 start d. 12/9.

Hold 6029 start d. 22/9.

6028 ma 13.30-16.15 Vanggaardc. Lars Peter Damgaard
6029 to 19.00-21.45 Vanggaardc. Thomas Mathiasen

Musik, sang og kor

Her finder du et bredt udvalg af musikkurser med undervisning i sang, kor, teori, historie, diverse instrumenter, sammenspil, sangskrivning og produktion. De fleste hold starter i uge 37, men vi slår løbende nye hold op.

Du kan finde de specifikke startdatoer samt læse mere om kurserne og tilmelde dig på www.fof-aarhus.dk

Vær opmærksom på at du ofte selv skal medbringe instrument, og at udgifterne til noder og andre materialer ikke er inkluderet i prisen. FOF Aarhus henvender sig primært til unge og voksne fra 18 år og op.

Rigtig god fornøjelse!

"Jeg kan ikke synge"

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/S 1.445,-

6 deltagere. En opdagelsesrejse med og til stemmen. For dig som tror, du ikke kan synge. Vi leger med stemmen og arbejder med en både kropslig og lyttende tilgang til det at synge, så du finder eller genfinder glæden ved at bruge din stemme.

4015 ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Andrea Bundgaard
4017 to	17.00-18.50	Frichs Vej 36G	Katharina Dahl

Sang - begyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/S 1.445,-

6 deltagere. Vi arbejder med vejrtrækning, kropspens holdning, lyd-, lytte- og klangøvelser og prøver det hele af i et blandet repertoire af sange.

4025 on	17.30-19.20	Læssøesg Sk	Susanne Noer
4027 to	15.00-16.50	Frichs Vej 36G	Katharina Dahl
4028 to	19.00-20.50	Frichs Vej 36G	Sophie Krogh

Sang - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/S 1.445,-

6 deltagere. For dig der har sunget før og ønsker at videreudvikle din stemme. Vi arbejder med klang, fraserings og dynamik og synger en masse sange.

4035 ma	17.30-19.20	Katrinebj Sk	Birgitte Mortensen
4037 ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Sophie Krogh
4040 to	18.00-19.50	Læssøesg Sk	Andrea Bundgaard
4043 to	19.30-21.20	Fjordsg Sk	Caroline Fjerbæk

Se også sommerkurser på www.fof-aarhus.dk

Prøvetime i sang

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

Se tidspunkter på www.fof-aarhus.dk

Rytmask sang

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/* 1.445,-

6 deltagere. 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.

4046 ma	19.30-21.20	Katrinebj Sk	Birgitte Mortensen
4047 ti	15.00-16.50*	Fjordsg Sk	Sophie Krogh
4050 to	17.30-19.20	Fjordsg Sk	Caroline Fjerbæk
4045 to	20.00-21.50	Læssøesg Sk	Andrea Bundgaard

Jazz Vocal - øvede

6 deltagere. 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, rytmi og stemmetræning.

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 415,-/S 375,-

Sommerforløb, start d. 11/8.

4007 to	17.30-19.20	Frichs Vej 36G	Caroline Fjerbæk
---------	-------------	----------------	------------------

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.435,-/S 1.325,-

4056 on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Martin Baltser
---------	-------------	------------	----------------

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/S 1.445,-

4054 ma	17.30-19.20	Fjordsg Sk	Caroline Fjerbæk
---------	-------------	------------	------------------

Sang - senior

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.700,-/* 1.550,-

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

4061 to	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Birgitte Mortensen
---------	--------------	------------	--------------------

Sangteknik

4 lektioner (2 mødegange) - kr. 260,-/S 240,-

Ved at skabe en bevidsthed om det sangtekniske, der ligger bag det at synge, vil du kunne forbedre din måde at synge på samt undgå stemmeskader. Du vil få en langt større kontrol over din krop og stemme og dermed præge, hvordan du gerne vil have din stemme og sang skal lyde.

Hold 4063: d. 1-2/10

Hold 4064: d. 12-13/11.

4063 lø-sø	13.00-14.50	Fjordsg Sk	Caroline Fjerbæk
4064 lø-sø	13.00-14.50	Fjordsg Sk	Caroline Fjerbæk

Sommersang - for alle

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 520,-/S 480,-

6 deltagere. Vi synger i ørefaldende og opløftende sange. Vi arbejder med vejrtrækning, stemmens klang og omfang samt musikalsk indlevelse. Alle kan være med. Start d. 8/8.

4009 ma	17.00-18.50	Frichs Vej 36G	Birgitte Mortensen
---------	-------------	----------------	--------------------

Syng dig glad - for 60+

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 1.985,-/* 1.720,-

Vi synger sange og viser fra bl.a. højskolesangbogen og arbejder med krop, åndedræt, stemmetræning og tekst.

4090 to	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Birgitte Mortensen
---------	--------------	------------	--------------------

Syng fra højskolesangbogen - sommerkursus

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 270,-/* 230,-

Kom og syng med fra højskolesangbogen i fællesskab med andre sangglade mennesker. Vi starter ud med nogle udvalgte sange, hvorefter der er mulighed for at komme med ønsker. Alle kan være med. Start d. 12/8.

4073 fr	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Birgitte Mortensen
---------	--------------	------------	--------------------

Ind i højskolesangen

Syng med! Og hør mere om de dejlige sange når vi slår dørene op for tre arrangementer i højskolesangens navn.

Vi synger både kendte og mindre kendte viser og sange, som introduceres af "dagens vært", og det bliver en time med fællessang og hyggelig stemning, kaffe på kanden og lidt sødt til ganen. Du behøver ikke at have kendskab til højskolesang eller sang på anden vis, og hver fugl er mere end velkommen til at pippe med eget næb.

3 mødegange kl. 16.45-18.00
Tirsdag 6/9: Birgitte Mortensen
Tirsdag 4/10: Birgitte Mortensen
Tirsdag 1/11: Vibeke Lundgren Nielsen
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 165,- inkl. kaffe/te og lidt sødt. Arr.nr. 6939

Begynderkor - syng dig glad!

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 635,-/S 515,-

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 af pop, rock og verdensmusik. Koret onsdag er forbeholdt kvinder, mens torsdag er for både mænd og kvinder.

4082 on 17.00-18.50	Frichs Vej 36G	Sophie Krogh
4083 to 16.45-18.35	Skovvang Sk	Susanne Noer

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 635,-/S 515,-

Kor for unge

Kor for sangglade folk i alderen 20-40 år! Vi har fokus på glæden og det musikalske samvær, så her er plads til alle stemmer.

4084 to 19.00-20.50	Skovvang Sk	Susanne Noer
---------------------	-------------	--------------

Syng Sammen!

27 lektioner (12 mødegange) - kr. 660,-/* 525,-

Har du aldrig sunget i kor før – eller er det bare længe siden – så kan du starte her! Vi kaster os ud i et bredt repertoire, lige fra dansk vise- og højskolesang til Beatles og Kim Larsen. Det kræver ingen forudsætninger at være med.

4085 ti 10.00-12.00*	Fjordsg Sk	Sophie Krogh
4087 fr 10.00-12.00*	Frichs Vej 36G	Birgitte Mortensen

33,75 lektioner (15 mødegange) - kr. 820,-/* 650,-

4086 ti 10.00-12.00*	Viborgvej 53	Birgitte Mortensen
----------------------	--------------	--------------------

Formiddagskor

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 725,-/* 575,-

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

4088 ma 10.00-12.15*	Fjordsg Sk	Sophie Krogh
----------------------	------------	--------------

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

4089 fr 10.00-12.45*	Fjordsg Sk	Rasmus Mogensén
----------------------	------------	-----------------

Happy Hearts

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 765,-/S 615,-

Rytmsk kor for kvinder. Repertoiret er pop/rock på dansk og engelsk og nemme folkesange fra forskellige lande. Du behøver ikke kunne læse noder, men det er en fordel, at du har lidt erfaring med at synge. Glæde og hygge er i højsædet sammen med engagement og stabilt fremmøde.

4077 on 19.15-21.30	Møllevangs Sk	Katharina Dahl
---------------------	---------------	----------------

Con ritmo

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 765,-/S 615,-

Vi er et blandet kor, der synger musical, klassisk og rytmsk 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.

4078 ma 19.15-21.30	Hasle Skole	Mira Siegel
---------------------	-------------	-------------

De glade amatørers kor

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 620,-/S 495,-

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

4075 ti 19.30-21.20	Frichs Vej 36G	Benjamin Lund
4076 on 19.00-20.50	Frichs Vej 36G	Sophie Krogh

Rytmsk sommerkor

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 320,-/S 270,-

Sangglæden er i centrum. Vi synger 2- og 3-stemmige iørefaldende danske og engelske popsange og arbejder med stemmens kraft og udtryk. Start d. 8/8.

4071 ma 19.00-21.15	Frichs Vej 36G	Birgitte Mortensen
---------------------	----------------	--------------------

Korweekend for alle

9 lektioner (2 mødegange) - kr. 320,-/S 275,-

Brug en weekend i sensommeren på at synge sammen med andre sangglade mennesker. Du behøver ikke have sunget i kor før eller kunne noder, for vi arbejder med let flerstemmet materiale, som vi indstuderer meditative og gennem fagter. Vi flytter fokus væk fra noderne og arbejder i stedet med stemmetræning gennem sanglege, sjove øvelser og "Intuitiv Sang". Weekendkursus d. 20-21/8

4070 lø-aø 11.00-15.00	Frichs Vej 36G	Katharina Dahl
------------------------	----------------	----------------

”

Jeg har i høj grad nydt at synge i koret. Korlederen er med til at skabe en rigtig god og afslappet stemning på holdet.

At synge i kor føles som et dejlig frikvarter, hvor man er sammen med andre om det at synge. Når det så lyder godt, er glæden endnu større.” Inger Hansen, kordeltager.

Musik og rytmik

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

Læs mere på side 78.

Rytmegruppen



Prøvetime i guitar

Er du i tvivl om, hvilket niveau du skal vælge, kan du få vejledning af en af vores erfarne guitarlærere ved en prøvetime før sæsonstart. Medbring selv guitar!

Se mere på
www.fof-aarhus.dk

Guitar

Vi har guitarhold på mange forskellige niveauer, lige fra nybegyndere til øvede. I undervisningen indgår akkord- og fingerspil, barré-greb og tabulaturlæsning.

Som nybegynder lærer du hurtigt at kunne spille mange sange ved hjælp af få akkorder. På de højere niveauer tager vi fat på lidt mere avanceret finger- og melodispil, stilkendskab og evt. improvisation og teori. På alle hold er der 6 deltagere. Se mere på www.fof-aarhus.dk

Guitar - nybegyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/S 1.445,-

4183 ma 16.30-18.20	Frichs Vej 36G	Niels Jensen
4185 ti 18.00-19.50	Katrinebj Sk	Kurt Lykkegaard
4184 on 19.30-21.20	Læssøesg Sk	Asger Johnsen

Guitar - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/S 1.445,-

4192 on 18.00-19.50	Lystrup Sk	Erik Malberg
4193 to 18.00-19.50	Læssøesg Sk	Asger Johnsen

Guitar - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/S 1.445,-

4204 ma 18.30-20.20	Frichs Vej 36G	Niels Jensen
4205 ti 19.00-20.50	Katrinebj Sk	Asger Johnsen
4203 on 17.30-19.20	Læssøesg Sk	Asger Johnsen

Guitar - øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/S 1.445,-

4206 fr 16.00-17.50*	Frichs Vej 36G	Erik Malberg
----------------------	----------------	--------------

Greatest hits - på guitar (øvede)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/* 1.445,-

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

4211 ti 15.00-16.50*	Møllevangs Sk	Claus Funder
4213 ti 19.30-21.20	Møllevangs Sk	Claus Funder
4214 to 17.30-19.20	Møllevangs Sk	Claus Funder
4215 to 19.30-21.20	Møllevangs Sk	Claus Funder

Jazzguitar

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/S 1.445,-

6 deltagere. Kurset er for dig, som har spillet guitar i noget tid, har lært grundlæggende akkorder, kan spille en del sange og måske har prøvet kræfter med solospil. Vi kommer til at lære en række numre fra den amerikanske sangskat og jazzens største kunstnere og derved få lært udvidede akkorder, rytmer og melodispil. Vi kommer også til at arbejde med improvisation – det er slet ikke så farligt, som det lyder!

4210 on 19.00-20.50	Læssøesg Sk	Sune Pors
---------------------	-------------	-----------

Børnesange på guitar

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 395,-/S 365,-

6 deltagere. For begyndere. Lær at spille enkle børnesange på guitar. Du lærer enkle akkorder, som kan bruges til mange forskellige børnesange. Kurset henvender sig til forældre, bedsteforældre, pædagoger og andre, der har lyst til at kunne spille og synge med børn.

Weekendkursus d. 5-6/11.

4181 lø 14.00-16.45	Frichs Vej 36G	Niels Jensen
---------------------	----------------	--------------

Fingerspil og alternative tunings

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 395,-/S 365,-

6 deltagere. Kurset er for letøvede/øvede guitarister, som ønsker at gå mere i dybden med fingerspillets kunst. Vi skal arbejde med grundlæggende fingerspilsteknikker, stemme vores guitar om i alternative tunings og på et tidspunkt prøve at kombinere de to. Der vil også være individuel sparring, som tager udgangspunkt i den enkeltes niveau.

Weekendkursus d. 1-2/10.

4182 lø 13.00-15.45	Frichs Vej 36G	Mathias Winther
---------------------	----------------	-----------------

Ukulele

6 deltagere. Ukulelen er et perfekt begynderinstrument, hvor du hurtigt lærer akkorder, så du kan spille mange sange. Rammerne er hyggelige og sociale med plads til alle. Medbring selv ukulele (sopran, concert eller tenor).

Ukulele - nybegyndere

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 395,-/S 365,-

Weekendkursus d. 29-30/10.

4220 lø 13.00-15.45	Frichs Vej 36G	Mathias Winther
---------------------	----------------	-----------------

Ukulele - begyndere/letøvede

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.045,-/S 965,-

4221 ma 18.00-19.50	Læssøesg Sk	Mathias Winther
---------------------	-------------	-----------------



NYHED!

Mandolin - begyndere/letøvede

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.045,-/S 965,-

6 deltagere. Mandolinen er et fantastisk instrument med en rig historie og et kæmpe repertoire. På dette kursus lærer vi grundlæggende melodi- og akkordspil på mandolin og spiller en masse gode melodier. Der er nok at tage af, da mandolinen har været brugt i alt fra bluegrass til Vivaldi!

4222 on 17.00-18.50	Læssøesg Sk	Sune Pors
---------------------	-------------	-----------

Sammenspil

Orkestre



**Tilmeld dig i
god tid!**

**Så er du sikker på
at få en plads på det hold,
du gerne vil gå på!**

**De fleste hold starter
i uge 37.**

Rytmask sammenspil

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.795,-/S 1.645,-

For dig der har spillet eller sunget et par år og brænder for at gøre det sammen med andre! Vi spiller rock, pop, funk og soul og inddrager musikalske faktorer som groove, dynamik og sound – alt efter holdets sammensætning og interesse. Kontakt underviseren før du melder dig til, så vi sikrer os, at bandet får den rigtige instrumentsammensætning. Se kontaktoplysninger under det enkelte hold på www.fof-aarhus.dk eller ring til FOF Aarhus på tlf. 8612 2955.

4310 ti 17.00-19.15	Katrinebj Sk	Jonas Suni
4311 ti 19.00-21.15	Møllevangs Sk	Erik Malberg
4312 ti 19.25-21.40	Katrinebj Sk	Jonas Suni

Rytmask sammenspil - Folkeband

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.520,-/S 1.400,-

Holdet spiller på akustiske instrumenter. Instrumentbesætningen er fx guitar/ukulele, violin, mandolin, fløjte, harmonika/keyboard, bas og slagtpøj. Holdet er ikke for b-instrumenter. Der forventes ren intonation og godt nodekendskab på melodinstrumenter. Genrerne kan være folk-pop/rock, swing, tango, bluegrass, country, singer songwriter og irske medleys. Der trænes akkorder på alle instrumenter, samt rytmer.

Kontakt underviser Kurt Lykkegaard på tlf. 3033 5309 før du melder dig til, så vi sikrer os, at bandet får en optimal sammensætning af instrumenter.

4313 on 20.00-21.50	Skovvang Sk	Kurt Lykkegaard
---------------------	-------------	-----------------



Rytmask sammenspil - BEATLES

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 785,-/S 735,-

Vi spiller et bredt udvalg af Beatles-sange og tager på en rejse i bandets musikalske udvikling fra Liverpool til Indien. Her har du mulighed for at dyrke musikken sammen med andre Beatles-interesserede. Angiv ved tilmelding hvilket instrument du spiller, eller om du er sanger.

4309 to 20.00-21.50	Åby Sk	Mathias Winther
---------------------	--------	-----------------

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

Kontakt gerne Poul B. Christensen for mere information på tlf. 3011 8530.

Onsdagsorkesteret

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.290,-/* 1.140,-

Vi spiller underholdningsmusik, slagere og folkemusik. Start d. 31/8.

4421 on 12.15-14.05*	Viborgvej 53	Poul Bech
----------------------	--------------	-----------

Salonorkesteret

37,5 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.545,-/* 1.360,-

Dejligt og velspillende orkester. Gode kendte slagere, wienermusik, swing og folkemusik. Start d. 31/8.

4422 on 09.30-11.45*	Viborgvej 53	Poul Bech
----------------------	--------------	-----------

Spillemandsgruppen

37,5 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.545,-/* 1.360,-

Vi spiller spillemandsmusik fra Danmark, Sverige, Irland og USA. Start d. 30/8.

4420 ti 12.20-14.35*	Viborgvej 53	Poul Bech
----------------------	--------------	-----------

Hjortshøj Seniororkester

40 lektioner (16 mødegange)

Nye deltagere er velkomne – kontakt orkestrets dirigent Poul Bech Christensen på tlf. 3011 8530 og hør mere. Start d. 26/8.

4425 fr 9.30-11.45	Hjortshøj Sognegård	Poul Bech
--------------------	---------------------	-----------

Kammermusik

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.220,-

For dig der har erfaring på dit instrument, kan læse noder og har lyst til at spille sammen med andre. Vi spiller mindre klassiske værker krydret med folkemelodier og går i dybden med bl.a. sammenspil, fraserings og rytmask præcision. Særligt egnet for blæsere og strygere.

Hvis du vil høre mere, eller er i tvivl om niveauet passer dig, kan du kontakte underviseren på mail: johannebuus@gmail.com

4285 ma 19.00-20.50	Læssøesg Sk	Johanne Andersen
---------------------	-------------	------------------

Bas - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/S 1.445,-

6 deltagere. For dig der gerne vil i gang med at spille bas eller måske har spillet en lille smule. Vi kommer omkring bassens opbygning og grundlæggende spilletekniske færdigheder.

4229 to 17.00-18.50	Møllevangs Sk	Niels Lyngsø
---------------------	---------------	--------------

Trommesæt for alle

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

Vi arbejder med beats, rytmer, grooves og improvisation og kommer omkring mange stilarter. Undervisningen er individuelt tilpasset – ca. 25 min. til hver inden for det enkelte holds tidsramme.

4292 on 16.45-17.40*	Møllevangs Sk	Michel Benavides
4293 on 17.40-18.35	Møllevangs Sk	Michel Benavides
4294 on 18.50-19.45	Katrinebj Sk	Michel Benavides
4295 on 19.45-20.40	Katrinebj Sk	Michel Benavides
4296 on 20.40-21.35	Katrinebj Sk	Michel Benavides

Klaver og keyboard



Klaver

6 deltagere. Undervisningen foregår på hold, men tilrettelægges og udføres hovedsageligt individuelt. Du kan få undervisning i klassisk og/eller rytmisk klaver, og vi kan inddrage elementer som nodespil, becifringsspil og improvisation alt efter din interesse og dit niveau.

Vi har både lange og korte kurser.
Se alle hold og tider på www.fof-aarhus.dk

Brugsklaver for alle

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.620,-/* 1.495,-

6 deltagere. Lær becifringsspil til brug i mange sammenhænge: band, fællessang, akkompagnement til egen sang etc. I undervisningslokalet står et instrument til rådighed for hver deltager.

4102 ma 16.00-17.50*	Sønderg 74	Joan Vesterskov
4147 ma 16.00-17.50*	Frichs Vej 36G	Benjamin Lund

Klaver - weekendkursus

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 550,-/S 505,-

6 deltagere. Brug 4 lørdage på at komme i gang eller videre med at spille klaver. Undervisningen foregår på hold, men udføres hovedsageligt individuelt, hvor underviseren går rundt mellem deltagerne på skift. For alle niveauer. Start d. 17/9.

4100 lø 10.00-11.50	Sønderg 74	Steen Søgaard
---------------------	------------	---------------

Klaver - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.615,-/S 1.495,-

6 deltagere. Dette kursus er en kombination af fælles og individuel undervisning. Vi spiller sammen på hele holdet og arbejder bl.a. med nodelæsning, akkorder, gehør og teori. Der er også tid til individuel sparring og undervisning, så du kan spille lige netop dét, du synes er interessant.

4108 to 16.30-18.20	Frichs Vej 36G	Anna-Bell Kristensen
---------------------	----------------	----------------------

Børnesange på klaver

12 lektioner (8 mødegange) - kr. 785,-/S 725,-

6 deltagere. Du lærer enkle akkorder, så du kan spille mange forskellige børnesange. Vi starter fra bunden, så alle kan være med. Til forældre, bedsteforældre, pædagoger og andre, der har lyst til at spille og synge med børn.

4106 ti 18.00-19.20	Frichs Vej 36G	Benjamin Lund
---------------------	----------------	---------------

Prøvetime i klaver

Før sæsonen går i gang, har du mulighed for at snuse lidt til klaverspillet ved en prøvetime og se, om det er noget for dig.

Se mere på
www.fof-aarhus.dk



Højskolesange på klaver - kort forløb

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 810,-/S 750,-

Kurset er for alle uanset niveau.

Som begynder starter du med at blive fortrolig med klaveret og lærer at spille sange, du kender. Har du allerede erfaring med klaveret, udvikler vi dit akkordkendskab og arbejder med forskellige stilarter – alt efter dit niveau, og hvilke sange du ønsker at arbejde med.

Hold 4101: start d. 12/9.

Hold 4103: start d. 31/10.

4101 ma 18.00-19.50	Sønderg 74	Joan Vesterskov
4103 ma 18.00-19.50	Sønderg 74	Joan Vesterskov

Keyboard

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.620,-/* 1.495,-

6 deltagere. Keyboard er et lettilgængeligt instrument at spille på. Noder, rytme og teknik læres hurtigt. Undervisningen tilrettelægges individuelt. I undervisningslokalet står et keyboard til rådighed for hver deltager.

4162 ma 10.00-11.50*	Frichs Vej 36G	Rasmus Mogensen
4166 to 10.00-11.50*	Frichs Vej 36G	Rasmus Mogensen

Tilmeld dig i god tid!

Så er du sikker på at få en plads på det hold, du gerne vil gå på!

De fleste hold starter i uge 37.

Strygere og blæsere

Violin

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 2.005,-/S 1.895,-

5 deltagere. Vi har violinhold på mange niveauer. I undervisningen indgår både spilleteknik og nodelære, og vi spiller folkemelodier, valse, små klassiske stykker m.m.

Se mere information om de enkelte hold på www.fof-aarhus.dk

Violin - begyndere

4240 ti 18.00-19.50	Møllevangs Sk	Lars Slengerich
---------------------	---------------	-----------------

Violin - meget øvede

4244 ti 16.00-17.50*	Møllevangs Sk	Lars Slengerich
----------------------	---------------	-----------------

Saxofon

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 2.010,-/S 1.895,-

5 deltagere. Vi har hold på forskellige niveauer, og undervisningen tilrettelægges efter dit individuelle niveau og behov. Så uanset om du er helt ny på saxofonen eller har spillet i mange år, har vi et hold til dig.

Saxofon - nybegyndere

4270 on 19.00-20.50	Katrinebj Sk	Oleksandr Kolosii
---------------------	--------------	-------------------

Saxofon - letøvede

4271 ma 17.30-19.20	Katrinebj Sk	Oleksandr Kolosii
---------------------	--------------	-------------------

Saxofon - mellemøvede

4272 on 17.00-18.50	Katrinebj Sk	Oleksandr Kolosii
---------------------	--------------	-------------------

Saxofon - øvede

4274 ma 19.30-21.20	Katrinebj Sk	Oleksandr Kolosii
---------------------	--------------	-------------------

Harmonika - begyndere/letøvede

14 lektioner (7 mødegange) - kr. 915,-/S 845,-

6 deltagere. For dig der gerne vil spille harmonika sammen med andre. Holdet er for dig, der er helt ny på instrumentet eller har spillet en smule.

4276 ma 18.00-19.50	Frichs Vej 36G	Helle Asmild
---------------------	----------------	--------------



Klarinet

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/* 1.445,-

7 deltagere. Da undervisningen tilrettelægges individuelt, kan både begyndere og fortsættende deltage. Er du begynder, arbejder vi med elementær blæseteknik og fingerfærdighed. Er du fortsætter, arbejder vi med klarinetens fulde register. Vi lægger vægt på at få en smuk klang og en god blæseteknik som forudsætning for sammenspil.

4255 ti 16.00-17.50*	Katrinebj Sk	Harry Arvidsen
4256 ti 18.00-19.50	Katrinebj Sk	Harry Arvidsen

Tværfløjte

Vi arbejder med teknik og det musikalske udtryk. Vi spiller individuelt, men også meget sammen. Vi spiller både populære melodier og klassiske satser. Vi har hold på forskellige niveauer.

Se mere information om de enkelte hold på www.fof-aarhus.dk

Tværfløjte - begyndere

9 lektioner (6 mødegange) - kr. 590,-/* 550,-

4265 ma 16.00-17.20*	Katrinebj Sk	Oleksandr Kolosii
----------------------	--------------	-------------------

Tværfløjte - letøvede/øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.565,-/S 1.445,-

4266 ma 17.00-18.50	Læssøesg Sk	Johanne Andersen
---------------------	-------------	------------------

Teori & produktion

Sangskrivning

16 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.140,-/S 1.060,-

Kom i gang eller videre med din sangskrivning med konkrete øvelser og teori. Kurset giver mulighed for sparring på dine egne tekster, både med underviser og de øvrige kursister. Klaver er til rådighed, men medbring selv andet instrument/computer, hvis du ønsker at bruge det. Start d. 5/10.

4435 on 17.00-20.40	Frichs Vej 36G	Jonas Suni
---------------------	----------------	------------

Sangskrivning - weekend

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 565,-/S 535,-

Kurset henvender sig til dig, der gerne vil videreudvikle din sangstemme og din sangskrivning på samme tid. Vi eksperimenterer med udtryk, instrumentering og tekst. Alle niveauer er velkomne, da du primært får individuelle opgaver. Weekendkursus d. 29-30/10.

4436 lø 13.00-15.45	Frichs Vej 36 G	Caroline Fjerbæk
---------------------	-----------------	------------------

Musiklytning - fold ørene ud!

9 lektioner (6 mødegange) - kr. 505,-/S 460,-

Kom med til en sanselig pause fra hverdagen for musikelskere! Vi lytter til en masse forskellig populærmusik og drøfter og analyserer det sammen – både ift. musikalsk udtryk og lyrik samt ift. de musikalske og samfundsmæssige tendenser, der har formet sangene. Start d. 27/9.

4065 ti 17.00-18.20	Læssøesg Sk	Andrea Bundgaard
---------------------	-------------	------------------

Musikproduktion: Logic Pro X

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 780,-/S 730,-

Vores kurser i musikproduktion tager udgangspunkt i programmet Logic Pro X. Vi har hold på forskellige niveauer. På alle hold dykker vi ned i forskellige produktionsværktøjer og arbejder med indspilning af instrumenter og vokal. På holdet for øvede kommer vi også omkring sampling, beats, mix og arrangement. Medbring egen Mac-computer med programmet Logic Pro X samt høretelefoner og evt. midikeyboard.

Hold 4437: begyndere, d. 1-2/10.
Hold 4439: begyndere, kun for kvinder, d. 3-4/12.
Hold 4438: øvede, d. 5-6/11.

4437 lø-sø 10.30-15.00	Frichs Vej 36 G	Stine Drejer
4438 lø-sø 10.30-15.00	Frichs Vej 36 G	Stine Drejer
4439 lø-sø 10.30-15.00	Frichs Vej 36 G	Stine Drejer

Se mere om holdene på www.fof-aarhus.dk

Musikteori-akademiet



Prøvetime: En introduktion til noder

3,5 lektioner (1 mødegange) - kr. 95,-

Vil du gerne snuse lidt til noderne, før du melder dig på et længere kursus, kan du komme med til en introduktionsformiddag, hvor du møder Louise Langston og får et lille indblik i noderne forunderlige verden.

Prøvetimen afholdes d. 14/8 og d. 20/8.

4316 lø	09.30-12.45	Frichs Vej 36G	Louise Langston
4315 sø	09.30-12.45	Frichs Vej 36G	Louise Langston

Nodelære

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.235,-/* 2.130,-

4 deltagere. Lær at læse noder! På Musikteori-akademiet kan du lære noder helt fra bunden: nodeværdier, taktarter, tonearter og rytmer. Du kan se en beskrivelse af de enkelte niveauer på www.fof-aarhus.dk

Nodelære, niveau 1

4324 on	15.30-16.45*	Frichs Vej 36G	Louise Langston
4323 to	17.15-18.30	Frichs Vej 36G	Louise Langston

Nodelære, niveau 2

4325 ti	09.00-10.15*	Frichs Vej 36G	Louise Langston
---------	--------------	----------------	-----------------

Nodelære, niveau 3

4328 ma	15.30-16.45*	Frichs Vej 36G	Louise Langston
---------	--------------	----------------	-----------------

Hørelære, niveau 1

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.235,-/* 2.130,-

4 deltagere. Hørelære er sjovt! På kurserne arbejder vi med at lære at genkende intervaller, trekklange samt dur- og mol-skalaer. Du bliver udfordret med rytme- og melodidiktater, og du lærer at identificere taktarter og gengive mindre melodiforløb. For at deltage skal du have gennemført vores kurser Nodelære, niveau 1 og Bladsang eller have en god basal nodeforståelse og erfaring med bladsang andetsteds fra.

4349 ti	11.30-12.45*	Frichs Vej 36G	Louise Langston
---------	--------------	----------------	-----------------

Rytmelæsning

18 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.005,-/* 1.915,-

4 deltagere. Synger du fx i kor, eller spiller du på et instrument, er det en stor fordel at kunne læse rytmer hurtigt og præcist. Du behøver ikke kunne noder for at være med på Rytmelæsning 1 – vi starter helt fra bunden. På hjemmesiden www.fof-aarhus.dk kan du læse mere om, hvad det kræver at deltage på niveau 2 og 3.

Rytmelæsning, niveau 1

4338 on	16.45-18.00*	Frichs Vej 36G	Louise Langston
---------	--------------	----------------	-----------------

Rytmelæsning, niveau 2

4339 ti	10.15-11.30*	Frichs Vej 36G	Louise Langston
---------	--------------	----------------	-----------------

Rytmelæsning, niveau 3

4344 ma	16.45-18.00*	Frichs Vej 36G	Louise Langston
---------	--------------	----------------	-----------------

NODE- OG HØRELÆRE

Lær at læse noder på
FOF Aarhus'
Musikteori-akademi

Bladsang 1A - lidt nodekendskab

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.235,-/* 2.130,-

4 deltagere. Bladsang, også kaldet prima vista, er at kunne synge noget direkte fra noderne uden at kende det på forhånd. Hvis du fx synger i kor, kan du have stor gavn af at lære at synge fra bladet. Du vil både få nemmere ved at følge med ved selve indstuderingen af nye korsatser og få større frihed til selv at arbejde videre med musikken derhjemme.

4347 to	16.00-17.15*	Frichs Vej 36G	Louise Langston
---------	--------------	----------------	-----------------



Efterårsferien 2022



Ud i det blå med Tulle & Skralle - s. 78 - bevægelseskoncert for børn

Leg, syng og dans en formiddag på Dokk1.

Tirsdag d. 18/10 kl. 10.30



Tambour broderi - s. 54

Her skal vi brodere med perler og pailletter og lave smukke ting, som de gør i de store modehuse.

Lørdag-søndag d. 15-16/10 kl. 11.00-15.35



Street Art Tour i Aarhus - s. 13

En unik mulighed for at opleve en guidet tur gennem gaderne i Aarhus med street artist Mikkel T. Jessen.

Onsdag d. 19/10 kl. 17.00

Lørdag d. 22/10 kl. 11.00



Shibori - s. 51

Lær at dekorere stof med farve i spændende og overraskende mønstre.

Søndag d. 16/10 kl. 10.00-13.40

Bæredygtighed og tøjlapning - s. 55

Foredrag og workshop ved Anna Kjær Voss aka Instagrams "Klimamusen".

Lørdag-søndag d. 15-16/10 kl. 10.00-15.30



Keramik for børn og voksne - s. 50

Slip kreativiteten løs i efterårsferien!
Her kan børn og voksne lære at lave figurer, kopper og andet i ler.

Mandag-onsdag d. 17-19/10 og søndag d. 23/10 kl. 09.30-13.10



Se også følgende kurser og foredrag som foregår i efterårsferien:

- Foredrag med Khristian Leth: *En vej ud af tågen* - mandag d. 17/10 kl. 19.00 - side 4.
- Foredrag med Jakob Holm: *Hvad er meningen med det hele? - Om at være, elske og dø* - tirsdag d. 18/10 kl. 19.00 på Dokk1 - side 6.
- Svampetur til Skovmøllen med biolog Torben Gang Rasmussen - lørdag d. 15/10 kl. 12.00 - side 13.
- Madpakkekursus for børn og voksne - onsdag d. 19/10 kl. 10.00 - side 42.
- Authentic Mexican Food - lørdag d. 22/10 kl. 10.00 - (class in English) - side 43.
- Kombucha workshop - bryg en fermenteret drik - mandag d. 17/10 kl. 17.00 - side 44.
- Tegnekursus - lørdag-søndag d. 15-16/10 kl. 10.00 - side 48.
- ADOBE Lightroom Classic - lørdag d. 15/10 kl. 10.00 - side 58.

Sprogundervisning

VEJLEDNING, SPROGTEST OG MATERIALEUDGIFTER

FOF Aarhus vejleder gerne om valg af niveau. Ved tilmelding kan du komme i kontakt med lærerne, eller du kan få en samtale med en medarbejder fra sprogafdelingen.

Tag en online sprogtest:

Inden for engelsk, tysk, fransk, italiensk og spansk har du mulighed for tage en online-test, som hjælper dig med at finde frem til det rigtige niveau. Se testen nederst på siden her:

www.fof-aarhus.dk

Materialeudgifter:

Udgifter til materialer – bøger/kopier – er ikke inkluderet i prisen. Du skal regne med, at der på alle kurser vil være udgifter til materialer.

Kursusstart:

Hvor intet andet er nævnt, starter kurserne medio september. Se den nøjagtige startdato for de enkelte kurser på **www.fof-aarhus.dk**

Latin for begyndere

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.350,-/S 1.220,-

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

1940	ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Giuseppe Persiani
------	----	-------------	------------	-------------------

Sanskrit - en introduktion

9 lektioner (2 mødegange) - kr. 615,-/* 570,-

Få en introduktion til Indiens gamle og traditionsbærende sprog. Læs mere på side 17. Kursusdage: d. 29-30/10.

6027	lø-sø	10.00-14.00*	Fjordsg Sk	Jens Chr. Thorstensen
------	-------	--------------	------------	-----------------------



Græsk (nygræsk)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.265,-/S 1.145,-

Vil du have mere ud af dine besøg i Grækenland – og måske blive bedre til at forstå dine græske venner og bekendte? Så kan du starte her! Kurserne har fokus på udtale, samtale og grammatik. Du får også et indblik i græsk kultur. Læs om niveauerne på **www.fof-aarhus.dk**

Græsk (nygræsk) 1

1925	on	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Maria Bokari
------	----	-------------	------------	--------------

Græsk (nygræsk) 2

1926	to	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Maria Bokari
------	----	-------------	------------	--------------

Græsk (nygræsk) 3

1927	on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Maria Bokari
------	----	-------------	------------	--------------

Tyrkisk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.265,-/S 1.145,-

Du får en grundlæggende indføring i dagligdags tyrkisk sprog og i tyrkisk kultur. Vi arbejder med både udtale, mundtlig sprogfærdighed og grammatik.

Læs om niveauerne på **www.fof-aarhus.dk**

Tyrkisk 1

1985	on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
------	----	-------------	------------	--------------

Tyrkisk 3

1986	ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
------	----	-------------	------------	--------------

Persisk (farsi)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.265,-/S 1.145,-

På vores persisk-kurser arbejder vi med de persiske skrifttegn og deres udtale, og vi tager fat på at opbygge et ordforråd, som du kan bruge i almindeligt hverdagssprog.

Persisk (farsi) 1

1945	on	19.00-20.50	Sønderg 74	Vahid Nejad
------	----	-------------	------------	-------------

Persisk (farsi) 3

1946	to	19.00-20.50	Sønderg 74	Vahid Nejad
------	----	-------------	------------	-------------



Arabisk (standard)

Standardarabisk er fællessproget i den arabiske verden. På kurserne har vi hovedfokus på samtale og udtale. Vi tager udgangspunkt i lydskriften, men laver også små skriveøvelser i det arabiske alfabet.

Læs om niveauerne på **www.fof-aarhus.dk**

Arabisk (standard) 1

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.290,-/S 1.140,-

1900	ma	19.30-21.45	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
------	----	-------------	------------	--------------

Arabisk (standard) 2

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.265,-/S 1.145,-

1902	to	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
------	----	-------------	------------	--------------

Arabisk (standard) 3

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.265,-/S 1.145,-

1903	ti	19.15-21.05	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
------	----	-------------	------------	--------------

Danish for Beginners

40 lessons (20 classes) - DKK 1.900,-/S 1.700,-

An intensive course for foreigners, who would like to learn Danish fast

Our main focus will be on the spoken language, but written exercises will be part of the course as well. You are an absolute beginner in the Danish language, but you have a good grip on grammar from having already learned another second language, like German, Spanish or Polish.

We use English as a helping language, especially to explain grammar, but classes will mainly be conducted in Danish. You must be prepared to do a fair amount of homework.

These courses do not prepare you specifically for taking an official Danish exam. For our exam courses please see p. 41.

1993	ma,fr	08.30-10.20	Fjordsg Sk	Karen Vestergaard
1994	ma,to	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Karen Vestergaard

Kursusstart

Hvor intet andet er nævnt, starter sprogkurserne medio september.

Se nøjagtig startdato på www.fof-aarhus.dk

På alle kurserne vil der være udgifter til materialer.

”

Jeg har knyttet værdifulde, varige, personlige forbindelser med klassekammerater undervejs.

En sidegevinst, som det folkelige oplysningsforbund omkostningsfrit leverer på løbende bånd.

Tak for dét! – Keld Boserup, kursist på italiensk.

Japansk



Japansk

Du lærer alfabeterne Hiragana og Katakana og får et lille indblik i de kinesiske tegn, som indgår i det japanske skriftsprog. Målet er, at du bliver i stand til at deltage i en basal samtale om hverdagsemner.

Læs om niveauerne på www.fof-aarhus.dk

Japansk 1

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.120,-/S 1.870,-

1950 ma	19.00-20.50	Sønderg 74	Jacob Hedegaard
1951 to	17.15-19.05	Samsøg Sk	Thuy Thi Thanh Vu

Japansk 1b

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.505,-/S 1.355,-

1952 ti	19.00-20.50	Sønderg 74	Jacob Hedegaard
---------	-------------	------------	-----------------

Japansk 2

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.120,-/S 1.870,-

1953 to	19.15-21.05	Samsøg Sk	Thuy Thi Thanh Vu
---------	-------------	-----------	-------------------

Japansk 2b

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.505,-/S 1.355,-

1954 ti	17.10-19.00	Fjordsg Sk	Manami K Petersen
---------	-------------	------------	-------------------

Japansk 3

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.120,-/S 1.870,-

1955 ti	17.00-18.50	Sønderg 74	Jacob Hedegaard
---------	-------------	------------	-----------------

Japansk 4

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.120,-/S 1.870,-

1956 to	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Jacob Hedegaard
---------	-------------	------------	-----------------

Japansk samtaletræning

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.110,-/S 1.010,-

Niveau 4-5

Du har måske gået til japansk i 3-4 år på aftenskole eller et års tid på universitetet, og nu vil du gerne blive bedre til at bruge det, du har lært. Vi øver os i at tale japansk gennem små opgaver og øvelser. Vi taler fx om japansk kultur, historie og omgangsformer.

1957 ti	19.10-21.00	Fjordsg Sk	Manami K Petersen
---------	-------------	------------	-------------------

NYHED!

Temaaften: Osaka og Akita

Hør om to meget forskellige byer i Japan: millionbyen Osaka og den lille by Akita i Tōhoku, en tyndt befolket bjergregion med en spektakulær natur. FOF's underviser Manami Kunitomo Petersen har boet i både Osaka og Akita og vil fortælle om byernes historie og kulturelle og naturmæssige seværdigheder. Jacob Høy vil fortælle om, hvordan det var som japanskstuderende at komme til disse to byer. I pausen byder vi på et glas sake!

Onsdag 9/11 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 95,- inkl. et glas sake. Arr.nr. 1998

Japansk kalligrafi

NYHED!

I Vesten betragter man japansk kalligrafi som en eksotisk kunstform, man kan pynte sit hjem med. Men for japanerne er det en kunstform, hvor det enkelte værk er et spejlbillede af kunstnerens tanker, sjæl og følelser.

Se mere om kalligrafi-kurserne på side 47.

Kinesisk

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.505,-/S 1.355,-

Du lærer at tale officielt mandarin-kinesisk. Vi tager fat på basis-samtale og lidt fundamental kinesisk grammatik. Ved siden af laver vi også små øvelser i at skrive de kinesiske tegn.

Læs mere om niveauerne på:
www.fof-aarhus.dk

Kinesisk 1

1915 to	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Lan Tang
---------	-------------	------------	----------

Kinesisk 3

1917 to	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Lan Tang
---------	-------------	------------	----------



Koreansk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.265,-/S 1.145,-

Koreansk har sit eget alfabet, Hangeul, som består af kun 24 grundbogstaver. Det gør det nemmere at lære end fx japansk og kinesisk, som bruger flere tusind tegn. Lær sproget og få samtidig en introduktion til landets kultur. Læs om niveauerne på www.fof-aarhus.dk

Koreansk 1

1930 ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Gyubin Kim
---------	-------------	------------	------------

Koreansk 2

1932 ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Gyubin Kim
---------	-------------	------------	------------

Koreansk 3

1933 ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Sofie Nyland
---------	-------------	------------	--------------

Koreansk 4

1934 ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Sofie Nyland
---------	-------------	------------	--------------

Koreansk 5

1935 ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Sofie Nyland
---------	-------------	------------	--------------

Portugisisk (europæisk) 1

18 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.025,-/S 935,-

Lær sproget og få samtidig kendskab til Portugal og til de mange områder uden for Portugal, hvor man også taler portugisisk.

1965 ma	17.30-18.50	Fjordsg Sk	Maria Figueiredo
---------	-------------	------------	------------------

Portugisisk (brasiliansk)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.265,-/S 1.145,-

Lær den brasilianske udgave af portugisisk.

Portugisisk (brasiliansk) 1

1960 ti	17.00-18.50	Møllevangsk	Catia M Larsen
---------	-------------	-------------	----------------

Portugisisk (brasiliansk) 2

1962 ti	19.00-20.50	Møllevangsk	Catia M Larsen
---------	-------------	-------------	----------------



Norsk 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.265,-/S 1.145,-

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

1920 ti	17.00-18.50	Sønderg 74	Anne-Lene Bleken
---------	-------------	------------	------------------

Svensk 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.265,-/S 1.145,-

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

1922 on	19.00-20.50	Fjordsg sk	Svante Ruden
---------	-------------	------------	--------------

Nederlandsk (hollandsk) 1

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.505,-/S 1.355,-

Lær det mest almindelige ordforråd, så du kan indgå i hverdagsnak med hollændere.

1910 to	17.00-18.50	Sønderg 74	Sietske Mulder
---------	-------------	------------	----------------

Russisk

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.120,-/S 1.870,-

Lær russisk og få samtidig indsigt i russiske kultur- og samfundsforhold. Mange ord bliver straks forståelige, når du lærer det kyrilliske alfabet. På Russisk 1-3 går vi frem efter lære-bogen *Møde i Petersborg*. På Russisk 4 og opefter tilpasses materialer og øvelser til deltagernes niveau.

Læs mere om niveauerne på www.fof-aarhus.dk

Russisk 1

1970 to	19.10-20.50	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
---------	-------------	-------------	--------------------

Russisk 2

1972 ti	17.00-18.40	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
---------	-------------	-------------	--------------------

Russisk 3

1973 to	17.15-18.55	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
---------	-------------	-------------	--------------------

Russisk 4

1974 ti	19.00-20.40	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
---------	-------------	-------------	--------------------

Russisk 5

1975 to	15.30-17.10*	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
---------	--------------	-------------	--------------------

Vil du vide mere om den nuværende situation i Ukraine?

Se foredrag med Philip Sviatchenko på side 6.

Rumænsk 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.265,-/S 1.145,-

Du lærer et helt enkelt hverdagsprog, og samtidig får du indsigt i rumænsk kultur og rumænske samfundsforhold.

1968 ma	17.00-18.50	Møllevangsk	Laura Dachin
---------	-------------	-------------	--------------

Polsk

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.505,-/S 1.355,-

Er du interesseret i polsk sprog, kultur og historie? Her kan du lære at læse og tale sproget, så du kan begå dig på rejse i Polen.

Polsk 1

1980 to	19.00-21.15	Seedorffs Str. 7	Marta Jensen
---------	-------------	------------------	--------------

Polsk 3

1983 ma	19.00-21.15	Møllevangsk	Marta Jensen
---------	-------------	-------------	--------------

Ukrainsk 1

18 lektioner (9 mødegange) - kr. 880,-/S 790,-

Lær ukrainsk helt fra bunden. Du lærer det kyrilliske alfabet, som ikke er så svært, som det ser ud, men hovedfokus er på at tale sproget. Vi opbygger et enkelt hverdagsordforråd, og du får også et indblik i ukrainernes kultur og traditioner. Start d. 6/9.

1990 ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Olena Khomiak
---------	-------------	------------	---------------

NYHED!



Engelsk

FOF Aarhus' almene engelskkurser er delt op i 3 grundniveauer:

BASISNIVEAU 1-4 (CEFR A1-A2)

MELLEMNIVEAU 1-4 (CEFR B1-B2)

HØJT NIVEAU 1-4 (CEFR B2-C1)

CEFR:

Niveaubetegnelserne 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.

Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på www.fof-aarhus.dk

Gratis sprogtest:

Du kan tage en gratis online niveautest i engelsk på www.fof-aarhus.dk. Testen finder du under "Praktisk information" nederst på siden.

SOMMERNYHEDER!

Staycation - ugekursus i engelsk (A1-A2)

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 695,-/* 650,-

Kom til England i en uge – uden at forlade Aarhus! Vi taler en masse, bliver klogere på kulturen, læser korte tekster og laver små rollespil. Du taler lidt engelsk på begynderniveau i forvejen. D. 15-19/8.

1295 ma-fr 09.30-11.45* Fjordsg Sk Jette Damgaard

Engelsk uge (B1-B2)

25 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.205,-/* 1.160,-

Giv dit engelsk et ordentligt boost i en hel uge med mange forskellige aktiviteter. Vi snakker om aktuelle emner, spiller spil mv. Du forstår det meste og kan nogenlunde ubesværet udtrykke dig i samtaler om kendte emner i forvejen. D. 8-12/8.

1296 ma-fr 10.00-14.30* Fjordsg Sk Jette Damgaard & Grete Johansen

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 4 underniveauer. Du kan starte på alle 4 niveauer, alt efter hvor du passer ind niveaumæssigt.

På Engelsk, basisniveau 1-3 undervises efter lærebog. Bogkøb aftales første mødegang.

Engelsk, basisniveau 1 (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/S 965,-

For absolutte begyndere. Du har aldrig haft engelsk før og vil gerne lære et basalt ordforråd, så du kan deltage i en helt enkel samtale om ganske almindelige emner fra hverdagen.

1100 to 17.00-18.50 Fjordsg Sk Kadir Bektas

Engelsk, basisniveau 2 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/S 965,-

Du har lært det mest grundlæggende og kan begå dig i både nutid, fortid og fremtid i en helt enkel form. Vi udbygger basisordforrådet og arbejder videre med den elementære grammatik, så du gradvis bliver bedre til at formulere dig om helt almindelige hverdagsemner.

1130 on 19.00-20.50 Fjordsg Sk Kadir Bektas

Læs, lyt og lær, basisniveau 3 (A2)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.290,-/* 1.140,-

Du kan både forstå og tale et helt enkelt hverdagsengelsk. Ved hjælp af easy readers og forskellige øvelser og aktiviteter får vi sat gang i samtale og udvidet ordforrådet.

1146 to 14.00-15.50* Fjordsg Sk Viv Raundorf

Engelsk let samtaletræning (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/* 965,-

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

1145 ti 11.00-12.50* Fjordsg Sk Jette Damgaard

ENGELSK PÅ MELLEMNIVEAU

Din baggrund kan fx være 9. eller 10. klasse eller måske en ældre realeksamen/HF. Der er 4 underniveauer, hvor 1 er det laveste.

Engelsk, mellemniveau 1-4 (B1)

Vi arbejder med at udvide og aktivere ordforrådet, så du bliver i stand til at give udtryk for egne meninger i et enkelt sprog. Undervisningen er en blanding af tekstlæsning, samtaletræning og grammatiske øvelser. Holdene har forskelligt niveau – du kan læse om de enkelte niveauer på www.fof-aarhus.dk

Engelsk, mellemniveau 1 (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/* 965,-

1160 ti 14.00-15.50* Sønderg 74 Lene Juul Larsen

Engelsk, mellemniveau 2 (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/* 965,-

1163 ma 11.30-13.20* Fjordsg Sk Viv Raundorf

Engelsk, mellemniveau 3 (B1)

55 lektioner (22 mødegange) - kr. 2.140,-/* 1.865,-

1164 ma 10.00-12.15* Sønderg 74 Lene Juul Larsen

Conversation & Grammar (B1)

16 lessons (8 classes) - DKK 950,-/S 870,-

Practise your conversation skills and get a tighter grip on grammar. Speaking, reading and listening activities will help you improve your vocabulary and fluency as well as your understanding and use of grammar. Homework is an essential part of these courses.

1175 ti 17.00-18.50 13/9 Fjordsg Sk Hazel Nørgaard
1176 ti 17.00-18.50 15/11 Fjordsg Sk Viv Raundorf





Kursusstart

Hvor intet andet er nævnt,
starter sprogkurserne
medio september.
Se nøjagtig startdato på
www.fof-aarhus.dk

På alle kurserne vil der være
udgifter til materialer.



Cambridge English

FOF Aarhus tilbyder internationale sprog-
kurser, hvor du har mulighed for at afslutte
med et certifikat/en eksamen.

Kurserne er åbne for alle, også for dem,
der ikke ønsker at gå til eksamen.

Der undervises udelukkende på engelsk.

På Cambridge-kurserne har du mulighed for
at aflevere skriftlige opgaver og få personlig
feedback. Derfor er kurserne en smule dy-
rere end de almindelige engelskkurser.

Læs mere om kurser og eksaminer på
www.fof-aarhus.dk

Online sprogttest:

Vi anbefaler, at du tager en vejledende test, før
du vælger niveau. Du finder vores gratis online
sprogttest på www.fof-aarhus.dk

Testen finder du under "Praktisk information"
nederst på siden.

Er du i tvivl om, hvordan du skal fortolke dit
testresultat, er du velkommen til at kontakte
en medarbejder i FOF Aarhus' sprogafdeling på
tlf. 8612 2955.

Cambridge: B2 First

35 lessons (14 classes) - DKK 1.760,-/S 1.585,-

Cambridge B2 First is for those who are able to
speak the language quite comfortably but would
like to improve their vocabulary both oral and
written.

1260 on	19.00-21.15	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit
---------	-------------	------------	------------------

Cambridge: C1 Advanced

52 lessons (26 classes) - DKK 2.440,-/S 2.180,-

Cambridge C1 Advanced indicates a high level of
competence in English for candidates entering,
or already in, the working world.

1265 to	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit
---------	-------------	------------	------------------

Keep Talking! (B1-B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/* 965,-

Du forstår en hel del engelsk, når du lytter og
læser. Talelysten fejler heller ikke noget. Men
du føler dig måske alligevel på lidt gyngende
grund, når samtalen er på engelsk. I en afslappet
atmosfære kommer du ud over rampen, får søsat
det ordforråd, du har, føjet nyt til og styrket
fortroligheden med det talte sprog. Med andre
ord: Jump on board and keep talking!

1180 ti	13.00-14.50*	Fjordsg Sk	Jette Damgaard
1182 on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Lotte Printz
1183 to	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Viv Raundorf

ENGELSK PÅ HØJT NIVEAU

Højt niveau er inddelt i 3 niveauer, hvor 1 er det
laveste og 3 det højeste.

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

Engelsk, højt niveau 1 (B2)

Vi arbejder med at udvide og nuancere
ordforrådet. Undervisningen er en blanding
af tekstlæsning, diskussion og grammatiske
øvelser.

37,5 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.545,-/* 1.360,-

1201 ti	13.30-15.45*	Sønderg 74	Helle Munch-Hansen
---------	--------------	------------	--------------------

60 lektioner (24 mødegange) - kr. 2.310,-/* 2.010,-

1200 ti	11.00-13.15*	Sønderg 74	Helle Munch-Hansen
---------	--------------	------------	--------------------

Engelsk, højt niveau 2-3 (B2-C1)

Vi diskuterer forskellige emner, oftest med
udgangspunkt i aktuelle tekster fra aviser
og blade, men også skønlitterære tekster
kan inddrages. Grammatikken tages kun op i
begrænset omfang. Din baggrund kan fx være
engelsk fra gymnasiet eller længerevarende
ophold i engelsktalende områder.

Engelsk, højt niveau 2 (B2-C1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/* 965,-

1220 ti	10.00-11.50*	Sønderg 74	Lene Juul Larsen
---------	--------------	------------	------------------

Engelsk, højt niveau 3 (C1)

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 1.970,-/* 1.720,-

1230 on	09.00-10.50*	Sønderg 74	Beatriz Papaseit
---------	--------------	------------	------------------

Conversation & Grammar (B2 & C1)

Practise your conversation skills and get a
tighter grip on grammar. Speaking, reading
and listening activities will help you improve
your vocabulary and fluency as well as your
understanding and use of grammar. Homework
is an essential part of these courses.

Conversation & Grammar (B2)

24 lessons (12 classes) - DKK 1.265,-/S 1.145,-

1190 ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit
---------	-------------	------------	------------------

Conversation & Grammar (C1)

16 lessons (8 classes) - DKK 950,-/S 870,-

1238 ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Hazel Nørgaard
---------	-------------	------------	----------------

Tysk

FOF's almindelige tyskkurser går fra niveau 1-8. I parentes efter kursusnavnet har vi desuden 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 FOF's niveauer – fx omfatter A1 både Tysk 1 og 2, og A2 dækker både Tysk 3 og 4. Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på www.fof-aarhus.dk

Gratis sprogtest:

Du er velkommen til at tage vores gratis online niveautest i tysk på www.fof-aarhus.dk
Du finder testen under "Praktisk information" nederst på siden.



LYNKURSUS i tysk!

Tysk til skiferien (A1-A2)

11 lektioner (2 mødegange) - kr. 595,-/* 540,-

Du vil gerne have genopfrisket dit folkeskoletysk før vinterferien i Østrig, Tyskland eller Schweiz. Gennem forskellige aktiviteter træner vi de mest almindelige tyske ord og vendinger, som du kan få brug for på skituren. Lør-søn d. 21-22/1. Læs mere på www.fof-aarhus.dk

351425 10.00-15.00* Fjordsg Sk Sabrina Christensen

Tysk 1a - begynderkursus (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/S 965,-

For absolutte begyndere. Du lærer at udtrykke dig i helt enkle sætninger om dagligdagsemner som familie, job og rejser. Hvis du har haft tysk i folkeskolen, men synes, du har glemt det hele igen, anbefaler vi, at du tager niveau 1b eller 2 i stedet for. Kurset er første halvdel af Tysk 1. Efter kurset kan du fortsætte på Tysk 1b.

1400 to 19.15-21.05 Fjordsg Sk Sabrina Christensen

Tysk 1b - næsten begyndere (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/S 965,-

For deltagere med meget begrænset kendskab til tysk. Vi opbygger et godt basisordforråd og får gennem praktiske og sjove øvelser lært den basale grammatik.

1410 ma 19.15-21.05 Møllevangsk Sabrina Christensen

Tysk 2 (A1)

For deltagere med meget rustne tyskkundskaber, fx fra folkeskolen. Vi udbygger ordforråd og basisgrammatik, så du kan klare dig på egen hånd i enkle hverdagssituationer.

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/S 965,-

1421 to 17.30-19.15 Fjordsg Sk Sabrina Christensen

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 1.970,-/* 1.720,-

1420 ti 16.10-18.00* Fjordsg Sk Lars S Kristiansen

Skal vi skræddersy et sprogkursus til dig?

Lær sprog når og hvor det passer dig!

Med en travl hverdag kan det være svært at finde tiden til at møde op på et hold en gang om ugen.

Er eneundervisning noget for dig?
Eventuelt via din arbejdsplads?

Ring til os på tlf. 8612 2955 eller se mere på www.fof-aarhus.dk

Tysk 3 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/* 965,-

Tysk 3 er et godt sted at starte, hvis du gerne vil genopfriske tysk fra folkeskolen. Vi fastholder og udvider ordforrådet inden for almindeligt hverdagstysk og arbejder videre med basisgrammatikken på en sjov og afslappet måde.

1430 to 10.00-11.50* Fjordsg Sk Lars S Kristiansen

Tysk 4 (A2)

Du kan formulere dig på tysk i et enkelt hverdagssprog. Vi repeterer og udvider den elementære grammatik, men lægger stigende vægt på at tale frit.

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/* 965,-

1440 ma 12.30-14.20* Sønderg 74 Elke Borchardt
1441 ma 17.30-19.15 Møllevangsk Sabrina Christensen

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 1.970,-/* 1.720,-

1442 on 10.00-11.50* Fjordsg Sk Lars S Kristiansen

Tysk samtaletræning (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/S 965,-

Niveau 3-4

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.

1435 ti 18.30-20.20 Møllevangsk Sascha D Stalter



Tysk 5 (B1)

Vi læser bl.a. noveller og tekster om aktuelle emner. Basisgrammatikken udbygges, men der lægges størst vægt på det mundtlige. Din baggrund kan fx være 10. klasse eller en ældre studentereksamen.

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.170,-/S 1.050,-

1452 to	16.45-18.35	Møllevangsk	Sascha D Stalter
---------	-------------	-------------	------------------

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 1.970,-/* 1.720,-

1450 ma	10.00-11.50*	Sønderg 74	Elke Borchardt
1451 ti	14.00-15.50*	Fjordsg Sk	Lars S Kristiansen

Tysk 6 (B1-B2)

Du taler et sammenhængende, men ikke fejlfrit tysk – du har måske haft tysk på gymnasiet eller VUC. Vi læser noveller, romanuddrag og aktuelle tekster. Basisgrammatikken forudsættes bekendt og udbygges gennem skriftlige øvelser. Undervisningen foregår på tysk.

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.170,-/S 1.050,-

1460 on	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Irene Hesselund
---------	-------------	------------	-----------------

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 1.970,-/* 1.720,-

1461 to	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Lars S Kristiansen
---------	--------------	------------	--------------------

Tysk 7 (B2)

Für Teilnehmer mit sehr guten Deutschkenntnissen. Wir lesen Zeitungsartikel und Texte aktueller Schriftsteller, und üben durch Diskussionen und kleine Vorträge die mündliche Sprachfertigkeit.

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.170,-/* 1.050,-

1471 ti	11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Lars S Kristiansen
---------	--------------	------------	--------------------

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 1.970,-/* 1.720,-

1470 ma	11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Jan Schlosser
---------	--------------	------------	---------------

Tysk 8 (C1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.170,-/* 1.050,-

Sprichst du sehr gut Deutsch? Möchtest du dich mit Literatur und Geschichte sowie mit aktuellen Themen beschäftigen? Dann passt du genau in diesen Kurs! Grammatik/schriftliche Formulierung wird nach Bedarf und Interesse geübt.

1480 on	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Jan Schlosser
---------	--------------	------------	---------------



TYSKKURSER
der forbereder til Goethe-Instituttets prøver

FOF Aarhus tilbyder kurser i tysk, som kan afsluttes med Goethe-Instituttets eksaminer. Eksamen er frivillig og koster et særskilt gebyr, som betales direkte til Goethe-Instituttet.

Kurserne er velegnede, hvis du skal bruge tysk i arbejds- eller studiemæssig sammenhæng, men de er åbne for alle, også for deltagere, som ikke ønsker at gå til eksamen, men bare har lyst til at deltage på et kursus, hvor man går mere i dybden. Der vil være en del hjemmearbejde.

På Goethe-kurserne har du mulighed for at aflevere skriftlige opgaver og få personlig feedback. Derfor er kurserne en smule dyrere end de almindelige tyskkurser.

Du kan læse om de enkelte niveauer på www.fof-aarhus.dk

Online sprogtest:

Vi anbefaler, at du tager en vejledende test, før du vælger niveau. Du finder vores grundige online sprogtest på www.fof-aarhus.dk under "Praktisk information" nederst på siden.

Er du i tvivl om, hvordan du skal fortolke dit testresultat, er du velkommen til at kontakte en medarbejder i FOF Aarhus' sprogafdeling på tlf. 8612 2955.

Goethe-Zertifikat A1

35 lessons (14 classes) - DKK 1.660,-/S 1.485,-

You have a very basic German vocabulary but you need help to put sentences together. You learn to communicate in a simple manner about family, shopping and work. The course will be conducted in English.

1500 on	18.30-20.45	Møllevangsk	Sascha D Stalter
---------	-------------	-------------	------------------

Goethe-Zertifikat B1

35 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.660,-/S 1.485,-

Du har nogen sprogerfaring, min. 9./10. klasse. Vi træner evnen til at formulere sig enkelt og klart både mundtligt og skriftligt med et basalt og velfungerende ordforråd.

1510 ti	16.45-19.00	Sønderg 74	Peter Ostwald
---------	-------------	------------	---------------

Goethe-Zertifikat B2

35 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.660,-/S 1.485,-

For deltagere med ret gode sprogkunderskaber, fx B-niveau fra gymnasiet eller HF. Vi træner skriftlig og mundtlig udtryksfærdighed samt læse- og lytteforståelse.

1520 on	16.45-19.00	Samsøg Sk	Simone Leidinger
---------	-------------	-----------	------------------

Goethe-Zertifikat C1

35 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.760,-/S 1.585,-

Sie lernen, sich spontan und fließend auszudrücken und komplexe Sachverhalte schriftlich klar und strukturiert darzustellen.

Teilnahme setzt ein weit fortgeschrittenes Sprachniveau voraus – z.B. A-Niveau aus dem Gymnasium.

1530 ma	19.00-21.15	Møllevangsk	Sascha D Stalter
---------	-------------	-------------	------------------

Goethe-Zertifikat C2

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.620,-/S 1.480,-

Teilnahme setzt ein weit fortgeschrittenes, hohes Sprachniveau voraus. Sie haben z.B. ein A-Niveau aus dem Gymnasium und haben zusätzlich längere Zeit im deutschsprachigen Raum gearbeitet oder studiert.

1540 ma	17.00-18.50	Møllevangsk	Sascha D Stalter
---------	-------------	-------------	------------------

Fransk

FOF's almindelige franskkurser fordeler sig over 8 niveauer. I parentes efter kursusnavnet har vi desuden 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 FOF's niveauer – fx omfatter A1 både Fransk 1, 2 og 3, og A2 dækker både Fransk 4 og 5.

Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på www.fof-aarhus.dk

Gratis sprogttest:

Du er velkommen til at tage vores gratis online niveautest i fransk på www.fof-aarhus.dk. Testen finder du under "Praktisk information" nederst på siden.

Fransk 1 - begynderkursus (A1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.105,-/* 1.835,-

Du får opbygget et basalt ordforråd og lærer den franske udtale, så du kan sige og forstå enkle sætninger og spørgsmål. Lærebog: *Franskbogen* grundbog (fås også som i-bog) + trykt øvebog.

1600 ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Lucie Bourgeois
1601 ti	16.00-17.50*	Fjordsg Sk	Charlotte Becker

Fransk 1a - begynderkursus (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.290,-/S 1.140,-

Første halvdel af Fransk 1 – se ovenfor. Efter kurset kan du fortsætte på Fransk 1b.

1602 on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Lucie Bourgeois
---------	-------------	------------	-----------------

Fransk 1a - online (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.290,-/S 1.140,-

Samme kursus som ovenfor, men online.

1604 on	16.00-17.50	Online	Helle Munch-Hansen
---------	-------------	--------	--------------------

Fransk 1a - intensivt (A1) sommerkursus for begynder

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.160,-/S 1.070,-

Første halvdel af Fransk 1 – se i venstre spalte. Efter kurset kan du fortsætte på Fransk 1b eller Fransk 1b+2. Kurset er et intensivt forløb med undervisning fire dage om ugen. D. 15/8-25/8.

1605 ma-to	16.00-18.30	Sønderg 74	Charlotte Becker
------------	-------------	------------	------------------

Fransk 1b (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.290,-/S 1.140,-

Du har lært en smule fransk, men vil gerne repetere noget af det grundlæggende uden at skulle begynde helt forfra. Lærebog: *Franskbogen* grundbog (fås også som i-bog) + trykt øvebog.

1610 to	17.00-18.50	Sønderg 74	Adriana Alvarez
---------	-------------	------------	-----------------

Fransk 1b+2 (A1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.105,-/* 1.835,-

Du har lært lidt fransk, men er ikke helt klar til niveau 2. Tempoet på kurset er relativt højt, så efter kurset kan du fortsætte på Fransk 3. Lærebog: *Franskbogen* grundbog (fås også som i-bog) + trykt øvebog.

1616 on	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Helle Munch-Hansen
1617 on	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Lucie Bourgeois

Fransk 2 (A1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.105,-/* 1.835,-

For deltagere med let kendskab til fransk. Ordforråd og grammatik udvides, så du bliver i stand til at føre en enkel samtale. Lærebog: *Franskbogen* grundbog (fås også som i-bog) + trykt øvebog.

1620 ti	16.00-17.50*	Fjordsg Sk	Ann Pedersen
1621 to	19.00-20.50	Samsøg Sk	Helle Munch-Hansen

Fransk 2a - online (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.290,-/S 1.140,-

Første halvdel af Fransk 2. Se beskrivelse ovenfor. Undervisningen foregår online via Zoom.

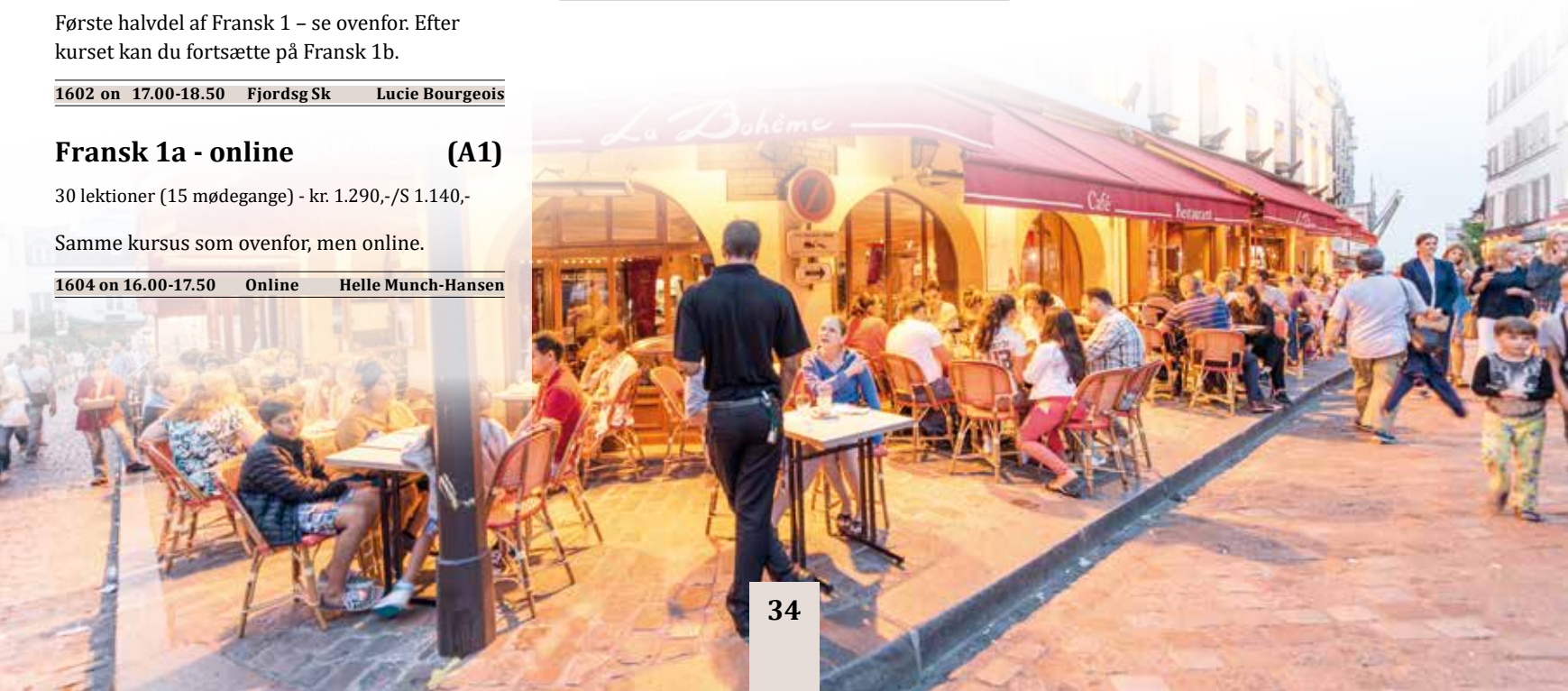
1625 on	18.00-19.50	Online	Helle Munch-Hansen
---------	-------------	--------	--------------------

Fransk 3 (A1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.105,-/S 1.835,-

I løbet af kurset bliver du i stand til at klare dagligdagssituationer og lette samtaler i både nutid, datid og fremtid. Vi færdiggør *Franskbogen* grundbog (fås også som i-bog) + trykt øvebog.

1630 ma	18.00-19.50	Fjordsg Sk	Ann Pedersen
1631 to	19.00-20.50	Sønderg 74	Adriana Alvarez



Kursusstart

Hvor intet andet er nævnt,
starter sprogkurserne
medio september.
Se nøjagtig startdato på
www.fof-aarhus.dk

På alle kurserne vil der være
udgifter til materialer.

Fransk 4 (A2)

Du har et godt basalt ordforråd og kender den grundlæggende grammatik. Vi styrker talefærdighed og ordforråd og udbygger grammatikken med fokus på praktisk anvendelse.

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.290,-/S 1.140,-

1641 ma	18.00-19.50	Sønderg 74	Helle Munch-Hansen
---------	-------------	------------	--------------------

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.105,-/* 1.835,-

1640 ma	16.00-17.50*	Sønderg 74	Charlotte Becker
---------	--------------	------------	------------------

Fransk 5 (A2)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.105,-/* 1.835,-

Vi læser lettere tekster og træner i at bruge sproget mere frit. Grammatikken indøves fortsat.

1650 ma	13.00-14.50*	Sønderg 74	Gitte Ladefoged
1651 on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Ann Pedersen
1652 to	17.00-18.50	Samsøg Sk	Helle Munch-Hansen

Fransk 6 (B1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.105,-/* 1.835,-

Du har et godt kendskab til fransk, men er måske ikke helt klar til et konversationshold endnu. Vi læser og diskuterer lettere litteratur og indøver fortsat grammatik.

1660 ma	16.00-17.50*	Sønderg 74	Helle Munch-Hansen
1661 to	13.00-14.50*	Fjordsg Sk	Charlotte Becker

Lettere fransk konversation (B1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.105,-/* 1.835,-

Du har et godt, aktivt ordforråd, men har stadig brug for hjælp til at udtrykke dig spontant. Du kender den basale grammatik og kan bruge den aktivt. Vi læser og diskuterer romaner, noveller og avisartikler og arbejder videre med praktisk indøvelse af grammatikken.

1670 ma	16.00-17.50*	Sønderg 74	Jean-Jacques Piton
1671 on	12.15-14.05*	Fjordsg Sk	Helle Munch-Hansen
1672 to	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Charlotte Becker



Fransk konversation (B2)

Pour ceux et celles qui savent se débrouiller en français sans toutefois parler couramment. La conversation sera essentiellement basée sur des textes non abrégés : Coupures de journaux, nouvelles ou romans. Tout en continuant le travail de grammaire.

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/S 965,-

1683 on	19.00-20.50	Sønderg 74	Geneviève Munck
---------	-------------	------------	-----------------

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.105,-/* 1.835,-

1680 ma	14.00-15.50*	Sønderg 74	Charlotte Becker
1681 ti	16.00-17.50*	Fjordsg Sk	Jean-Jacques Piton
1682 ti	18.00-19.50	Fjordsg Sk	Charlotte Becker
1686 fr	11.00-12.50*	Sønderg 74	Helle Munch-Hansen

65 lektioner (26 mødegange) - kr. 2.480,-/* 2.155,-

1684 to	11.00-13.15*	Fjordsg Sk	Helle Munch-Hansen
1685 fr	10.00-12.15*	Fjordsg Sk	Charlotte Becker

Genopfriskningskursus i fransk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/S 965,-

Du har en ældre studentereksamen el.lign. Vi genopfrisker det glemte og får et passivt ordforråd gjort aktivt. Vi begynder på et let niveau, men går relativt hurtigt frem.

1687 on	17.00-18.50*	Fjordsg Sk	Adriana Alvarez
---------	--------------	------------	-----------------

DEL F

– de officielle eksaminer i fransk som fremmedsprog

I FOF Aarhus kan du forberede dig til at aflægge prøverne i DELF Alment fransk, niveau A2, B1 og B2. Vi gennemfører prøver og forberedelseskurser i samarbejde med Institut Français i København.

Undervisningen foregår på små hold med maks. 10 deltagere, og du har mulighed for at aflevere skriftlige opgaver med personlig feedback. Derfor er DELF-kurserne lidt dyrere end de almindelige franskkurser.

Online sprogtest:

Vi anbefaler, at du tager en vejledende test, før du vælger niveau. Du finder vores grundige online sprogtest på www.fof-aarhus.dk. Testen finder du under "Praktisk information" nederst på siden.

Er du i tvivl om dit testresultat, er du velkommen til at kontakte FOF Aarhus' sprogafdeling på tlf. 8612 2955.

Læs mere om DELF og de enkelte kurser på www.fof-aarhus.dk

DEL F: Alment fransk (B1)

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 3.255,-/S 3.055,-

1690 on	17.00-18.50	Seedorffs Str. 7	Jannick Markussen
---------	-------------	------------------	-------------------

DEL F: Alment fransk (B2)

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 3.255,-/S 3.055,-

1691 to	17.00-18.50	Seedorffs Str. 7	Liselotte Kruse
---------	-------------	------------------	-----------------



Læs artiklen *Når drøm bliver til virkelighed - fra Holland over Danmark til Frankrig*

Her møder du hollandske Gérard Korrel, som har stiftet familie, boet og arbejdet som fysioterapeut i Danmark i 34 år, men havde en drøm, som han også havde modet til at realisere. Det skete i 2021.

Scan koden og læs artiklen, eller find den i vores inspirationsforum FOF Inspiration på www.fof-aarhus.dk

Italiensk

FOF's italienskkurser går fra niveau 1-9. I parentes efter kursustavlen har vi desuden 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 FOF's niveauer, da CEFR-niveauerne er meget omfattende og ikke kan nås i løbet af en enkelt sæson.

Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på www.fof-aarhus.dk

Gratis sprogtest:

Du er velkommen til at tage vores gratis online niveautest på www.fof-aarhus.dk. Testen finder du under "Praktisk information" nederst på siden.



Turistitaliensk (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/* 965,-

Du lærer de nyttigste ord og vendinger til brug i butik, på restaurant og hotel, og vi bekymrer os ikke så meget om grammatikken.

1890 ti	16.10-18.00*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
---------	--------------	------------	-----------------

Turistitaliensk - lynkursus (A1)

8 lektioner (2 mødegange) - kr. 470,-/* 430,-

Som ovenfor, bare kortere. Weekendkursus d. 21-22/1.

351891 lø-sø	10.00-13.40*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
--------------	--------------	------------	-----------------

Italiensk 1 - begynderkursus (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/* 1.895,-

Lær italiensk helt fra bunden. Vi går frem efter en lærebog, så du lærer ordforråd og grammatik på en logisk og pædagogisk måde. Lærebog: *Passaparola 1* (kap. 0-9).

1800 ma	15.00-16.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard
1801 ti	11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1802 ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard
1803 on	19.00-20.50	Sønderg 74	Giuseppe Persiani

Italiensk 1a - intensivt (A1) sommerkursus for begyndere

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.195,-/* 1.070,-

Begynderkursus i italiensk for dig, der er motiveret for et koncentreret forløb lige inden ferien. Italiensk 1a er første del af Italiensk 1. Lærebog: *Passaparola 1* (kap. 0-5). Start d. 2/8.

1806 ti, to	15.45-18.00*	Sønderg 74	Grete Johansen
-------------	--------------	------------	----------------

Italiensk 1b+2 (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/S 1.895,-

Du har lært lidt italiensk og kan lidt elementær grammatik. Vi starter med en repetition af den grundlæggende grammatik fra første del af lærebogen *Passaparola 1* og afslutter bogen (kap. 6-17). Efter kurset kan du gå videre på Italiensk 3.

1810 ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard
1811 on	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard

Italiensk 2 (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/* 1.895,-

For deltagere fra Italiensk 1 el.lign. Kurset lægger vægt på at udvide talefærdigheden. Efter en grundig repetition arbejder vi videre med lærebogen *Passaparola 1* (kap. 10-17).

1820 ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Giuseppe Persiani
1821 on	09.00-10.50*	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard
1822 to	12.00-13.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard
1823 to	19.00-20.50	Sønderg 74	Giuseppe Persiani

Italiensk 3 (A1-A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/* 1.895,-

Du har haft italiensk i ca. 2 år, fx på aftenskole. Efter en kort repetition af det grundlæggende går vi i gang med lærebogen *Passaparola 2* (kap. 18-26).

1830 ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Anita Maria Romeo
1831 ti	13.30-15.20*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1832 to	10.00-11.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard
1833 to	17.00-18.50	Sønderg 74	Giuseppe Persiani

Kursusstart

Hvor intet andet er nævnt, starter sprogkurserne medio september. Se nøjagtig startdato på www.fof-aarhus.dk

På alle kurserne vil der være udgifter til materialer.

Italiensk 4 (A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/* 1.895,-

Du kan, uden at være perfekt, forstå og tale lettere hverdagssprog. Vi arbejder med lærebogen *Passaparola 2* (kap. 27-37).

1840 ma	09.00-10.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard
1841 on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard
1842 to	16.45-18.35	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni

Italiensk 5 (A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/* 1.895,-

Vi afslutter lærebogen *Passaparola 2* (kap. 38-44) og arbejder videre med samtale, læsning af lettere tekster, repetition af grammatik og oversættelser.

1850 on	11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard
---------	--------------	------------	------------------

Italiensk 6 (A2-B1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/S 1.895,-

Du har lige afsluttet *Passaparola 2* eller lignende grundbogsmateriale. Vi udvikler talefærdigheden og repeterer grammatikken. Vi arbejder ud fra lettere, bearbejdede tekster, film, sange, spil m.m.

1860 on	17.00-18.50	Sønderg 74	Maj-Britt Munk
---------	-------------	------------	----------------



Italiensk 7 (B1)

For deltagere fra niv. 6 eller et lignende længere grundforløb. Du kan læse lettere tekster/easy readers. Vi fokuserer på at udvikle talefærdigheden og arbejder videre med grammatikken. Da niveau og indhold på Italiensk 7 kan variere en del, anbefaler vi, at du kontakter underviseren, inden du vælger hold.

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.290,-/S 1.140,-

1874 ti	17.15-19.05	Fjordsg Sk	Giuseppe Persiani
---------	-------------	------------	-------------------

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/* 1.895,-

1870 ma	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1871 ma	11.00-12.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard
1872 ma	12.30-14.20*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1873 ma	17.00-18.50	Sønderg 74	Anders Bundgaard
1875 ti	19.15-21.05	Fjordsg Sk	Giuseppe Persiani
1876 on	09.15-11.05*	Sønderg 74	Patrizia Barbieri

Italiensk 8 (B2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/* 1.895,-

Leggeremo testi originali per parlare e discutere in classe di letteratura, cultura e civiltà. Qualche volta faremo approfondimenti sui temi grammaticali a partire dalle letture o da altri esercizi linguistici.

1880 ti	10.00-11.50*	Sønderg 74	Patrizia Barbieri
1881 on	11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1882 on	11.15-13.05*	Sønderg 74	Patrizia Barbieri
1883 on	17.00-18.50	Sønderg 74	Giuseppe Persiani
1884 to	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1885 to	10.00-11.50*	Sønderg 74	Patrizia Barbieri
1886 to	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Giuseppe Persiani
1887 to	12.30-14.20*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni

Italiensk 9 (B2-C1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/S 1.895,-

Per chi conosce già l'italiano abbastanza per poter leggere e discutere testi, articoli, film ed altro materiale. Continueremo a consolidare la grammatica e ad approfondire le sfumature lessicali per arricchire la lingua parlata. Soprattutto chiederemo di parlare, commentare e discutere in italiano.

1888 on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1889 to	17.00-18.50	Sønderg 74	Patrizia Barbieri

Caffè italiano (A2)

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 735,-/* 675,-

I en god og afslappet atmosfære sætter vi fokus på at bruge sproget aktivt ved hjælp af forskellige aktiviteter (bl.a. spil, små tekststykker og billeder). Kurset er for dig, der har gået til italiensk i min. 3 år og har lyst til at få et mundtligt supplement til dit lange italiensk kursus eller bare vil holde sproget ved lige. Her er ingen lektier! Start d. 4/10.

1845 ti	15.00-16.50*	Sønderg 74	Grete Johansen
---------	--------------	------------	----------------



Italiensk gennem kunst (B1-B2)

9 lektioner (2 mødegange) - kr. 525,-/* 480,-

Gennem sjove aktiviteter, billeder og videoklip opbygger vi ordforråd og bliver klogere på, hvordan man taler om kunst på italiensk. Hvilke ord bruger man til at beskrive linjer, former, farve og personer? Hvordan kan man fx genkende historiske personer, helgener og symbolske figurer? Kurset er IKKE på avanceret niveau. Det eneste krav er din interesse for kunst og din passion for at lære italiensk. D. 26/8 og d. 2/9.

1878 fr	14.00-18.00*	Sønderg 74	Giulia Pierucci
---------	--------------	------------	-----------------

Italiensk udtale (B1-B2)

9 lektioner (2 mødegange) - kr. 525,-/* 480,-

Synes du, udtalen er en vigtig del af sproget? Vi øver udtalen gennem lege, øvelser og refleksion over, hvad "det at have god udtale" betyder. Vi træner øret og munden til at adskille de italienske lyde, og frem for alt lærer vi, at det er rytmen og intonationen, som gør italiensk til musik. D. 27/8 og d. 3/9.

1897 lø	09.30-13.30*	Sønderg 74	Giulia Pierucci
---------	--------------	------------	-----------------

Italiensk grammatik

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 405,-/* 375,-

Du kan allerede en del italiensk, men har brug for at sætte ekstra fokus på et par af de vigtige grammatiske emner. Her er der hjælp at hente på FOF Aarhus' mange korte kurser i italiensk grammatik. Læs om de enkelte kurser på www.fof-aarhus.dk

Pronominer (B1-B2)

Weekendkursus d. 24-25/9.

1892 lø-sø	09.30-12.15*	Sønderg 74	Giulia Pierucci
------------	--------------	------------	-----------------

Præpositioner (B1-B2)

Weekendkursus d. 29-30/10.

1893 lø-sø	09.30-12.15*	Sønderg 74	Giulia Pierucci
------------	--------------	------------	-----------------

Passato prossimo og imperfetto (B1-B2)

Weekendkursus d. 26-27/11.

1894 lø-sø	09.30-12.15*	Sønderg 74	Giulia Pierucci
------------	--------------	------------	-----------------

CELI



CELI

- Certificazione linguistica in italiano

I samarbejde med Università per Stranieri di Perugia tilbyder FOF Aarhus internationale eksaminere i italiensk. Det giver dig mulighed for at få et certifikat, du kan bruge, hvis du fx vil søge arbejde eller skal på studieophold i Italien.

Læs mere om CELI på www.fof-aarhus.dk

Online eksamenstræning

Vi udbyder korte, koncentrerede onlinekurser som forberedelse til CELI-eksamen. Kurserne fokuserer hovedsagelig på eksamens teknik og forudsætter derfor, at du allerede har det fornødne sproglige niveau til at bestå eksamen.

Eksamen afholdes d. 22/11, og eksamens-træningskurset ligger d. 5-6/11 og 12-13/11.

Ring på tlf. 8612 2955, hvis du vil vide mere.



Università
per Stranieri
di Perugia

Spansk

FOF's spanskkurser går fra niveau 1-9. I parentes efter kursustavlen har vi desuden 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 FOF's niveauer, da CEFR-niveauerne er meget omfattende og ikke kan nås i løbet af en enkelt sæson.

Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på www.fof-aarhus.dk

Gratis sprogttest:

Du er velkommen til at tage vores gratis online niveautest i spansk på www.fof-aarhus.dk.

Testen finder du under "Praktisk information" nederst på siden.



SOMMERKURSER

Spansk 1a - intensivt sommerkursus for begyndere (A1)

30 lektioner (10-12 mødegange) - kr. 1.380,-/* 1.230,-

Et koncentreret begynderforløb med undervisning 2-3 gange om ugen. Vi bruger lærebogen *Buena Idea 1*, tekstbog og arbejdsbog (kap. 1-8).

Hold 1708: 1-26/8.

Hold 1709: 26/7-25/8.

1708 ma, on, fre	09.30-11.45*	Fjordsg Sk	Dorthe Djernæs
1709 ti, to	16.30-19.00	Sønderg 74	Maria Brix

Sommerspansk for lidt viderekomne (A2)

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 560,-/S 510,-

Du har gennemført Spansk 3 el.lign., har et pænt hverdagsordforråd og kender den grundlæggende grammatik. Vi øver os i at udtrykke os spontant og korrekt. Start d. 4/8.

1739 to	17.00-19.15	Sønderg 74	Dorthe Djernæs
---------	-------------	------------	----------------

Turistspansk for begyndere (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.085,-/* 965,-

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

1790 ma	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Irene M Masip
---------	--------------	------------	---------------

Spansk 1 - begynderkursus (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/* 1.895,-

Du lærer spansk helt fra grunden. Vi bruger lærebogen *Buena Idea 1*, tekst- og arbejdsbog (kap. 1-12).

1701 ti	17.00-18.50	Møllevangsk	Irene M Masip
1702 ti	18.45-20.35	Fjordsg Sk	Gilda Suarez
1703 on	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Dorthe Djernæs
1706 to	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano

Spansk 1a - begynderkursus (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.290,-/S 1.140,-

Spansk 1a er første halvdel af Spansk 1, se ovenfor. Lærebog: *Buena Idea 1*, tekstbog + arbejdsbog (kap. 1-8).

1705 on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Carmen Kristensen
---------	-------------	------------	-------------------

Spansk 1b (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.290,-/S 1.140,-

Du har lært lidt spansk, kender til udtale og kan lidt elementær grammatik – måske har du gået på FOF's Spansk 1a. Spansk 1b er anden halvdel af Spansk 1. Lærebog: *Buena Idea 1*, tekstbog + arbejdsbog (kap. 9-13).

1711 to	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Benjamin Lund
---------	-------------	------------	---------------

Spansk 1b+2 (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/* 1.895,-

Du har lært lidt spansk, men vil gerne repetere noget af det grundlæggende uden at skulle begynde helt forfra. Vi arbejder med *Buena Idea 1*, tekstbog + arbejdsbog (kap. 9-22), og går relativt hurtigt frem, så du efter kurset kan fortsætte på Spansk 3.

1715 ma	18.00-19.50	Sønderg 74	Maria Brix
1716 on	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Dorthe Djernæs
1717 on	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Adriana Alvarez
1718 to	14.15-16.05*	Fjordsg Sk	Gilda Suarez

Spansk 2 (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/* 1.895,-

Du kan føre en enkel samtale med brug af et helt basalt ordforråd. Vi arbejder med udtale, samtaletræning og grammatik. Lærebog: *Buena Idea 1*, tekstbog og arbejdsbog (kap. 13-22).

1721 ma	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1722 to	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit

Spansk 2a (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.290,-/S 1.140,-

Dette kursus er første halvdel af Spansk 2 (se beskrivelsen ovenfor).

Du har et basalt ordforråd og kan føre en helt enkel samtale. Vi arbejder med udtale, samtaletræning og grammatik. Lærebog: *Buena Idea 1*, tekstbog og arbejdsbog (kap. 13-17).

1720 ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit
---------	-------------	------------	------------------

Spansk 3 (A1-A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/* 1.895,-

Du har et pænt ordforråd inden for almindeligt hverdagsprog, men vil gerne repetere noget af basisgrammatikken. Vi har fokus på samtale, hverdagsudtryk og grammatiske øvelser. Lærebog: *Buena Idea 2*, tekstbog + arbejdsbog (kap. 1-14).

1730 ti	14.00-15.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1731 on	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Carmen Kristensen
1732 to	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Gilda Suarez



NYHED!

Leemos una historia - online (A2)

12 lektioner (8 mødegange) - kr. 680,-/* 620,-

Vi læser en historie sammen og taler om den på spansk. Du skal læse et afsnit før hver mødegang, og der vil være enkelte opgaver, men ikke grammatik som sådan. Du har stiftet bekendtskab med spansk datid og har fx gået på Spansk 3.

1745 ti	10.00-11.15*	Online	Dorthe Djernæs
---------	--------------	--------	----------------

Kursusstart

Hvor intet andet er nævnt,
starter sprogkurserne
medio september.

Se nøjagtig startdato på
www.fof-aarhus.dk

På alle kurserne vil der være
udgifter til materialer.

Spansk 3 - online (A1-A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/S 1.895,-

Samme som almindeligt Spansk 3, men online.

1733 to	19.00-20.50	Online	Dorthe Djernæs
---------	-------------	--------	----------------

Spansk 4 (A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/S 1.895,-

Du har et pænt stort ordforråd, men savner
sikkerhed, når du kommer ud over det helt
hverdagsagtige. Vi udvider dit ordforråd gennem
samtale og grammatiske øvelser. Lærebog: *Buena
Idea 2*, tekstbog + arbejdsbog (kap. 14-21).

1740 ma	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Irene M Masip
1741 ti	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1742 to	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Dorthe Djernæs

Spansk samtaletæning (A2-B1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/S 1.895,-

Niveau 4-5

Vi fokuserer på at blive bedre til at *tale* spansk.
Ved hjælp af øvelser, spil, billeder, videoer og
lette tekster aktiverer vi grammatikken og øger
ordforrådet.

1746 on	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1747 to	14.00-15.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano

Spansk 5 (A2-B1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/S 1.895,-

Du kan tale almindeligt hverdagsprog. Du får
øget ordforråd og sproglig sikkerhed gennem
samtale om lette tekster (om kultur, historie og
samfund) og grammatiske øvelser. Din baggrund
kan fx være et B-niveau fra VUC eller gymnasiet.

1750 on	10.00-11.50*	Sønderg 74	Maria Brix
1751 on	17.00-18.50	Sønderg 74	Maria Brix

Spansk 6 (B1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/S 1.895,-

Vi læser og diskuterer emner inden for kultur,
historie og samfund og arbejder desuden med
grammatik på højt niveau.

Din baggrund kan fx være et A-niveau fra
gymnasiet.

1760 ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1761 ti	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1762 on	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Irene M Masip
1763 on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit
1764 to	10.00-11.50*	Sønderg 74	Maria Brix

NYHED!

Spansk læseklub - niv. 6+ (B1-C1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.170,-/S 1.050,-

Kan du lide at læse og diskutere, hvad du har
læst? Så er denne spansk-læseklub lige noget
for dig. En rigtig god måde at forbedre dine
sprogfærdigheder og kommunikationsevner på.

1765 ti	15.00-16.50*	Møllevangsk	Irene M Masip
---------	--------------	-------------	---------------

Spansk 7 (B2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/S 1.895,-

En este nivel trabajamos principalmente la
expresión oral. Discutimos los temas más
variados: España y Latinoamérica, problemas
de la actualidad, la vida cotidiana... También hay
lugar para las explicaciones de gramática y los
ejercicios de vocabulario.

1770 ma	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1771 on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Esther C Serrano

Skal vi skræddersy et sprogkursus til dig?

Lær sprog når og hvor det passer dig!

Med en travl hverdag kan det være
svært at finde tiden til at møde op
på et hold en gang om ugen.

Er eneundervisning noget for dig?
Eventuelt via din arbejdsgiver?

Ring til os på tlf. 8612 2955 eller se
mere på www.fof-aarhus.dk

Spansk 8 (C1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.170,-/S 1.050,-

Este curso te interesará si ya puedes expresarte
con fluidez y quieres mejorar tu nivel de
corrección hablado y escrito, ser capaz de
debatir puntos de vista y exponer argumentos
con mayor precisión, conocer expresiones
idiomáticas y utilizar el español de manera
mucho más creativa.

1780 to	19.00-20.50	Sønderg 74	Alain Carretero
---------	-------------	------------	-----------------

Spansk 9 (C1-C2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.175,-/S 1.895,-

Hablas español con fluidez pero quieres mejorar.
En este nivel comentamos variados tipos de
textos y temas. También profundizamos en
problemas de gramática y de léxico.

1784 to	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
---------	--------------	------------	------------------

Sådan fungerer FVU for virksomheder

FVU er et gratis tilbud til virksomheder, og undervisningen kan foregå på jeres arbejdsplads eller hos FOF Aarhus.

Læs mere om undervisningen herunder eller på www.fof-aarhus.dk

Hvad får medarbejderne ud af det?

FVU for virksomheder hjælper dine medarbejdere med at afklare og udvikle deres kompetencer i dansk, matematik, engelsk og digital.

Formålet er at støtte både danske og fremmedsprogede medarbejders muligheder for at deltage mere aktivt i det daglige samarbejde og det sociale liv på arbejdspladsen.

Hvordan er forløbet?

En test vil først placere deltagerne på det rette niveau. Forløbet tilrettelægges efter jeres ønsker og behov, så undervisningen bliver praksisnær.

Virksomheden kan desuden søge støtte via SVU.

Hvordan kommer vi i gang?

Kontakt os meget gerne – så finder vi en løsning, der passer til jer. Ring på tlf. 8612 2955 eller send en mail til erhverv@fof-aarhus.dk

Ordblinde

Vi tilbyder også gratis ordblindeundervisning for virksomheder.

Ring og hør nærmere på tlf. 8612 2955.

Systue-ejer Pia Lund Olesen
sagde ja tak til GRATIS
FVU-dansk-undervisning
til sine medarbejdere.



FVU-dansk hjælper mine medarbejdere

Hvilke muligheder har man som virksomhed, hvis ens medarbejdere har brug for at blive bedre til dansk ifm. deres arbejde? Det fandt Systuen Pana i Ry ud af, da de takkede ja til et gratis FVU-forløb ved FOF Aarhus.

Af Astrid Meldgaard
Foto: Jørgen Diswal

Ifølge systuens ejer, Pia Lund Olesen, har det været en udfordring på arbejdspladsen, at mange af medarbejderne ikke taler så godt dansk. Det var derfor vigtigt for hende at sætte fokus på det og at give medarbejderne mulighed for at få danskundervisning, som var målrettet mod lige netop deres arbejdsopgaver.

Pia fortæller: "Det var rigtig vigtigt, at FVU-forløbet gav medarbejderne lejlighed til at spørge ind til de rent faglige begreber, vi har i vores verden. Og så var det utrolig godt, at undervisningen foregik ude på selve vores virksomhed, så de kunne stå sammen om det og hjælpe hinanden". Dét har ifølge Pia givet medarbejderne mod til at turde udfordre sig selv lidt mere med det danske sprog, og det er en stor gevinst for virksomheden. "Derudover har vi som virksomhed fået sendt et signal til vores medarbejdere om, at vi støtter dem i det, og det synes jeg er vigtigt," understreger Pia.

Medarbejderne på Systuen Pana fortæller om FVU-dansk-forløbet:

” Det var meget, meget fint. Vi lavede mange ting og lærte nye ord. Vi lærte fx, hvordan man snakker, når kunderne kommer, og siger velkommen til. Før kendte jeg ikke navnene på de forskellige stoffer, maskiner og tråd, men nu er det meget nemmere. Nu kan jeg bruge ordene. Jeg er blevet meget bedre på arbejdet. – Loghman



” FVU var rigtig godt. Det hjalp mig med at læse, så jeg ved, hvad jeg skal lave. Før forstod jeg ikke så godt, men nu kan jeg læse, hvem der skal sy overlock, sy på stikkestingsmaskinen eller presse stoffet. Det er rigtig godt. – Ezzat



Bliv klogere på FVU-undervisning

FVU står for Forberedende VoksenUndervisning og er et GRATIS tilbud for alle i målgruppen. Bliv undervist i dansk og matematik. Find ud af, om du er i målgruppen, og læs alle informationer på vores hjemmeside www.fof-aarhus.dk



Stadig et tabu at være ordblind – men det burde det ikke

I februar startede Christina Klint til ordblindeundervisning i FOF Aarhus for at optimere sine læsefærdigheder og forbedre sin grammatiske kunnen. Det samme vil hun råde andre ordblinde til også at gøre.

Af Line Thomsen

Foto: Jørgen Diswal

Lige siden folkeskolen har Christina Klint vidst, at hun er ordblind. I dag er hun 45 år, står over for et karriereskift og fortsætter med at forbedre og vedligeholde sine skrive- og læseevner ved at gå til ordblindeundervisning i FOF Aarhus. Christina fortæller blandt andet: "Jeg synes, det er fjollet, at det stadig er et tabu at være ordblind. De fleste mennesker kan godt relatere til, at matematik er udfordrende, men dét at nogle ikke kan finde ud af at læse, eller ikke læser eller staver særlig hurtigt, kan være virkelig svært for nogle at forstå." Hertil forklarer hun, at man som ordblind indimellem kan komme til at tale eller skrive sig selv ned, fordi ens ordforråd kan være begrænset. Samtidig forklarer hun også: "Mange ordblinde får at vide 'bare prøv at lytte til ordet' – jamen, det er jo netop dét, jeg ikke kan". Derfor finder mange ordblinde tryk i at genkende ord. Sådan er det også for Christina, der altid har læst mange bøger og derfor kan genkende mange ord, hvilket er en stor hjælp for hende.

De seneste årtier er der desuden sket meget i forhold til hjælpemidler på ordblinddefronten, hvilket Christina bekræfter: "Der er oplæsning, og der er ordforslag, når du skriver. Det er jo fantastisk! Ellers bruger jeg enormt mange ressourcer på at læse og skrive. Jeg gad godt, at de hjælpemidler havde været der, da jeg var yngre." Hjælpemidlerne og ordblindeundervisningen hjælper blandt andet Christina i hendes hverdag, når hun skimmer tekster og sætter nutids-r, men bestemt også i forhold til, at hun inden længe skal tilbage på skolebænken og vænne sig til at skrive opgaver igen. "Jeg er glad for undervisningen i FOF Aarhus og synes helt bestemt, at ordblinde burde gå til ordblindeundervisning – for sig selv ikke mindst," afslutter Christina.

FVU-DANSK

Du får undervisning på dit niveau, så du får styrket det mundtlige, og du vil lære 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 afsluttet danskuddannelse fra sprogskolen eller lignende.

FVU-MATEMATIK

Undervisningen består af to trin, og på begge trin bliver du bedre til at regne, til at forstå de tal, du bruger i hverdagen, og til at hjælpe dine børn med matematik. Læs mere om matematikundervisning på www.fof-aarhus.dk

Test og vejledning

For at blive tilmeldt FVU-dansk eller FVU-matematik skal du til en obligatorisk test, som vil vise, hvilket niveau du passer ind på. Begge 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 eller ring til os på tlf. 8612 2955 og få hjælp.

FOR ALLE I ARBEJDE

DANSK FOR ORDBLINDE

Vi tilbyder danskundervisning for ordblinde. 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

Samtalecafé

Vil du gerne have hjælp til skriftlig dansk og grammatik, eller til at tale endnu mere dansk?

Se mere på www.fof-aarhus.dk

Mad til hverdag og fest

MADUDGIFTER

Se madudgiften for det enkelte hold på www.fof-aarhus.dk. På nogle hold betales et depositum til underviseren på første mødegang, som bruges ved manglende afbud. På andre hold kan råvarer være inkl.

Grundlæggende madlavning

24 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.685,-/1.565,-

For dig der aldrig har lært at lave mad. Her får du en grundforståelse for, hvordan man laver simple og enkle retter både til frokost, mellem-måltider og aftensmad, som minder om den mad, du kan lide i forvejen. Vi hjælper dig med at få lysten frem til at være mere i køkkenet, og tager dig med step for step, så du føler dig godt klædt på. Start d. 22/9. Inkl. råvarer.

3531 to 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Celina Hørlev

Hverdagsmad

24 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.685,-/1.565,-

På dette kursus skal vi lave hverdagsmad, hvor du både vil lære nye retter og også få en grundforståelse for, hvordan man sammensætter et måltid, der passer ens sundhed. Vi inddrager de officielle kostråd, og du vil få inspiration til, hvor nemt det kan være at leve op til anbefalingerne hver dag. Start d. 5/9. Inkl. råvarer.

3530 ma 17.00-20.40 Seedorffs Str. 7 Celina Hørlev

Lækker hverdagsmad

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.290,-/* 1.140,-

Vi laver hverdagsmad med et twist, så det også kan bruges til festmad. Start d. 22/9.

3515 to 15.00-17.45* Seedorffs Str. 7 Robert S. Rasmussen

Mini-maker: Babymad 4-12 måneder

Er du klar på opstart af babymad?

Kom med for kr. 40,-
- hver anden torsdag.

Se mere på side 79.

Madglad 60+ / H. H. Seedorffs Str.

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 35,-

Madglad 60+ er et samarbejde mellem FOF Aarhus og GENLYD, som hver anden mandag samler aarhusianere på 60+ til madlavning, fællesskab og madglæde. Der er plads til alle, der har lyst til at svinge gryder og potter i godt selskab og kreere et måltid sammen.

Se datoer på www.fof-aarhus.dk

3935 ma	10.00-13.15	Seedorffs Str. 7	Maria N. Kudsk
3936 ma	10.00-13.15	Seedorffs Str. 7	Maria N. Kudsk
3937 ma	10.00-13.15	Seedorffs Str. 7	Maria N. Kudsk
3938 ma	10.00-13.15	Seedorffs Str. 7	Maria N. Kudsk
3939 ma	10.00-13.15	Seedorffs Str. 7	Maria N. Kudsk
3940 ma	10.00-13.15	Seedorffs Str. 7	Maria N. Kudsk
3941 ma	10.00-13.15	Seedorffs Str. 7	Maria N. Kudsk

Madglad 60+ / Møllestien

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 35,-

Samme indhold som ovenfor.

Vi mødes i Folkehuset Møllestien (tidligere kendt som lokalcenter Møllestien).

3950 ma	12/9	10.00-13.15	Emilie Ellingsøe Juhl
3951 ma	26/9	10.00-13.15	Trine Rubak
3952 ma	10/10	10.00-13.15	Trine Rubak
3953 ma	24/10	10.00-13.15	Trine Rubak
3954 ma	7/11	10.00-13.15	Trine Rubak
3955 ma	21/11	10.00-13.15	Emilie Ellingsøe Juhl
3956 ma	5/12	10.00-13.15	Emilie Ellingsøe Juhl

Kokkens bedste opskrifter

28 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.220,-/S 1.080,-

Kom og få inspiration til spændende gæstemad. Vi laver forskellige former for fisk, vildt, kød, årstidens grøntsager og frugter samt desserter. Du skal have kendskab til madlavning for at gå på holdet. Vi mødes ca. en gang om måneden.

3500 on	18.00-21.40	Seedorffs Str. 7	Jonna Hald
3502 on	18.00-21.40	Seedorffs Str. 7	Jonna Hald
3504 on	18.00-21.40	Seedorffs Str. 7	Jonna Hald
3506 on	18.00-21.40	Seedorffs Str. 7	Jonna Hald

Madpakker for børn og voksne

5,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 875,-/*845,-

Få inspiration til hvordan du nemt kan lave madpakker til dit barn, der både er indbydende, spændende og nærende. Vi kommer omkring kostråd, kræsenhed og madglæde. Tag gerne dit barn med, så I sammen kan eksperimentere med nye ideer til madpakken og udforske, hvad dit barn foretrækker. Prisen dækker 1 voksen og 1 barn (6-14 år). Inkl. råvarer.

3533 on	19/10	10.00-15.00	Seedorffs Str. 7	Celina Hørlev
3532 sø	28/8	10.00-15.00	Seedorffs Str. 7	Celina Hørlev



Der er løbende
holdstart på madkurserne.
Se de nøjagtige startdatoer
for kurserne på:

www.fof-aarhus.dk

Verdenskøkkenet



Authentic food of India

15 lessons (6 classes) - DKK 1.475,-/S 1.400,-

You will learn how to make real vegetarian and authentic Indian food with lots of flavours. It's hands on, fun, and for all skill levels! The course is in English, but the teachers can explain things in Danish. Materials incl. Start 26/8.

3604 fr 18.00-20.15 Seedorffs Str. 7
Ankita og Natasha Gupta

Street food of India

5 lessons (1 class) - DKK 585,-/* 560,-

We will cook some of the famous treats from India: starters, maincourse, and dessert. It will represent the roadside re-treat and colorful fusion of taste. Materials incl. The course is in English, but the teachers can explain things in Danish.

3603 lø 17/9 11.30-16.05* Seedorffs Str. 7
Ankita og Natasha Gupta

Middelhavsmad

14 lektioner (4 mødegange) - kr. 695,-/S 625,-

Lær at lave spanske tapas og italienske retter, der fryder både smagsløg og øje, samt græske, franske og tyrkiske nydelser. Hver anden uge. Start d. 14/9.

3600 on 18.15-21.30 Katrinebjergsk Abelone Asingh

Japansk Mad

10,5 lektioner (3 mødegange) - kr. 875,-/S 825,-

Her kan du blive klogere på det japanske køkken, som byder på meget andet end "bare" sushi. Vi skal hver gang lave forskellige retter, hvor vi fokuserer på smag og tilberedningsmetoder. Vi stifter bekendtskab med bl.a. japansk morgenmad, frokost og hverdagsmad. Start d. 14/9. Inkl. råvarer.

3552 on 18.00-21.15 Læssøesg Sk Cecilie B. Melsen

Sushi - begyndere

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 525,-/* 495,-

Lær at lave sushi helt fra bunden. Det er lettere, end du tror. På kurset skal vi lave forskellige former for sushi og bl.a. prøve kræfter med fisk, skaldyr, grøntsager, svampe og æg. Råvarer er inkl. Undervisning alle dage kl. 10.00-15.30.

3615 lø	17/9*	Lystrup Sk	Kayo Schaldemose
3616 lø	8/10*	Lystrup Sk	Kayo Schaldemose
3617 lø	5/11*	Lystrup Sk	Kayo Schaldemose

Thaimad - begyndere

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 985,-/S 880,-

Her kan du lære at lave autentisk thailandsk mad og høre om thailandsk madkultur. Du lærer de rigtige ingredienser og råvarer at kende, så du ved, hvad du skal kigge efter i asiatiske butikker el. lign. Du lærer også om teknikker, smagsbalance og sammensætning af råvarer. Undervisning hver anden uge. Start d. 12/9.

3610 ma 18.00-21.15 Læssøesg Sk Waraporn S. Larsen

Siciliansk mad

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 985,-/S 880,-

Få inspiration til enkle og lækre sicilianske retter. Vær med til at lave forskellige autentiske retter og blive præsenteret for en række råvarer som anvendes i det sicilianske køkken. Start d. 15/9.

3602 to 18.00-20.45 Seedorffs Str. 7 Giuseppe Magnasco

Authentic Mexican Food

6 lessons (1 class) - DKK 555,-/* 525,-

On this course you will get acquainted with authentic Mexican cuisine. You will learn about different types of chilis, how to balance spiciness, and cook traditional Mexican food, salsa, snacks, and desserts. The class is in English. Materials are included.

3551 lø	24/9	09.00-14.30*	Seedorffs Str. 7	Jorge Barrera
3550 lø	20/8	10.00-15.30*	Seedorffs Str. 7	Jorge Barrera
3553 lø	22/10	10.00-15.30*	Seedorffs Str. 7	Jorge Barrera



Introduction to the taste of Vietnam

4,5 lessons (1 class) - DKK 455,-/* 430,-

You will learn about traditional Vietnamese cuisine, and we will cook summer rolls, national chicken rice noodle soup, and a sweet banana dessert. The class is in English, but the teacher can explain things in Danish. Materials are incl.

3555 sø 21/8 10.00-14.10* Seedorffs Str. 7 Oanh Nguyen

Journey to Vietnam: Food from north to south

24 lessons (6 class) - DKK 1.685,-/S 1.565,-

Vietnamese cuisine is much more than the famous Phở and spring rolls. You will learn about the magical ingredients and how to balance them, and we will make street food, fresh salads, aromatic soup, and more. The class is in English, but the teacher can explain things in Danish. Materials are incl.

3556 ti 17.00-20.40 Læssøesg Sk Oanh Nguyen

Mad og fællesskab



Finger Food

15 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.090,-/S 1.015,-

Er du til farverig og kreativ mad? Er du vild med tapas, anretninger og små mundrette serveringer? Her får du masser af inspiration til finger foods! De kommer i mange former og variationer, både inden for det salte og det søde køkken. Alle kan være med. Start d. 26/9. Inkl. råvarer.

3540 ma 16.30-21.05* Seedorffs Str. 7 Julie Bagger

Festlig Finger Food - jul og nytår

15 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.090,-/S 1.015,-

Er du vild med tapas og små mundrette serveringer? Skal jule- eller nytårsbordet være noget ud over det sædvanlige? Så kom med og bliv inspireret til festlige finger foods. Finger foods findes i mange variationer inden for det salte og det søde køkken. Her får du lov til at slippe kreativiteten løs! Start d. 7/11. Inkl. råvarer.

3543 ma 16.30-21.05* Seedorffs Str. 7 Julie Bagger

Social dining

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 575,-/S 545,-

Vi får inspiration til, hvordan man sammen-sætter en social dining-menu. Vi laver mindre og flere retter, hvor der er fokus på sammensætning af lækre smage og gode råvarer. Inkl. råvarer. Vi mødes i køkkenet i H. H. Seedorffs Stræde 7.

3650 lø 24/9 15.00-20.30 Anne Sofie Vesterskov
3651 lø 29/10 15.00-20.30 Anne Sofie Vesterskov



FOOD MAKER

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 40,-

Hver tirsdag aften kl. 17.00-20.00 samles unge på ca. 16-28 år om madlavning, fællesskab og madglæde.

Første gang er d. 6/9.

Her er alle velkomne, uanset evner i et køkken! Kom som du er, hvis 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, som du har lyst – eller bare en enkelt!

Se mere på www.fof-aarhus.dk eller find Food Maker på Facebook og Instagram.

Internationals are welcome!
@foodmakerdk

Grøn mad & fisk

Salater i sæson

5,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 485,-/* 460,-

Måske tænker du, at mulighederne bliver små, hvis man skal lave en salat efter sæson – men det handler i virkeligheden om at have idéerne. Vi har fokus på råvarer i sæson, kombinationer og dressinger. Kom og vær med til en hyggelig stund og tag hjem med en bagage fyldt med gode idéer. Inkl. råvarer.

3542 lø 29/10 10.00-15.00* Seedorffs Str. 7 Julie Bagger
3541 sø 25/9 10.00-15.00* Seedorffs Str. 7 Julie Bagger

Kombucha workshop

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 425,-/S 405,-

Her lærer du at brygge din egen kombucha, en fermenteret drik med en let syrlig og meget frisk smag, som er lovprist for sin gavnlige effekt på fordøjelsen og tarmfloraen. På dette kursus bevæger vi os uden om den traditionelle te og bevarer et lokalt og bæredygtigt fokus, da vi brygger på lokalsankede urter. Der vil også være smagsprøver på forskellige kombucha. Alle materialer er inkl., og du får dit eget bryggekit med hjem.

3628 ma 22/8 17.00-20.40 Seedorffs Str. 7 Phine Wiborg
3629 ma 17/10 17.00-20.40 Seedorffs Str. 7 Phine Wiborg



Grundprincipper om fisk

12 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.080,-/S 1.020,-

Har du lyst til at spise mere fisk, men svært ved at overskue, hvordan du kommer i gang? Hvilke fisk skal du bruge? Og hvordan skal du håndtere fisken? Du lærer det hele på dette kursus! Vi laver lækre retter med forskellige fisk, der ikke behøver at koste alverden. Råvarer er inkl.

3520 to 17.00-20.40 Lystrup Sk Joachim Dahlerup

Sødt og bagværk



Lækre lagkager med Jon

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 635,-/* 615,-

Kom med og lav flotte, lækre og kreative lagkager som en ægte mesterbager. Vi skal prøve kræfter med smage, konsistens, pynt og forskellige teknikker. Råvarer er inkl.

3710 lø 5/11 13.00-16.40* Seedorffs Str. 7 Jon Edlund

Se mange flere
madlavningskurser
på www.fof-aarhus.dk

Lækkert julebag - børn og voksne

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 930,-/* 910,-

Tag far, mor eller en bedsteforælder med i køkkenet til en hyggelig dag, hvor vi vil lade duften af jul sprede sig, når vi sammen skal prøve kræfter med forskelligt julebag i ren bagedyst stil. Vi skal bage en masse, men der bliver også plads til julehygge og sjov. I får tips og tricks, så I kan fortsætte julebagningen derhjemme. Råvarer er inkl. og prisen dækker 1 voksen og 1 barn.

3711 lø 3/12 13.00-16.40* Seedorffs Str. 7 Jon Edlund

Naturvin - foredrag og smagning*

2 lektioner (1 mødegang) - kr. 355,-

Kom med til en spændende aften, hvor vi lærer om, diskuterer og ikke mindst smager på naturvin. Hvordan adskiller naturvin sig fra konventionel, økologisk og biodynamisk vin? Hvad kendetegner produktionen, oprindelsen, tendenserne, vinifikation og biodynamik? Kom med ind i naturvinens verden – alle kan være med! Hold 3641 er for begyndere. Hold 3642 er niveau 2. Her går vi op i kompleksitet og bliver klogere på bl.a. "maceration".

3641 ti 11/10 19.00-21.00 Solsalen Mikkel Hoffmann
3642 ti 22/11 19.00-21.00 Solsalen Mikkel Hoffmann
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Reduktivt.



Øl & vin



Polsk ølsmagning – foredrag og smagning *

v/ølspecialist- og entusiast Torben Mathews

Det er nu ti år siden, at Mathews for første gang drog til Polen og vendte hjem med en blandet pose med til tider mærkelige, til tider fremragende dråber, der uden tvivl gjorde den smagning til en af de mest spændende i den lange række af ølsmagninger. Nu har Mathews besluttet sig for at besøge dette øl-land igen – så gå ikke glip af denne skønne smagning!

Torsdag 27/10 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslev Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 365,- Arr.nr. 6954

Tirsdag 15/11 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslev Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 365,- Arr.nr. 6955

Onsdag 23/11 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslev Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 365,- Arr.nr. 6956

Ølbrygning*

8,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 1.200,-

Kom med og lær at brygge din egen øl. På kurset arbejdes der to og to på et 20 liters mikro-bryganlæg. Vi veksler mellem teori og brygning. Du får masser af idéer til udstyr og opskrifter og 10 liter brown ale med hjem, som du selv har brygget. Prisen er desuden inkl. ølsmagning, kaffe og sandwich. D. 5/11.

3800 lø 09.00-16.45 Hasle Sk Jørgen S. Kristensen

*BEMÆRK: Arrangementerne gennemføres uden tilskud fra Folkeoplysningsloven.

Flamenco & vinsmagning*

Kom med en aften til Spanien,
når vi inviterer til vinsmagning
og spansk musik.

Torsdag d. 10/11 kl. 19.00.

Se mere på side 11.

Maleri - akryl og olie

Som kursist på et kursus i FOF Aarhus dækker du selv alle materialeudgifter.

Til alle weekendhold sendes materialeliste ud før kursusstart. På øvrige hold vejleder underviseren om materialer første undervisningsgang. Medbring dét, du selv har.

Som kursist i FOF Aarhus kan du få rabat hos Art de Voss, Farver & Striber, Panduro Hobby, Colorama og Stelling. Hos Bogø Design ApS kan du handle til kunstnerpriser. Medbring dokumentation.

Akrylmaleri - begyndere

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.745,-/S 1.565,-

Få undervisning i maleteknik, farvelære, komposition og maleriets grundelementer. Du får kendskab til billedets virkemidler, ny inspiration og vil udvikle dit billedsprog. I undervisningen er der oplæg, øvelser og selvstændigt arbejde med vejledning.

2128 on 16.30-19.15	Frichs Vej 36 G	Kirsten Carlsen
2130 to 16.30-19.15	Frichs Vej 36 G	Kirsten Carlsen

Akrylmaleri - begyndere/letøvede

11 lektioner (2 mødegange) - kr. 695,-/S 650,-

Todageskursus d. 1-2/9.

2139 to-fr 10.00-15.00	Frichs Vej 36 G	Kirsten Carlsen
------------------------	-----------------	-----------------

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 695,-/S 650,-

Weekendkursus d. 14-15/1 2023.

2122 lø-sø 09.00-15.25*	Frichs Vej 36 G	Pernille Ravn
-------------------------	-----------------	---------------

Mal som de gamle mestre

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.745,-/S 1.565,-

Lær at male malerier i olie med klassiske teknikker ligesom Raphael og Rembrandt gjorde det. Holdet henvender sig til både begyndere og øvede. Hver gang males der med grundig vejledning til den enkelte undervejs.

2100 ma 19.00-21.45	Frichs Vej 36 G	Frantz Nicolaus
2101 on 19.00-21.45	Frichs Vej 36 G	Frantz Nicolaus

Maleri

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.900,-/S 1.660,-

Dette kursus henvender sig til alle, der har lyst til at arbejde i små og store formater efter eget materialevalg. Her er der tid til fordybelse, billedgennemgang og vejledning i diverse maleteknikker. Der er ingen forudsætninger for at kunne deltage, da der vil være plads til alle uanset niveau.

2134 to 10.00-13.40*	Frichs Vej 36 G	Kirsten Carlsen
----------------------	-----------------	-----------------

Maleværksted - akvarel, akryl og olie

42 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.700,-/S 1.490,-

På dette maleværksted for letøvede og øvede kan du arbejde efter egne oplæg og idéer og få gode råd med inspiration fra kunsthistorien. Da det kan være lærerigt at få respons på sine billeder og den kreative proces, ser vi på dem i fælles forum mindst hver anden gang. Vi tager også på en fællestur ud af huset for at se på kunst.

2111 to 12.30-15.15*	Frichs Vej 36 G	Marianne Dall
----------------------	-----------------	---------------

Maleværksted og kunstforståelse

42 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.700,-/S 1.490,-

For letøvede og øvede. Du får inspiration og vejledning, mens du arbejder med dine egne billeder. Næsten hver gang får du øvelser og præsentation af kunstnere, teknik og andet. Ingen oliemaling.

2116 ma 09.30-12.45*	Frichs Vej 36 G	Pernille Ravn
2117 ti 09.30-12.45*	Frichs Vej 36 G	Pernille Ravn
2118 on 09.30-12.45*	Frichs Vej 36 G	Pernille Ravn

Tryk og blandform

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.900,-/S 1.660,-

Her vil der være oplæg om forskellige male- og trykteknikker, som kan give dig nye idéer og inspiration til at komme videre med dine værker. Du får individuelle råd og vejledning, og der vil være rig mulighed for at eksperimentere.

2135 fr 10.00-13.40*	Frichs Vej 36 G	Kirsten Carlsen
----------------------	-----------------	-----------------



Alkohol Ink

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 750,-/S 725,-

Her kan du lære at male smukke malerier med alkohol ink, som er en tyndtflydende, alkoholbaseret blæk. Inken er meget kraftig i sin farve og skaber flotte effekter. Vi gennemgår forskellige teknikker, og der bliver mulighed for at male en masse og lave kunstværker til ophæng, kort eller lign. Materialer er inkl. Søndag d. 2/10.

2160 10.00-14.35	Frichs Vej 36 G	Anura Giese
------------------	-----------------	-------------

Alkohol Ink - juleworkshop

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 670,-/S 655,-

Samme som ovenfor – med julehygge! På julekurset får du en introduktion til teknikken, og vi vil koncentrere os om produkter som julekort, til/fra-kort samt julekugler. Inkl. materialer.

2161 sø 4/12 10.00-12.45	Frichs Vej 36 G	Anura Giese
--------------------------	-----------------	-------------



Portrætmaleriet i renæssancen og barokken

Se kursus på side 16

Akvarel og akryl

Kalligrafi

Akvarel - begyndere/øvede

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.745,-/* 1.565,-

Lær om de grundlæggende akvarelteknikker og kom godt i gang med maleriet via øvelser med forskellige materialer, farver og penselstrøg. Fordyb dig i akvarellens mange muligheder gennem forskellige opstillinger og temaer samt klassiske og eksperimenterende teknikker.

2131 ti	10.00-12.45*	Fricks Vej 36 G	Kirsten Carlsen
2133 on	13.15-16.00*	Fricks Vej 36 G	Kirsten Carlsen

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 735,-/* 690,-

Weekendkursus d. 3-4/12.

2137 lø	10.00-15.30*	Fricks Vej 36 G	Kirsten Carlsen
---------	--------------	-----------------	-----------------

Akvarel - øvede

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.745,-/* 1.565,-

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 klassiske og eksperimenterende teknikker og forskellige opstillinger.

2132 on	10.00-12.45*	Fricks Vej 36 G	Kirsten Carlsen
---------	--------------	-----------------	-----------------

Portrætter i akvarel

20 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.110,-/S 1.065,-

Vi starter med at gennemgå ansigtets opbygning og proportioner. Vi gennemgår, hvordan lys og skygger påvirker ansigtets detaljer. Derefter finder vi ud af, hvilke farver og teknikker man kan anvende til at male portrætterne. Lidt erfaring inden for akvarelmaling er en fordel. D. 7-9/10. Fredag kl. 17.00, lørdag-søndag kl. 9.00-15.55.

2156 fr	17.00-21.35	Fricks Vej 36 G	Alek Krylow
---------	-------------	-----------------	-------------

Akvarel og akryl - kig ind i kunsthistorien

49 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.260,-/* 2.015,-

Her får du mulighed for at øve både akvarel og akrylmaleri og udvikle dit blik for kunst. Du vil få indsigt i moderne billedkunst gennem inspirerende billedoplæg med kunsthistoriske fotos og malerier. Denne tilgang skærper din opmærksomhed på egne valg og stil og giver god plads til at lade idéerne udfolde sig i en kreativ og fordybende proces. Vi tager også på en fællestur ud af huset for at se på kunst.

2112 ti	13.00-16.15*	Fricks Vej 36 G	Marianne Dall
---------	--------------	-----------------	---------------

Akvarel og akryl på papir

49 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.935,-/* 1.690,-

Her får du undervisning i akvarel- og akrylmaleri og tegnematerialer som tusch, kridt og kul på papir. Papir som malebund giver dig anledning til at gå frisk til processen og eksperimentere, mens kunsthistoriske billedoplæg vil styrke din opmærksomhed på teknik og farvebrug. Vi tager på en fællestur ud af huset for at se på kunst. Kurset henvender sig til letøvede og øvede.

2110 ma	13.45-16.55*	Fricks Vej 36 G	Marianne Dall
---------	--------------	-----------------	---------------

Art Studio
fr. studiekreds for de kreative

Udfold din kreativitet i frie rammer

På værkstedet Art Studio kan du benytte FOF Aarhus' lokaler som atelier for maleri, tegning, primitive tryk og hyggeligt samvær med andre. I sætter selv rammerne for indholdet, fx fælles udstillinger, arrangementer og billedgennemgang, og I kan udfolde jer frit med individuelle eller fælles projekter.

Pris pr. kvartal: kr. 300,-

Læs mere og tilmeld dig på
www.fof-aarhus.dk

Japansk kalligrafi

NYHED!

I Vesten betragter man japansk kalligrafi som en eksotisk kunstform, man kan pynte sit hjem med. Men for japanerne er det en kunstform, hvor det enkelte værk er et spejlbillede af kunstnerens tanker, sjæl og følelser. På kurserne her lærer du de basale teknikker bag japansk kalligrafi som fx at holde penslen korrekt og udføre penselstrøgene i den rigtige rækkefølge og retning. Læs mere på **www.fof-aarhus.dk**

Japansk kalligrafi 1 (begyndere)

9 lektioner (2 mødegange) - kr. 775,-/* 730,-

Kursusdage: d. 13/11 og 20/11. Materialer inkl.

1958 sø	10.00-14.10*	Fjordsg Sk	Martin Chrestensen
---------	--------------	------------	--------------------

Japansk kalligrafi 2 (fortsættere)

9 lektioner (2 mødegange) - kr. 645,-/* 600,-

Kursusdage: d. 27/11 og 4/12. Materialer (pensel, blæk og papir) er ikke inkluderet i prisen, men kan købes på kurset.

1959 sø	10.00-14.10*	Fjordsg Sk	Martin Chrestensen
---------	--------------	------------	--------------------

Tegning

Se og tegn - absolut begyndere

11 lektioner (2 mødegange) - kr. 695,-/* 650,-

Lær de grundlæggende tegneprincipper at kende og oplev glæden ved at tegne. Kurset er velegnet, hvis du er helt nybegynder. I undervisningen afprøver vi forskellige materialer og teknikker. D. 24-25/9.

2108 lø-sø 10.00-15.00* Frichs Vej 36 G Rigmor Serup

Tegning for letøvede

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.745,-/* 1.565,-

Vi videreudvikler tegnekundskaberne, mens vi udforsker forskellige redskaber og teknikker. Efterårets tema er modeltegning.

2119 to 09.30-12.15* Frichs Vej 36 G Pernille Ravn

Tegnekursus

11 lektioner (2 mødegange) - kr. 695,-/* 650,-

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. Todageskursus d. 30-31/8.

2138 ti-on 10.00-15.00* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 735,-/* 690,-

Weekendkursus d. 15-16/10.

2136 lø-sø 10.00-15.30* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

Se, tegn og mal

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 695,-/* 650,-

Kurset er for alle, der gerne vil lære de grundlæggende principper og teknikker for at kunne tegne og male, dvs. komposition, skyggelægning, portræt, farvelære m.m. D. 1-2/10.

2107 lø-sø 09.30-15.55* Frichs Vej 36 G Jette Dammand

**Kom til workshoppen
"Dyrk din kreativitet og
styrk dit helbred – din vej til
indre ro, flow & livsglæde"**

Lørdag d. 1/10 kl. 12.00-15.00.

Læs mere på side 9.

Tegn og mal portræt

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 695,-/* 650,-

Intensivt weekendkursus der er delt op i hhv. portrættegning og portrætmaleri. I løbet af weekenden kommer du igennem hele processen inden for både klassisk portrættegning og portrætmaleri så som opstart, komposition, opmåling, skyggeteknik, farvelære m.m. D. 17-18/9.

2106 lø-sø 09.30-15.55* Frichs Vej 36 G Jette Dammand



Croquis - maratonweekend

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 655,-/* 610,-

En weekend med intensiv tegning, hvor du kan opnå ny indsigt og udvikle dig. Vi afprøver forskellige materialer og teknikker. Weekend d. 1-2/10.

2143 lø-sø 10.00-14.35* Frichs Vej 36 G Peter Evald

Tegning

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.745,-/S 1.565,-

Lær at tegne via forskellige øvelser. Ved croquis-tegning fokuserer vi bl.a. på bevægelsestegning og blindkontur. Modeludgift betales første gang.

2142 ti 19.00-21.45 Frichs Vej 36 G Peter Evald



Klassisk tegning

Undervisning i realistisk tegning med øvelser ud fra Bargue-drawings, buster og opstillinger. Fokus er på klassiske tegneteknikker: measuring, toner og skygge, opdeling i flader samt kul-tegning. Maks. 10 deltagere.

Kurset kan tages som grundlag for at søge videre på et klassisk kunstakademi.

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.380,-/S 1.275,-

2150 ma 19.00-21.45 Fjordsg. Sk Sebastian Graneberg

2152 on 19.00-21.45 Fjordsg. Sk Sebastian Graneberg

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.520,-/S 1.400,-

2151 ma 19.00-21.45 Fjordsg. Sk Sebastian Graneberg

2153 on 19.00-21.45 Fjordsg. Sk Sebastian Graneberg

Tegneværksted

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.150,-/* 1.045,-

De første gange tegner vi efter model. Derefter starter værkstedet, hvor du præsenteres for inspirationer, og så dykker du ned i nogle af dem efter eget valg. Målet er at tegne spændende tegninger fremfor pæne tegninger.

Undervisning i ulige uger.

2120 fr 09.30-12.15* Frichs Vej 36 G Pernille Ravn





Figurativ tegning og illustration

For unge og voksne, der gerne vil arbejde med kreativ og konstruktiv tegning og det at kunne opbygge figurer. Især hvis du gerne vil arbejde med concept art, tegneserier, storyboard art eller illustrationer til bøger og spil. Fælles for disse er evnen til at kunne tegne figurer, så det ikke bare er en kopi af en model, man ser. English speaking participants are welcome.

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.380,-/S 1.275,-

2155 to 19.00-21.45 Fjordsg. Sk Sebastian Graneberg

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.520,-/S 1.400,-

2154 to 19.00-21.45 Fjordsg. Sk Sebastian Graneberg

Lær at tegne manga

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 950,-/S 850,-

Vi afprøver forskellige teknikker og stile, alt fra Shounen's DragonBall og My Hero Academia til Shoujo's Sailor Moon og Fruits Basket, og lærer om, hvordan de forskellige undergenrer adskiller sig fra hinanden, og hvordan man bedst arbejder i sort, hvid og grå toner. English speaking students are welcome too! Start d. 5/9.

2157 ma 18.00-19.50 Fjordsg. Sk Michelle Rivas



Velkommen i det kreative hus!

På Søren Frichs Vej 36G finder du én af FOF Aarhus' bygninger, og her er der plads til kreativitet, dygtiggørelse og fordybelse.

Af Simone Sjørvad Hansen

Foto af Jørgen Diswal

Den kreative atmosfære summer, når blyanter og pensler stryger over papir og lærred, drejeskiven snurrer derudad, og fingrer glider hen over tangentterne. Bygningen på Søren Frichs Vej lægger nemlig lokaler til lidt af hvert og samler en bred palette af kurser under samme tag. Her finder du alt lige fra musikundervisning og keramik til møbelpolstring og førstehjælp til babyer.

Det store udbud af forskellige kurser i bygningen er derfor et samlested for et mix af interesserer, som skaber et kreativt hus. Fælles for kursisterne er, at de udfolder og finpudser deres evner, samtidig med at de tilegner sig ny viden – uanset interesse. Det gør de i fællesskab med hinanden og FOF Aarhus' kompetente undervisere, som på bedste vis formidler deres viden inden for deres specifikke fagområde. Måske har du selv udfoldet din kreativitet i huset – eller har lyst til at prøve det? Kom med!



Keramik

Drejekursus i keramik

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.760,-/* 1.685,-

Over to weekender bliver du undervist i de basale teknikker på drejeskiven og oplever glæden ved at arbejde med ler. Der vil videregives teknikker og viden fra mange års erfaring med lerets verden.

Hold 2330: Lør-søn d. 8-9/10 og søn. d. 16/10.

Hold 2331: Lør-søn d. 5-6/11 og søn. d. 13/11.

2330	09.30-15.00	Frichs Vej 36 G	Jane Klostergaard
2331	09.30-15.00	Frichs Vej 36 G	Jane Klostergaard

Drejning, modellering og dekoration

56 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.540,-/S 2.260,-

Her gælder det formgivning, drejning, dekoration og glaserung af lyst og mørkt stentøj. Hvad enten du er begynder eller erfaren, får du grundig individuel vejledning og gennemgang af teknikker.

2318	on 16.30-20.10	Frichs Vej 36 G	Birthe Meldgaard
2319	on 16.30-20.10	Frichs Vej 36 G	Ragnhild Dalsgaard

Keramik og stentøj

28 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.425,-/* 1.285,-

Har du lyst til at fordybe dig i keramikens verden? Tag med når vi arbejder med drejning, modellering, opbygning, håndbygningsteknikker, formgivning, begitning, glasur, brænding m.m. Se datoer på www.fof-aarhus.dk

2342	fr 14.30-18.10*	Frichs Vej 36 G	Karina Præstegaard
2343	fr 14.30-18.10*	Frichs Vej 36 G	Karina Præstegaard

31,5 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.565,-/* 1.405,-

2338	ti 09.30-13.30*	Frichs Vej 36 G	Karina Præstegaard
2339	ti 09.30-13.30*	Frichs Vej 36 G	Karina Præstegaard

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.745,-/S 1.565,-

2326	ma 16.00-18.45	Frichs Vej 36 G	Jane Klostergaard
2327	ma 19.00-21.45	Frichs Vej 36 G	Jane Klostergaard
2328	ti 19.00-21.45	Frichs Vej 36 G	Jane Klostergaard

42 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.985,-/* 1.775,-

2317	ti 15.00-17.45*	Frichs Vej 36 G	Birthe Meldgaard
------	-----------------	-----------------	------------------

58,5 lektioner (13 mødegange) - kr. 2.635,-/* 2.340,-

2340	on 09.30-13.40*	Frichs Vej 36 G	Karina Præstegaard
------	-----------------	-----------------	--------------------



Keramik

72 lektioner (24 mødegange) - kr. 3.175,-/S 2.815,-

Vi modellerer, bygger med pladeteknik og bruger gipsforme. Der er en drejeskive til rådighed.

2321	to 19.00-21.45	Næshøjskolen	Lis Sund
------	----------------	--------------	----------

Keramik for børn og voksne

18 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.760,-/* 1.705,-

Prisen dækker 1 voksen og 1 barn.

Slip kreativiteten løs i efterårsferien! Her kan børn og voksne lære at lave figurer, koppe og andet i ler. Vi bruger forskellige teknikker og skal både hygge og fordybe os. D. 17-19/10 og d. 23/10.

2332	ma 09.30-15.00	Frichs Vej 36 G	Jane Klostergaard
------	----------------	-----------------	-------------------

Keramik i fri hånd

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.025,-/* 950,-

Har du en idé til en spændende figur eller ting, du gerne vil lave i ler? På dette kursus kan du slippe fantasien løs og arbejde med forskellige teknikker i fri hånd – fx drejning, pølse- og pladeteknik, kvætse, ekstruder og glaserung. Start d. 17/9.

2320	lø 09.00-14.30*	Frichs Vej 36 G	Birthe Meldgaard
------	-----------------	-----------------	------------------

Julekeramik

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 655,-/* 605,-

Lav hjemmelavede julegaver i keramik til en ven eller til dig selv. Over to weekender lærer du den første gang forskellige teknikker og arbejder med leret, og anden gang dekorerer vi tingene med glasurer. Til sidst brændes tingene, som kan afhentes inden jul.

2344	lø 10.00-13.40	Frichs Vej 36 G	Karina Præstegaard
2345	sø 10.00-13.40	Frichs Vej 36 G	Karina Præstegaard

NYHED!

Julekeramik ugekursus

36 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.745,-/* 1.670,-

Har du lyst til en hel uges fordybelse i keramikens verden? Tag med når vi arbejder med drejning, modellering, opbygning, håndbygningsteknikker, formgivning, begitning, glasur, brænding m.m. I løbet af ugen arbejder vi med leret, og ugen efter mødes vi om lørdagen til dekoration og glaserung. Herefter brændes tingene, som kan afhentes inden jul. Start d. 5/12.

2333	ma 09.00-14.30*	Frichs Vej 36 G	Jane Klostergaard
------	-----------------	-----------------	-------------------

Keramik på Godsbanen

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.610,-/* 1.510,-

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.

2303 sø 09.00-12.40*	Godsbanen	Sara Mirkhani
2305 sø 09.00-12.40*	Godsbanen	Sara Mirkhani
2304 sø 13.30-17.10*	Godsbanen	Sara Mirkhani
2306 sø 13.30-17.10*	Godsbanen	Sara Mirkhani

40 lektioner (10 mødegange) - kr. 2.900,-/* 2.700,-

2300 to 18.00-21.40	Godsbanen	Cecilie Romanini
2301 fr 09.30-13.10*	Godsbanen	Liselotte Møller

Lær leret på drejeskiven

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 2.260,-/* 2.110,-

Få undervisning i de basale teknikker på drejeskiven og oplev glæden ved at arbejde med ler. Der vil videregives teknikker og viden fra mange års erfaringer i lerets verden.

2316 to 13.30-16.15*	Frichs Vej 36 G	Birthe Meldgaard
----------------------	-----------------	------------------

40 lektioner (10 mødegange) - kr. 2.855,-/* 2.655,-

2329 fr 10.00-13.40*	Frichs Vej 36 G	Jane Klostergaard
----------------------	-----------------	-------------------

Raku-keramik

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.430,-/* 1.385,-

Den japanske keramik-teknik raku er en hård brændingsmetode, som giver de flotteste krakeleringer i glasuren. Over 3 dage lærer du teknikken, arbejder med leret og ser den intense brænding, som foregår under åben himmel. Se datoer på www.fof-aarhus.dk.

2336 ma 10.00-15.30*	Huggeormen	Karina Præstegaard
2337 lø 10.00-15.30*	Huggeormen	Karina Præstegaard

NYHED!

Nye kreative redskaber

6,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 590,-/* 555,-

Trænger du til at komme videre i dit kreative udtryk og få ny inspiration? Her er fokus ikke på at nå et endeligt resultat eller lære specifikke teknikker – her bliver i stedet stillet forskellige små opgaver, som skubber dig videre i den kreative proces. Processen kan være et spejlbillede af det, vi indeholder på det ubevidste og bevidste plan og være en mulighed for at synliggøre nye muligheder, der ikke er afprøvet endnu. Det skal vi prøve kræfter med her. D. 20/11.

2158 sø 09.30-15.25*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
----------------------	----------------	-------------------

Kunsthåndværk

Bogbinding

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.495,-/S 1.315,-

Du vil blive undervist i lettere restaurering samt indbinding af gamle/nye bøger og tidsskrifter m.m. Medbring to bøger. Der må påregnes materialeudgifter. Start d. 12/9.

2913 ma 19.00-21.45	Fjordsg Sk	Erik Nymark Jensen
---------------------	------------	--------------------

Decoupage

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 735,-/* 690,-

Decoupage er en gammel dekorations- og illusionsteknik, hvor der bruges glansbilleder, magasiner, gavepapir og nodehæfter til at lime på bakker, æsker, papirkurve, notesbøger m.m. Vi gennemgår teknikken omkring victoriansk decoupage. Materialeudgifter må påregnes. Undervisning kl. 10.00-15.30.

2914 lø-sø 12-13/11	Sønderg 74	Henriette Elsborg
---------------------	------------	-------------------



Løbbinding - begyndere og øvede

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 760,-/* 715,-

Det hyggeligste håndarbejde! En oldgammel kurveteknik i nutidige garner: hør, sisal og papir. Vi syr fx krukker, kurve, tasker og beholdere. Der arbejdes med et væld af mønstre og former. Weekendkursus d. 8-9/10.

2908 lø-sø 9.00-15.00*	Fjordsg Sk	Anne Birgitte Beyer
------------------------	------------	---------------------

Metal og svejsning

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.410,-/* 1.365,-

Har du arvet en CO2-svejser eller købt en, og har du lyst til og mod på at prøve at CO2-svejse? Så får du her en basisindføring i metal og svejsning samt i CO2-svejseteknikker og kan blive fortrolig med din svejser. Deltagere 18+ år. Weekendkursus d. 12-13/11.

2910 09.00-15.25*	Godsbanen	Louis Klostergaard
-------------------	-----------	--------------------



Pileflet

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 770,-/* 735,-

Lav blomsterstativer, foderbeholdere, enkle kurve eller træer af frisk pil. Få støtte til at fortsætte, hvis du har erfaring med pileflet. Kurset henvender sig til både nybegyndere og øvede. D. 5/11.

2916 lø 09.00-15.25	Lystrup Skole	Marianne Nielsen
---------------------	---------------	------------------

Pileflet - weekendkursus

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.215,-/* 1.170,-

Vi fletter runde, ovale og firkantede kurve af pil. Du kan også flette løgholdere, bakker, foderbeholdere m.m. Weekendkursus d. 24-25/9.

2915 09.00-15.25*	Lystrup Sk	Marianne Nielsen
-------------------	------------	------------------



Shibori

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 925,-

Lær at dekorere stof med farve i spændende og overraskende mønstre ved at vride, dreje og presse det. Vi arbejder i hør og bomuld og indfarver med indigoblåt. Maks. 8 deltagere. D. 16/10.

2919 sø 10.00-13.40	Godsbanen	Inge Marie Pallesen
---------------------	-----------	---------------------

Kunsthåndværk

Syning



Papirblomster

4,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 515,-/* 490,-

Vi kommer omkring teknikker, tips og tricks til at skabe smukke, unikke og eventyrlige blomster i det lækre formbare crepepapir, så du også kan arbejde videre med det derhjemme. Papirblomster er sjove at lave – og bliver ikke visne! Materialer inkl. Kl. 10.00-14.10.

2930 sø 2/10	Frichs Vej 36 G	Nanna Gomaa
2931 sø 6/11	Frichs Vej 36 G	Nanna Gomaa

Små ting i læder

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 590,-/S 545,-

Vi starter ud med et nemt projekt, hvor du både prøver at tegne et mønster af, tegne det over på læder, skære eller klippe det ud, sy det sammen og sætte trykknop i. Herefter er der frit valg på alle hylder ift. små ting at lave. Det kan være nøgleringe, brilleetui, flaskebæger, julepynt, nålepude, vådformede dyr, pung, taske m.fl. Tænk gerne over hvad du vil lave inden første mødegang.

2920 ma 18.00-20.45	Frichs Vej 36G	Maria Heel
2921 ma 18.00-20.45	Frichs Vej 36G	Maria Heel

Møbelpolstring og andet

32,5 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.605,-/S 1.440,-

Drømmer du om at ompolstre eller ombetrække et arvestykke eller et loppefund? Her kan du være kreativ og få hjælp til at se nye muligheder i dine møbler. Du lærer de grundlæggende principper inden for møbelpolstring, men du har også mulighed for at give andre møbler et ansigtsløft. Start d. 27/9.

2902 ti 18.30-21.30	Frichs Vej 36G	Tina Edgar
---------------------	----------------	------------



Fra idé til færdigt smykke

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.495,-/* 1.315,-

For nybegyndere og øvede. Lær de mest anvendte teknikker inden for guldsmedehåndværket og fremstil enkle modeller. Vi tager udgangspunkt i den enkeltes niveau. Fællesudgifter kr. 400,- betales første gang. Se datoer på www.fof-aarhus.dk.

2200 ti 09.00-11.45*	Frederiksg. 74	Maiken Berle
2205 ti 15.00-17.45*	Frederiksg. 74	Henrik Saugbjerg
2206 ti 19.00-21.45	Frederiksg. 74	Henrik Saugbjerg
2207 on 09.00-11.45*	Frederiksg. 74	Henrik Saugbjerg
2208 on 16.00-18.45	Frederiksg. 74	Henrik Saugbjerg
2202 to 09.00-11.45*	Frederiksg. 74	Maiken Berle
2209 to 16.00-18.45	Frederiksg. 74	Henrik Saugbjerg
2210 to 19.00-21.45	Frederiksg. 74	Henrik Saugbjerg

Syning

Ting du skal medbringe til syning

På vores sykurser skal du selv medbringe saks, målebånd, knappenåle, blyant og mønsterpapir. Du må gerne medbringe egen symaskine, men der er også mulighed for at låne.

Som kursist på FOF Aarhus' sykurser kan du få rabat i forskellige stofforretninger i Aarhus. Spørg din underviser, hvor der er aftaler.

Lær at sy

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 880,-/S 790,-

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.

3005 on 15.30-18.15	Seedorffs Str. 7	Majken Jakobsen
3007 on 15.30-18.15	Seedorffs Str. 7	Majken Jakobsen

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 985,-/* 880,-

3012 ma 16.00-18.45	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger
3011 ti 09.30-12.15*	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger

24 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.085,-/S 965,-

3006 on 18.30-21.50	Seedorffs Str. 7	Majken Jakobsen
3008 on 18.30-21.50	Seedorffs Str. 7	Majken Jakobsen

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.900,-/S 1.660,-

3009 to 18.00-21.40	Seedorffs Str. 7	Majken Jakobsen
---------------------	------------------	-----------------



Sy med genbrug

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 985,-/S 880,-

Lær at udnytte dine glemte tekstiler, tilrette og reparere dit eksisterende tøj eller sy af din bedstemors gamle duge. Du lærer fx, hvordan man bedst muligt hylder det smukke håndværk på en broderet dug eller i en fin blondkant. Vi syr både tøj fra bunden og giver dit gamle tøj nyt liv. Start d. 1/9.

3056 to 18.00-21.15	Seedorffs Str. 7	Mie Blond
---------------------	------------------	-----------

Sykursus

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 985,-/* 880,-

Sæt dit personlige præg på garderoben til dig selv og familien. Vi arbejder ud fra modeblade og basismodeller nøjagtigt tilpasset både i design, farver og stof. Individuel undervisning – fra begynderens enkle t-shirt til den øvedes festtøj.

3013 ti 09.30-12.15* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.495,-/* 1.315,-

3004 ma 09.45-12.30* Seedorffs Str. 7 Beatrice Poulsen
3000 ma 19.00-21.45 Seedorffs Str. 7 Beatrice Poulsen
3010 ti 18.30-21.15 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger
3001 ti 19.00-21.45 Skæring Sk Beatrice Poulsen
3002 on 15.00-17.45* Ellevangsk Beatrice Poulsen
3003 to 15.15-18.00* Strandsk Beatrice Poulsen

72 lektioner (24 mødegange) - kr. 2.720,-/S 2.360,-

3038 on 19.00-21.45 Seedorffs Str. 7 JaneHolmbo

Sykursus - hensyntagende

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.085,-/* 965,-

Små hold for dig, der pga. fysiske eller psykiske udfordringer ikke kan deltage på et almindeligt syhold. Maks. 7 deltagere.

3082 on 12.30-15.15* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.495,-/* 1.315,-

3083 ma 09.15-12.00* Folkeh. Holme Bettina Bagger
3080 to 09.45-12.30* Seedorffs Str. 7 Beatrice Poulsen

Sy-workshop

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 440,-/* 405,-

Hiv stikket ud og slip kreativiteten løs. Kom og vær med på en hyggelig lørdagsworkshop. Sy til dig selv, børn, bolig eller andet, det er op til dig. Individuel undervisning – ud fra dine ønsker og behov får du kompetent hjælp og vejledning til dit syprojekt. Undervisning kl. 9.30-15.55.

3051 lø 1/10* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger
3052 lø 19/11* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

Sy selv - aktuel mode og design

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 810,-/* 765,-

Ønsker du at skabe tøj, som er oppe i tiden, din helt egen garderobe, og vil du gerne opnå bedre faglighed til fx at komme videre i uddannelse? Her arbejder vi ud fra færdige snit eller grundforme og tager udgangspunkt i netop dit niveau.

3030 lø 09.30-15.55* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

35 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.460,-/* 1.285,-

3020 ma 09.30-12.45* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen
3023 ma 18.15-21.30 Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

39 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.595,-/* 1.400,-

3022 ma 14.40-17.40* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

42 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.700,-/S 1.490,-

3027 on 18.30-21.45 Skovvangsv. 129 Dorit Thomsen

45,5 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.815,-/S 1.590,-

3028 to 18.30-21.45 Skovvangsv. 129 Dorit Thomsen

49 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.935,-/* 1.690,-

3021 ma 09.30-12.45* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen
3024 ti 15.15-18.30 Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen
3026 on 09.30-12.45* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen
3029 fr 09.30-12.45* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

60 lektioner (16 mødegange) - kr. 2.310,-/S 2.010,-

3025 ti 18.20-21.45 Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Modeludvikling og syning

42 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.700,-/S 1.490,-

Arbejd med dit eget design ud fra færdige snitmønstre eller egne grundforme. Undervisningen er individuel og henvender sig derfor både til begyndere og øvede. Undervisning hver anden uge i ulige uger.

3031 ti 19.00-21.45 Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Konstruktion - kjole og bluser

15 lektioner (2 mødegange) - kr. 850,-/* 805,-

Lær om måltagning og konstruktion af grundforme, opsyning og tilretning samt gennemgang af snit og design. Weekendkursus d. 19-20/11.

3033 lø-sø 09.15-16.00* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Syning/syteknik

60 lektioner (15 mødegange) - kr. 2.310,-/* 2.010,-

Her er der tid til at fordybe sig i egne projekter og få den fornødne vejledning. Du bestemmer selv niveauet.

3037 ti 13.00-16.40* Seedorffs Str. 7 Jane Holmbo



Håndarbejde

Lær at strikke

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.495,-/S 1.315,-

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.

3200 ti 19.00-21.45 13/9 Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Lær at hækle

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 515,-/* 480,-

Lær de mest almindelige masker og hvordan en opskrift eller et diagram skal forstås. Du vil opdage, hvor simpel hækling er, og hvor langt du når med få teknikker.

3201 sø 10.00-16.25 2/10 Sønderg 74 Lotte Mouritsen
3202 sø 10.00-16.25 30/10 Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Hækling - begyndere/letøvede

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 515,-/* 480,-

Har du hæklet lidt, måske på "Lær at hækle"-kursus eller på anden vis? Vil du gerne blive bedre og lære noget mere? Så tag dit hækkeprojekt med og få hjælp til at komme videre.

3203 sø 20/11 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Prøvetime i knipling

Få en prøvetime på et af vores kniplehold for blot kr. 100,-

Ring og hør mere på tlf. 8612 2955.

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.

Broderi

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 630,-/* 585,-

Kom med til 2 lørdage i broderiets tegn! Her kan du lære forskellige teknikker som kontursting, franske knuder, schattersyning og vævede edderkopper. Vi skal brodere en masse, og der vil være individuel vejledning, så du kommer godt i gang med dine projekter. D. 5/11 og 19/11.

3212 lø 10.00-15.30* Sønderg 74 Tine Kanne Sørensen

Oplagt for mødregrupper

Barsel og broderi

14 lektioner (7 mødegange) - kr. 350,-

Har du lyst til at være kreativ sammen med andre nye forældre? Kom med og få inspiration til at brodere på nye måder. Medbring fx din yndlingstrøje eller den lækre uldbody, som har fået et lille hul, og lær hvordan du kan lappe hullerne med broderi. Der er kaffe på kanden, masser af hygge, mulighed for ammepause og tumlemadrasser til de små. Start d. 30/8.

3225 ti 09.30-11.20 Folkeh. Møllestien Sara Hamilton



Broderi med mening(er)

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 785,-/S 740,-

Vil du brodere motiver, som betyder noget særligt for dig - og måske endda er tankevækkende? På kurset kan du lære, hvordan du broderer motiver og citater i den størrelse og med det udtryk, som du ønsker. Vi fokuserer på korssting, øver teknikkerne og lærer at patronere (overføre broderimønster til mønsterpapir). Start d. 14/9.

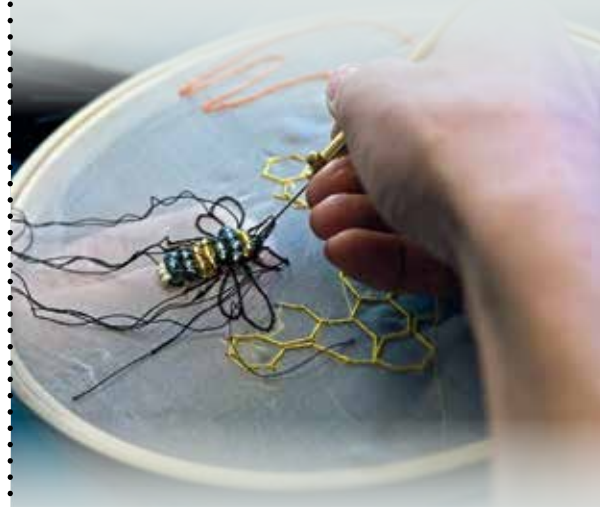
3219 on 18.40-21.00 Sønderg 74 Sara Hamilton

Julebroderi for 2 generationer

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 520,-

Dagen står i julens tegn, når vi skal hygge og brodere både børn og voksne. I kan fx brodere ophæng til juletræet, figurer på filt, som kan fyldes med julekrydderier, eller lave små julegaver som brocher, nøgleringe og bogmærker. For voksne og børn fra ca. 9 år.

3211 lø 26/11 10.00-14.30 Seedorffs Str. 7 Tine Kanne



Tambour broderi

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 860,-/* 815,-

Her skal vi brodere med perler og pailletter og lave smukke ting, som de gør i de store modehuse. Du kan måske forestille dig håndarbejdet, hvor man sidder bøjet over sin ramme med udspændt stof og arbejder med tråd og perler. Broderiet er opkaldt efter det franske ord "tambour", som betyder tromme. Du vil lære teknikken bag, og vi kigger på eksempler på, hvordan man broderer perler på sit stof. Du kan lave dit eget smukke mønster, som bagefter kan syes på fx en jakke eller bluse. Weekendkursus d. 15-16/10.

3215 11.00-15.35* Seedorffs Str. 7 Kim Dinnesen

Knipling

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.495,-/S 1.315,-

Lær at kniple blonder og lommetørklæder, men også moderne sjaler, tørklæder, cafégardiner, bluse- og hårpynt, jule- og påsketing m.m. De fleste materialer kan købes på kurset.

3253 on 18.30-21.15 Folkeh. Brabrand Lonnie Nielsen

72 lektioner (24 mødegange) - kr. 2.720,-/* 2.360,-

3250 ma 13.30-16.15* Sønderg 74 Lonnie Nielsen
3254 ti 09.30-12.15* Åby Bibliotek Lonnie Nielsen
3252 on 13.30-16.15* Sønderg 74 Lonnie Nielsen

Visible mending

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 785,-/S 735,-

Kom godt i gang med at lappe dit – og din families – yndlingstøj ved at brodere fine figurer. Når vi lapper vores tøj og ting, får de en længere levetid til glæde og gavn for både os og miljøet. Vi lapper hullerne med dekorative sting som blomster og mariehøns. Start d. 1/11.

3218 ti 18.40-21.10 Sønderg 74 Sara Hamilton

Nålebinding

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 590,-/S 545,-

Lær at "strikke" som vikingerne. Vi gennemgår nogle få sting, så du har mulighed for at komme godt ind i teknikken. Med nål, garn og din tommelfinger er det muligt at lave sokker, huer, vanter, trøjer, bamses, karklude og mange flere ting. Vi starter med at lave prøver, inden du kaster dig over et projekt.

3220 to 17.00-19.45 Frichs Vej 36 G Maria Heel

Patchwork og quiltning

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.290,-/* 1.140,-

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.

3246 ma 09.45-12.30* Sønderg 74 Ulla Knudsgaard

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.495,-/* 1.315,-

Undervisning hver anden uge i ulige uger.

3245 on 09.15-12.00* Sønderg 74 Ulla Knudsgaard

Plantefarvning

6,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 420,-/* 390,-

Lær at farve uldgarn med materialer fra naturen – fx med birkeblade, tagrør, regnfan, valnødder og lignende. Vi kommer igennem selve processen med at klargøre garnet til farvning og selve farvningen. Der skal koges en farvesuppe på planter eller blade, hvorefter suppen filtreres og derefter bruges til at farve garnet med. Til sidst skylles garnet godt og hænges til tørre.

3221 lø 13/8 09.00-15.00 Hasle Skole Maria Heel

NYHED!

Krea-workshops

Vil du gerne slå et slag for klimaet? Her har du muligheden for at gøre en lille forskel i kampen mod en af de helt store klimasyndere, nemlig tøjindustrien.

Kom med på forskellige kreative kurser, hvor håndarbejdet bliver et redskab til at lade dit tøj få længere levetid eller til at tilpasse det tøj, du fik købt, men aldrig kom i.

WORKSHOP: Bæredygtighed og tøjlapning

Lær at lappe dit tøj med broderi og visible mending og bliv klogere på tøjforbrug og produktion

Dagen byder på foredrag og workshop ved Anna Kjær Voss aka "Klimamusen" på Instagram. Her taler hun ind i en bæredygtig dagsorden og fortæller først om tøjforbruget historisk set og vores tøjforbrugs påvirkning af kloden. Derefter skal vi i gang med lappeteknikken *visible mending*, der går hånd i hånd med grøn omstilling. Medbring gerne eget tøj som skal lappes.

Lørdag 22/10 kl. 12.00-15.30
FOF Aarhus, Søren Frichs vej 36D, lokale D1
Pris: kr. 295,- inkl. materialer som er til rådighed på dagen samt kaffe/te. Arr.nr. 6934

WORKSHOP: Kom videre med dit krea-projekt

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 405,-/* 375,-

Her kan du komme med et projekt inden for broderi, hækling, strikning, knipling eller bamsesyning, der bare ligger og som du ikke rigtigt kan komme videre med. Det kan også være et kit, du har købt, men aldrig fået startet på. Her kan du få hjælp og arbejde koncentreret med det i nogle timer. Det kan fx være et juletræstæppe, der skulle have været færdig forrige jul, eller noget helt andet.

3213 lø 8/10 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

WORKSHOP: Kan julen gøres mere bæredygtig?

En spændende workshopdag hvor du bliver inspireret til, hvordan du kan gøre julen mere bæredygtig

Anna Kjær Voss aka "Klimamusen" på Instagram vil fortælle om og komme med inspiration til, hvad der kan gøres for at få en mere bæredygtig jul. Der er faktisk meget af gøre – bl.a. med julegaver, indpakning og mad. Du lærer også at pakke gaver ind i stof/tørklæder à la den japanske tradition *furoshiko*, så medbring gerne julegaver, der skal pakkes ind.

Søndag 20/11 kl. 12.00-15.30
FOF Aarhus, Søren Frichs vej 36D, lokale D1
Pris: kr. 295,- inkl. materialer som er til rådighed på dagen samt kaffe/te. Arr.nr. 6935



Blomster



MEDBRING TIL BLOMSTERKURSER:

Medbring egne redskaber såsom
saks, kniv og evt. limpistol.

Materialer er IKKE altid inkluderet
i prisen, men afregnes i så fald
med underviseren.

NYHED!

3 x blomster

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 505,-/* 460,-

Over 3 eftermiddage laver vi smukke efter-
årskranse, adventskranse og julepynt med mate-
rialer fra naturen. D. 3/11, d. 17/11 og d. 1/12.

2002 to 15.00-17.45* Skovvangsv. 127 Hanne Grünhut

3 x blomster i Hørning

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 505,-/S 460,-

Kom med når vi finder blomster, kreativitet og
masser af hyggelig stemning frem og laver en
efterårskrans, adventskrans og julepynt. D. 4/11,
d. 18/11 og d. 2/12.

7802 fr 13.15-16.00 Vester Mølle Hanne Grünhut

Blomsterbinding i Hørning

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 880,-/S 790,-

Kan du lide at arbejde med blomster, så er dette
kursus noget for dig. Vi laver dekorationer,
buketter, kranse og andre former for blomster-
pynt af materialer fra naturen, haven og lidt fra
gartneren. Undervisning hver anden uge.
Start d. 28/9.

7800 on 19.00-21.45 Jeksendalsk Hanne Grünhut

Blomsterdekoration

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 880,-/* 790,-

Lær at binde buketter og lave smukke dekora-
tioner. Vi laver også kranse og andre former for
blomsterpynt af materialer fra naturen, haven og
lidt fra gartneren. Alle kan være med. Undervis-
ning hver anden uge. Start d. 28/9.

2001 on 10.00-12.45* Skovvangsv. 127 Hanne Grünhut

Bind din egen dørkrans

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 570,-/* 545,-

Drømmer du om en smuk dørkrans, der kan
pynte din hoveddør i efteråret? Kom med og
lær at binde den og få masser af inspiration til
farver og design. Vi bruger fx tørrede appelsiner
og blomster, og du kan både give kransen et
moderne eller mere klassisk udtryk.
Materialer er inkl. D. 12/11.

2020 lø 10.00-14.35 Frichs Vej 36 G Anne Sofie Vesterskov

Bind din egen adventskrans

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 570,-/* 545,-

Få masser af inspiration til farver og design og
lær at binde din egen smukke adventskrans, som
kan pynte i juletiden. Du kan sætte dit eget præg
på kransen med mange forskellige materialer
og fx give den et moderne eller mere klassisk
udtryk. Materialer er inkl. D. 26/11.

2021 lø 10.00-14.35 Frichs Vej 36 G Anne Sofie Vesterskov

Blomsterdekoration - advent & jul

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 405,-/* 375,-

Lav adventskranse, julekurve, dørpynt og
dekorationer af materialer fra naturen, haven og
lidt fra gartneren. D. 19/11.

2003 lø 09.30-15.00* Skovvangsv. 127 Hanne Grünhut

Haven

Tegn din egen have

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.230,-/S 1.140,-

Drømmer du om at lægge din have om eller
anlægge et nyt bed? Her lærer du selv at tegne
og gøre dine havedrømme til virkelighed. Du får
sparring og vejledning af have- og landskabs-
arkitekt Peder Lund.

Hold 2610: start d. 5/9.

Hold 2611: start d. 24/10.

2610 ma	19.00-21.45	Fricks Vej 36 G	Peder Lund
2611 ma	19.00-21.45	Fricks Vej 36 G	Peder Lund

Beskæring af træer og buske

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 460,-/* 430,-

Hvordan beskærer du dine træer og buske uden
at skade dem? Hvorhenne 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. 20/8.

2614 10.00-15.30* Frichs Vej 36 G Peder Lund



Spis din have/ukrudt

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 460,-/* 430,-

Hvordan kan du bedst udnytte din have, så den
gør størst gavn for dig selv og biodiversiteten?
Mange af vores "ukrudtsplanter" er fx til gavn
for dyrene, og med fantasi og viden kan de nemt
laves til lækre snacks og retter. Bliv klog på plan-
terne og få masser af smagsprøver og opskrifter,
du kan lave derhjemme. D. 10/9.

2612 lø 10.00-14.00 Frichsvej 36 G Peder Lund

Hunde & jagttegn

Bliv dus med din hund

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.120,-/* 995,-

Der veksles mellem de almindelige lydigheds-discipliner, en familiehund bør mestre, og øvelser, der er med til at skabe det rigtige forhold mellem hund og ejer. Tiden vil primært blive brugt på praktisk arbejde, men en del teori vil blive gennemgået – fx hundepsykologi, foder og fodring, røgt og pleje m.m.

2605 lø 10.00-12.15* Sødalskolen Lone Grev



Hvalpetræning

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.005,-/* 940,-

Kurset veksler mellem teori og praktik. Din hund skal være vaccineret inden start. Alder: Op til 16 uger (afhængig af race).

2606 lø 12.30-14.50* Sødalskolen Lone Grev
2607 lø 12.30-14.50* Sødalskolen Lone Grev

Jagt, natur og vildtpleje

72,5 lektioner (29 mødegange) - kr. 1.870,-

Bliv forberedt til at gå op til Naturstyrelsens teoretiske og praktiske prøve i foråret 2023. Vi gennemgår vildt- og våbenkendskab, skydning, jagtloven, færdigheder i jagt og revirpleje og praktisk træning i våbenhåndtering, afstandsbedømmelse og andre jægerfærdigheder. Det obligatoriske våbenkursus er inkl. Læs mere om kurset på www.fof-aarhus.dk

2609 ma 19.00-21.20 Vester Mølle Linda Kolling

Sejlerskolen

FOF Aarhus' Sejlerskole underviser efter Søfartsstyrelsens uddannelsessystemer. Vil du vide mere, så kontakt FOF Aarhus på tlf. 8612 2955.

BEMÆRK: Bestået duelighedsprøve i sejlads kan give lystfartøjsejere op til 10% rabat på forsikringspræmien.

Yachtskipperuddannelsen

Søfartsstyrelsens yachtskipperuddannelse henvender sig til sejlere, der ønsker en videregående uddannelse med henblik på sejlads i større fritidsfartøjer, idet bestået eksamen kan give mulighed for at føre fritidsfartøjer på 15-24 meters længde samt mere indgående kendskab til emnerne. Læs mere på www.fritidssejler.dk og på www.fof-aarhus.dk

Se kurset
"Førstehjælp til
mindre fartøjer
og søsport"
på side 71.

Bådmotorkendskab

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.410,-/* 1.365,-

Bliv fortrolig med bådens dieselmotor og installationer så du kan klare almindelig vedligeholdelse og mindre reparationer. Kurset omfatter en del teori, der kommer omkring motoropbygning, brændstofsysteget, køle- og smøresystemer, elinstallationer, transmission og tilbehør. Praktikdelen foregår en søndag eftermiddag på en båd, hvor teorien omsættes til praksis. Her lærer du også om forebyggende vedligeholdelse. D. 26-27/11.

2705 lø-sø 09.00-14.30* Fjordsg Sk Hans Schneider

Skipper duelighedsprøve teori

42 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.700,-/S 1.490,-

Sejlerskolens teoretiske grundkursus i søsikkerhed og navigation. Der kræves ingen forkundskaber for at følge kurset, men regn med en del hjemmearbejde. Påregn udgifter til bøger, søkort samt evt. prøvegebyr. Kurset kan afsluttes med en prøve til den teoretiske del af Søfartsstyrelsens duelighedsprøve i sejlads. I kurserne indgår en weekend fra kl. 9.00-14.30.

2700 ma 19.00-21.45 Møllevangsk Poul Kjærgård
2701 ti 19.00-21.45 Møllevangsk Carl-Johan Kjærgaard



Yachtskipper 3 - Express

60 lektioner (8 mødegange) - kr. 2.310,-/S 2.010,-

Kurset omfatter sejladsplanlægning med videregående navigation, søvejsregler, søret, sømandsskab, vagttjeneste og grundlæggende meteorologi. Bestået duelighedsprøve for fritidssejlere er en forudsætning for at blive indstillet til eksamen i Y3, der afholdes af udbyder godkendt af Søfartsstyrelsen. Du må påregne ekstra udgifter til materialer, brand- og sikkerhedskursus samt evt. eksamensgebyr.

Det er obligatorisk, at du har gennemgået brand- og sikkerhedskursus, inden du kan indstilles til Yachtskippereksamen af 3. grad. Sikkerhedskurset omfatter demonstration af brandslukning og redningsflåde (ikke inkluderet i prisen, men arrangeres af FOF Aarhus).

2702 fr 18.00-21.40 7/10 Fjordsg Sk Vagn Mørch

Yachtskipper 1

88 lektioner (17 mødegange) - kr. 3.805,-/S 3.365,-

Kurset omfatter sejladsplanlægning med videregående navigation, herunder astronomisk navigation, sømandsskab og kommunikation, videregående meteorologi samt sundhedslære i form af et videregående førstehjælpskursus, der kan gennemføres i hele vintersæsonen. Der indgår weekender i kurset, se kursets kalender på www.fof-aarhus.dk.

Bestået Y3-eksamen er en forudsætning for at blive indstillet til eksamen i Y1. Det videregående førstehjælpskursus på højt niveau er obligatorisk (ikke inkluderet i prisen, men arrangeres af FOF Aarhus). Start d. 25/10.

2703 ti 18.00-21.40 Frichs Vej 36 A Carsten Aagaard

IT- og fotokurser

ADOBE Lightroom Classic

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 770,-/* 725,-

Kom med og få styr på ADOBE Lightroom Classic. Gennem praktiske øvelser lærer du om programmets funktioner, og vi gennemgår de mange muligheder for at organisere, sortere og redigere dine fotos. D. 15/10.

2833 lø 10.00-16.25* FGU Aarhus Peer Mortensen

ADOBE Photoshop - begyndere/letøvede

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.105,-/* 1.060,-

Kom godt i gang med Photoshop på et intensivt weekendkursus. Du lærer brugerfladen at kende, og med trin-for-trin-øvelser bliver du rustet til at arbejde med programmets mange funktioner. D. 26-27/11.

2832 lø-sø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen



Aktieinvestering for begyndere - online kursus

6 lektioner (3 mødegange) - kr. 195,-

Til dig, der lige er kommet i gang eller vil i gang med selv at købe aktier med henblik på en langsigtet investering – fx pension eller opsparing. Lær bl.a. om fordelene ved at investere selv, risiko, strategi, handelsplatforme, basale investeringsprincipper, investeringsforeninger og obligationer. Kurset består af tre webinarer, som kan ses, når det passer dig, samt adgang til at stille underviseren spørgsmål på mail i løbet af forløbet. Se datoer på www.fof-aarhus.dk

2806 on 19.00-20.50	Online	Margrethe Clausen
2807 on 19.00-20.50	Online	Margrethe Clausen
2808 on 19.00-20.50	Online	Margrethe Clausen



iPhone

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 920,-/* 875,-

Vil du gerne blive klogere på din iPhone, så er dette et hold for dig. Vi gennemgår opsætning og tilpasning, så det passer til dine behov. Vi kigger på flere funktioner, bl.a. på kamera, apps, Apple-id og iCloud. Medbring din iPhone. Maks. 8 deltagere.

2814 on 31/8 14.00-16.45* Frichs Vej 36 G Kennet Zycek

iPad

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 920,-/* 875,-

Har du fået en iPad, men kender ikke helt alle funktionerne, så er dette et hold for dig. Vi gennemgår opsætning og tilpasning efter dit niveau og behov, og vi vil bl.a. se på Fotos, apps, Apple-id og iCloud. Medbring din egen iPad. Maks. 8 deltagere.

2815 on 28/9 10.00-12.45* Frichs Vej 36 G Kennet Zycek

Excel

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.105,-/* 1.045,-

Gennem praktiske opgaver arbejder vi med Excels basisfunktioner. Du lærer det grundlæggende, så du fx kan lave et budget. Vi ser også på formateringer. Maks. 8 deltagere.

2817 on 28/9 13.00-15.45* Frichs Vej 36 G Kennet Zycek

Kend din Mac

16 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.425,-/* 1.345,-

Lær de grundlæggende indstillinger og værktøjer at kende, så du kan indsætte tekst og symboler og finde indhold. Du lærer også at gå på internettet og se mails, og vi ser på Fotos og andre programmer. Medbring din egen Mac. Maks. 8 deltagere. Start d. 31/8.

2818 on 10.00-13.40* Frichs Vej 36 G Kennet Zycek

Fotos - billeder på Mac

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.105,-/* 1.045,-

Med programmet Fotos kan du på din Mac organisere, fremvise og dele dine mange billeder. På kurset gennemgår vi Fotos og tager udgangspunkt i de grundlæggende færdigheder. Kurset kræver ingen forhåndsviden, men hav gerne billeder liggende på computeren, så vi har noget at arbejde med. Maks. 8 deltagere. Start d. 2/11.

2812 on 10.00-12.45* Frichs Vej 36 D Kennet Zycek



Foto for alle

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.230,-/* 1.140,-

Du er fortrolig med dit kamera, men vil gerne lave bedre billeder! Vi arbejder med optagelsesteknik og billedkomposition, lyslægning og portrætfotografering. Medbring dit eget spejlflekskamera.

2837 ma 09.00-11.45*	Frichs Vej 36 G	Ole Toldbod
2838 ma 09.00-11.45*	Frichs Vej 36 G	Ole Toldbod



Fotokursus niveau 1

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 925,-/* 880,-

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 endnu større indflydelse på dine billeder. Du lærer den grundlæggende fototeknik og gennemgår også billedoptimering i Adobe Lightroom.

2825 lø 10.00-16.00*	FGU Aarhus	Peer Mortensen
2827 lø 10.00-16.00*	FGU Aarhus	Peer Mortensen

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.020,-/S 945,-

2823 ti 17.00-19.45	FGU Aarhus	Peer Mortensen
---------------------	------------	----------------

Fotokursus niveau 2

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 880,-/* 835,-

På dette fortsætterhold kommer du til at arbejde med praktisk fotografi, kompositioner, positiv billedkritik m.m. Tilmelding til niveau 1 er ikke en forudsætning, men lidt kendskab til kamera-teknik er en fordel. Kurset indeholder fotoopgaver og gode råd og vejledning undervejs. Via fælles billedkritik får du et spændende indblik i, hvordan andre kursister tænker og gør.

2826 lø 10.00-15.30*	FGU Aarhus	Peer Mortensen
----------------------	------------	----------------

Portrætfoto

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 880,-/* 835,-

Begyndere/øvede

Med praktiske øvelser lærer du om lyslægnings-teknik med studieflash, softboxe, reflektorer, posering m.m. Vi prøver forskellige stilarter, og du arbejder både med studieudstyr og vejledes i at få mest muligt ud af dit eget udstyr. D. 17-18/9.

2828 lø-sø 10.00-15.30*	FGU Aarhus	Peer Mortensen
-------------------------	------------	----------------

10 nyheder du ikke vil gå glip af

Efteråret er spækket med spændende nyheder og kurser, du måske ikke har set før. Se et udpluk af dem her på siden og glæd dig til at prøve noget nyt!

Mandolin - side 20



Japansk temaaften - side 28



Finger Food - side 44



Grundprincipper om fisk - side 44



Alkohol Ink - side 46



Japansk kalligrafi - side 47



Broderi med mening(er) - side 54



Bind din egen dørkrans - side 56



Volates - side 63



Dans og bevægelse - nedsat funktionsevne - side 66



Yoga

Simon Krohn:
Liv og luft - med
yogaens teknikker

Se foredrag på side 9.

Hatha yoga - begyndere/letøvede

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.225,-

Er du helt ny til yoga? Eller har du prøvet det før? Kom med, når vi gennem yogaens stillinger styrker og strækker kroppen og opnår ro, velvære, overskud og energi. Vi fokuserer på teknikken i et roligt tempo, hvor du bliver guidet grundigt igennem stillingerne.

5464 ma 09.00-10.50*	Seedorffs Str. 7	Claudia Hoyda
5461 ma 18.30-20.20	Fjordsg Sk	Claudia Hoyda
5465 ti 15.15-17.05*	Fjordsg Sk	Claudia Hoyda
5466 ti 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Claudia Hoyda

NYHED i Tilst - indhold som ovenfor.

5409 ma 16.30-18.00*	Tilst skole	Claudia Hoyda
----------------------	-------------	---------------

Hatha yoga - letøvede

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.225,-

På dette hold får du en styrkende allround yogaundervisning, som giver ro, energi og overskud i en travl hverdag. Du guides gennem øvelser, som lægger vægt på åndedrættet og korrekt anatomisk udførelse og styrker din kropslige og mentale oplevelse af Hatha yoga.

5457 ti 09.30-11.20*	Seedorffs Str. 7	Eva Michaelson
----------------------	------------------	----------------

Yoga - begyndere og letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.230,-/* 1.110,-

Her får du styr på teknikken! På dette hold gennemgår vi yogastillingerne grundigt fra bunden og bygger på undervejs. Du bliver guidet, og stillingerne tilpasses hele tiden dit niveau. Undervejs opbygger du styrke, smidighed, balance og ro.

5460 ma 16.30-18.00*	Fjordsg Sk	Rikke Brøcker
----------------------	------------	---------------

Aftenyoga for alle

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.505,-/S 1.345,-

I løbet af de mørke aftener vil vi holde den indre glød ved lige gennem klassiske hatha yoga- og åndedrætsøvelser, og vi lander hver gang i en dejlig afspænding.

5458 to 19.00-20.50	Sønderg 74	Laila Elisabeth
---------------------	------------	-----------------

Stærk krop, roligt sind med yoga og Yoga Nidra

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.300,-/S 1.170,-

Har du lyst til at prøve endnu flere af yogaens facetter end de fysiske stillinger? Så er dette hold for dig! Vi skal bl.a. lave vejtrækningsteknikker, små mantraer, klassiske yogastillinger og en dejlig afslutning med yoga Nidra.

5436 to 19.00-20.50	Seedorffs Str. 7	Kia Diget
---------------------	------------------	-----------

Vend din stivhed til smidighed med yoga

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.300,-/S 1.170,-

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 er du ny eller har prøvet lidt yoga før, så kom og mærk hvad yoga kan gøre for både din krop og dit sind.

5435 to 17.00-18.50	Seedorffs Str. 7	Kia Diget
---------------------	------------------	-----------

Yoga og træning for store kvinder

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.435,-/S 1.285,-

Vil du gerne træne, men kan ikke se dig selv i et fitnesscenter eller på et "almindeligt" yoga-hold? Så kan du komme med i et trygt forum her, hvor vi træner med hensyn til din højde og drøjde. Holdet er et frirum for kvinder str. XL-XXX?L, hvor vi nyder og træner kroppen, så vi mærker velvære og glæde. Er du i tvivl, om det er noget for dig, er du meget velkommen til at kontakte underviseren på ordforord@gmail.com

5470 ti 18.00-20.00	Sønderg 74	Berit Jørgensen
---------------------	------------	-----------------

Yoga for kvinder 55+

48 lektioner (24 mødegange) - kr. 2.045,-/* 1.805,-

Med koncentration på åndedræt og bevægelse guides du roligt og langsomt gennem øvelserne. Din krop styrkes og smidiggøres, og efterhånden opstår der ro og stilhed i sindet, så stress forebygges og dæmpes.

5467 ti 09.30-11.20*	Seedorffs Str. 7	Berit Bramm
----------------------	------------------	-------------

Tilmeld dig i god tid!

Så er du sikker på at få en plads på det hold, du gerne vil gå på!

De fleste bevægelseshold starter i uge 36-37.

Sanskrit - en introduktion

Få en introduktion til Indiens gamle og traditionsbærende sprog.

Se kursus på side 17.

Flow yoga

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.225,-

Flow yoga er en dynamisk yogaform, hvor vi går fra stilling til stilling i en glidende overgang, som skaber energi og varme. Vi arbejder med Ujjayi-åndedrættet, styrke, smidighed og balance og afslutter med afspænding. Erfaring med yoga er en fordel, men ikke et krav.

5408 fr 10.00-11.50* Seedorffs Str. 7 Claudia Hoyda

Flow og hatha yoga

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.225,-

Vi dyrker både flow og hatha yoga. Vi går fra stilling til stilling for at skabe høj energi og varme i kroppen og arbejder med koordination, styrke og Ujjayi-åndedrættet. Med hatha sætter vi tempoet ned, finder ro og har fokus på stræk. Vi laver også afspænding af hele kroppen. Erfaring med yoga er en fordel, men ikke et krav.

5462 on 13.00-14.50* Sønderg 74 Claudia Hoyda

Yin yoga

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.230,-/* 1.110,-

Yin yoga er en meditativ yogastil, der fokuserer på kroppens bindevæv, ledbånd, sener, led og energibaner. Vi laver blide, dybe stræk i længere tid, ca. 3-6 minutter, og møder kroppen med en holdning af medfølelse og accept. Alle kan deltage.

5488 ma 16.30-18.00* Sønderg 74 Eva Michaelsen

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.435,-/* 1.285,-

5420 ma 12.00-13.50* Sønderg 74 Nina Pfeiffer
5421 on 10.00-11.50* Sønderg 74 Nina Pfeiffer
5422 on 18.00-19.50 Sønderg 74 Nina Pfeiffer
5423 to 11.00-12.50* Sønderg 74 Nina Pfeiffer

Se også alle
hensyntagende
yoga-hold
på side 68-69.

PATANJALI YOGA

Til Patanjali yoga arbejder du med at øge din koncentration, fysiske styrke og smidighed. Samtidig lægges der vægt på åndedrættet og dét at være til stede i nuet. Vi bruger forskelligt udstyr til at understøtte kroppen, hvormed alle kan være med uanset niveau og form.

Yoga trin 1-2 - Patanjali

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.435,-/S 1.285,-

For dig, der er nybegynder, eller dig, der vil mere i dybden med yogastillingerne. I Patanjali yoga arbejder vi med at bruge det udstyr, din krop har brug for, så du er anatomisk korrekt i stillingerne. Åndedrættet inddrages naturligt, og der afsluttes med en afspænding. Vær med og mærk forskellen i krop og sind.

5517 to 16.30-18.50 Seedorffs Str. 7 Charlotte Rommers

Yoga for mænd - Patanjali

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.230,-/S 1.110,-

Vil du arbejde med styrke og smidighed i kroppen og samtidig få ro i sindet? På kurset introduceres du til grundprincipperne i Patanjali yoga. Der lægges stor vægt på, at stillingerne udføres anatomisk korrekt med øje for detaljen og præcision. Kom og vær med – og mærk forskellen i krop og sind! Vi afslutter med afspænding.

5518 to 18.40-20.30 Seedorffs Str. 7 Charlotte Rommers

IYENGAR YOGA

Du skal vælge Iyengar yoga, hvis du søger en kraftfuld yogaform, hvor du får styrket dine muskler og knogler. Iyengar yoga renser og stimulerer dine vitale organer, bevidstgør dit åndedræt og afspænder dit nervesystem.

Iyengar yoga - trin 1-2

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/S 1.225,-

På kurset er der både plads til begyndere og trænede. Det er en fordel, at du har dyrket en form for yoga, men ikke noget krav. Der arbejdes som udgangspunkt med trin 1, der gradvist linkes til trin 2. Stående stillinger introduceres og skulderstand samt lettere bagudbøjninger. Hver gang afsluttes med afspænding.

5495 ti 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga - trin 2

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/S 1.225,-

Forudsætningen for dette kursus er, at du har fulgt trin 1 eller trin 1-2. Vi arbejder videre med stående stillinger, flere detaljer introduceres, og stillingerne holdes i længere tid. Forberedelser til hovedstand og flere bagudbøjninger og balanceøvelser introduceres. Vi afslutter med afspænding.

5494 ma 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga - trin 2-3

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/S 1.225,-

Vi træner 12-15 stående stillinger, som styrker og smidiggør arme og ben og giver dig bevægelsesfrihed. Du har mulighed for at arbejde med albuestand og hovedstand.

5498 ti 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga for mænd - trin 2

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/S 1.225,-

Yoga kan være et godt supplement til almindelig sportstræning, stillesiddende meditation eller som en sund motionsform efter arbejde. Måske tror du, at yoga kun er noget for kvinder? Nu har du mulighed for at dyrke yoga på et rent mandehold!

5490 ma 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen



Body/mind

Blid og nærværende yoga

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.230,-/* 1.110,-

Kurset er en unik mulighed for at styrke og skabe ro i krop og sind, blive bevidst om dit åndedræt, berolige nervesystemet og smidiggøre bindevævet. Vi laver restorative stillinger, som vi holder i længere tid, samt små dynamiske bevægelser.

5474 on 11.15-13.05* Fjordsg Sk Rikke Brøcker

Blid yoga for alle

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.225,-

Er du helt ny eller næsten ny til yoga, så er dette hold for dig. Vi laver stillinger, der styrker og strækker kroppen, og arbejder med balance og koordination i et roligt tempo. Du vil mærke, hvordan yoga kan give mere overskud, energi, kropsbevidsthed og mentalt fokus.

5468 ti 13.30-15.20* Fjordsg Sk Claudia Hoyda

NYHED i Tilst – indhold som ovenfor.

5469 to 12.00-13.50* TST Aktiv Center Claudia Hoyda

Yoga mod stress

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.505,-/S 1.345,-

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.

5550 to 17.00-18.50 Sønderg 74 Laila Elisabeth

Tilmeld dig i god tid!

Så er du sikker på at få en plads på det hold, du gerne vil gå på!

De fleste bevægelseshold starter i uge 36-37.

Yoga og meditation

52 lektioner (26 mødegange) - kr. 2.185,-/* 1.925,-

På dette hold får du en god kombination af yoga og meditation. Vi træner, styrker og smidiggør kroppen med nærvær i klassiske yoga- og pilates-øvelser. Du får en indføring i meditation, så du bliver afspændt, klar og vågen.

5555 on 08.55-10.45* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Mindful yoga

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.675,-/* 1.525,-

Med mindfulness som fundament bevæger vi os roligt igennem stillinger, der styrker, strækker og skaber balance fysisk og psykisk. Vi stimulerer organerne og styrker og smidiggør kroppen med en fornemmelse af ro og jordforbindelse. Alle kan deltage.

5425 on 12.00-13.50* Sønderg 74 Nina Pfeiffer

MediYoga - seniorer

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.230,-/* 1.140,-

Holdet er for seniorer, der på en blid og skånsom måde vil holde krop og sind i form. Vi arbejder med øvelser, åndedræt, afspænding og meditation. Alle kan deltage, og alle øvelser kan udføres siddende på en stol eller måtte.

5480 ti 09.30-11.20* Fjordsg Sk Karen Jørgensen

MediYoga

- en blid vej til dyb balance

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 600,-/* 560,-

Weekendkursus

Til MediYoga arbejder vi blidt med at få større styrke og balance i bl.a. muskler, immunforsvar og nervesystemet. Vi laver dynamiske øvelser og langsomme stræk, der kan være med til at forebygge og afhjælpe stress og fysiske skavanker samt give ro og velvære. D. 1-2/10.

5482 lø-sø 09.30-12.15* Fjordsg Sk Karen Jørgensen

Meditation i teori og praksis

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 585,-/* 550,-

Gennem træning får du støtte til at åbne op for en dybere bevidsthed. Vi vil arbejde med jordforbindelse og centrering, da et godt fundament, ro og balance er essentielle kvaliteter til at øve kontakten til sig selv i sit indre og ydre liv. Vi skal også have hjertet med, så derfor vil vi øve os i at åbne op. D. 8/10.

5570 lø 09.30-15.55* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Selvudvikling - via yoga, meditation og inquiry

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 805,-/* 740,-

Weekendkursus

Kom med og få dybere indsigt, klarhed, glæde og mening. Med yoga skal vi løse op for både kropslige og psykologiske spændinger. Med meditation skal vi finde dybere indre hvile. Og med inquiry-teknikker skal vi blive klogere på os selv og vores egen vej til indre fred og mening i livet. D. 29-30/10.

5559 lø-sø 10.00-16.00 Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard



Vil du være YOGAINSTRUKTØR?

Tag uddannelsen hos Yoga Shala.

Nye forløb starter i september 2022.

www.ashtangayogashala.dk

Pilates

Se også alle
hensyntagende
yoga-/pilates-hold
på side 68-69.



Yoga/pilates i mindfulness

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.595,-/S 1.455,-

NYHED i Solbjerg

Vil du gerne arbejde med mindfulness, kropsbevidsthed, koncentration, balance, koordination, holdning, vejrtrækning og udholdenhed? Så kom med, når vi bruger yoga og pilates til at skabe smidighed, styrke og harmoni mellem krop, sind og bevidsthed.

5640 ti 19.30-21.00 Folkeh. Solbjerg Kamma Schmidt

Yoga/pilates med mindfulness og meditation

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/S 1.225,-

NYHED i Solbjerg

Forær dig selv et pusterum med tid og omsorg til dig selv, fordybelse og ro. Du lærer at spænde af og tackle svære situationer, og med meditation styrkes kroppens kredsløb, immunforsvar og hormonsystem. Ligeledes forbedres din koncentration, hukommelse og udholdenhed.

5641 to 19.00-20.30 Solbjerg Fritidscent. Kamma Schmidt

Pilates - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.435,-/* 1.315,-

Pilates er skånsom og effektiv træning for hele kroppen. Vi har fokus på styrke, smidighed, kropsbevidsthed og åndedræt og arbejder især med at styrke vores core-muskulatur. Tempoet er roligt, og du guides grundigt igennem alle øvelser, så vi sikrer, at kroppen bliver brugt korrekt.

5404 on 11.15-13.05* Sønderg 74 Lærke Hansen

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/S 1.225,-

5407 on 17.00-18.50 Fjordsg Sk Claudia Hoyda

NYHED i Tilst – indhold som ovenfor.

5410 to 14.00-15.50* TST Aktiv Center Claudia Hoyda

Pilates - letøvede/øvede

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.225,-

Har du prøvet pilates før og kender grundprincipperne? Og har du lyst til at tage øvelserne et niveau op? Så vær med, når vi træner hele kroppen på en effektiv og skånsom måde og styrker core-muskulaturen, smidighed og kropsbevidsthed.

5406 fr 11.45-13.35* Seedorffs Str. 7 Claudia Hoyda

Pilates - øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.230,-/* 1.110,-

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 hensigtsmæssig brug af åndedrættet samt centrering, balance og koordinering. Vi slutter af med let afspænding.

5405 on 09.15-11.05* Sønderg 74 Lærke Hansen

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.225,-

5415 ti 10.30-12.20* Fjordsg Sk Birgitte Østerby
5416 to 10.30-12.20* Sønderg 74 Birgitte Østerby

38 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.840,-/S 1.630,-

5418 to 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Silke Rønnow

Mindful pilates for kvinder

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 1.775,-/* 1.575,-

Vi arbejder med kropslige pilates-øvelser, men på en mindful måde, der får kroppen til at falde til ro, giver ro i sindet og ny energi.

5403 ti 12.15-14.05* Seedorffs Str. 7 Suzanne Ellefsen

Bevægelse til musik/pilates

48 lektioner (24 mødegange) - kr. 2.045,-/* 1.805,-

Gennem bevægelse til musik får du øget velvære og mere energi. Undervisningen fokuserer på koordination for at styrke sammenhængen i kroppen. Vi laver ud- og afspænding, som styrker din kropsbevidsthed, har en stressreducerende effekt og øger dit nærvær og din opmærksomhed på nuet.

5402 ti 10.00-11.50* Sønderg 74 Suzanne Ellefsen

Yolates

NYHED for de morgenfriske

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.165,-/* 1.055,-

Yolates er en holistisk bevægelsesform, som består af dans/bevægelse, yoga og pilates. I et bevægelses-flow åbner vi kroppen og gør den bevægelig og modtagelig. Herefter bevæger vi os ind i yogaens nærvær og bruger elementer fra pilates til at mærke vores indre kraft og styrke. Alt sammen til musik.

5440 ma 08.00-09.30* Nørre Allé 70 B Mette Skovhus

Tai chi



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. 1.300,-/S 1.170,-

5344 ti	19.00-20.50	Sønderg 74	Karsten Jakobsen
---------	-------------	------------	------------------

Begyndere/letøvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.300,-/S 1.170,-

5341 to	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Karsten Jakobsen
---------	--------------	------------	------------------

Letøvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.300,-/S 1.170,-

5342 ti	17.10-19.00	Sønderg 74	Karsten Jakobsen
---------	-------------	------------	------------------

Øvede

39 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.740,-/S 1.545,-

5343 ma	18.10-20.55	Sønderg 74	Karsten Jakobsen
---------	-------------	------------	------------------

Styrk din krop

Motion og bevægelighed

15 lektioner (10 mødegange) - kr. 875,-/S 800,-

Kom med og træn kroppen, mens du har det sjovt! Vi skal have sved på panden og bevæge hele kroppen fra top til tå. Med koordinerings-, puls- og bevægelighedsøvelser skal vi styrke og vedligeholde en sund krop og kropsbevidsthed. Øvelserne tilpasses dit niveau.

5324 ti	09.00-10.25	Fjordsg Sk	Maria Weise
---------	-------------	------------	-------------

XXL Kvindefitness

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.130,-/S 1.025,-

Få energi, velvære og fornyet kraft med varieret træning, hvor hele kroppen bevæges. Vi arbejder med kondition, styrke, balance og kropsbevidsthed – og med bevægelsesglæde, sved på panden og smil på læben. Undervisningen er især tilpasset lettere overvægtige til store kvinder.

5369 to	17.00-18.25	Sønderg 74	Maria Conradsen
---------	-------------	------------	-----------------

Fitness K45+

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.230,-/* 1.110,-

Du bliver forpustet, mens du forbrænder fedt og kulhydrater. De forskellige træningsøvelser sikrer, at du både får løsnet og styrket dine muskler gennem et udfordrende fitness- og træningsprogram.

5381 ma	16.30-18.00*	Seedorffs Str. 7	Marianne Krogh
---------	--------------	------------------	----------------

Kvindefitness 50+

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.130,-/* 1.025,-

Træn på en afvekslende og sjov måde! Du forbedrer din styrke, får sved på panden og smil på læben, når vi arbejder med kondition, styrke, balance og kropsbevidsthed. Der er plads til grin, snak og fokus på teknik og fuldførelse.

5368 to	15.30-16.55*	Sønderg 74	Maria Conradsen
---------	--------------	------------	-----------------

Fitness - hjertehold M/K 50+

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.515,-/* 1.385,-

For dig der gerne vil forbedre din sundhed og styrke dit hjerte. Vi træner puls og styrke med fokus på hjerte og kredsløb og med individuel vejledning. Det hele foregår i socialt samvær, hvor vi griner og sveder sammen.

5383 ma	09.00-10.50*	Sønderg 74	Jakob Abu-Khalil
---------	--------------	------------	------------------

Styrk din krop K60+

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.230,-/* 1.110,-

Styrk din krop med en 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.

5363 ma	10.00-11.50*	Seedorffs Str. 7	Marianne Krogh
5364 ma	11.45-13.35*	Seedorffs Str. 7	Marianne Krogh

Gymnastik for kvinder 60+

18 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.025,-/* 935,-

Træning for krop og hjerne med fokus på balance og styrke med såvel mave- og rygøvelser. Der indgår indimellem forskellige redskaber, fx vægte m.m. Vi afslutter med afspændingsøvelser og en powernap.

5367 to	13.10-14.35*	Seedorffs Str. 7	Marianne Krogh
---------	--------------	------------------	----------------

Sundhedstræning K60+

39 lektioner (26 mødegange) - kr. 1.740,-/* 1.545,-

Vi arbejder med forskellige former for grundtræning, så alle kroppens led og muskler bliver grundigt gennemarbejdet. Indimellem bruger vi forskellige redskaber, fx store bolde m.m. Vi afslutter med afspænding.

5351 on	09.30-10.55*	Seedorffs Str. 7	Agnete Salomonsen
5352 on	10.45-12.10*	Seedorffs Str. 7	Agnete Salomonsen
5353 on	12.00-13.25*	Seedorffs Str. 7	Agnete Salomonsen

I form K65+

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.230,-/* 1.110,-

Træn din krop i et roligt tempo med øvelser, der løsner op omkring nakke, skuldre, ryg og bækken. Vi benytter forskellige remedier, laver lidt pulstræning og strammer kroppen op. Vi afslutter med afspænding og en powernap.

5380 ma	14.30-16.20*	Seedorffs Str. 7	Marianne Krogh
---------	--------------	------------------	----------------

Seniordamer 65+

12 lektioner (12 mødegange) - kr. 775,-/* 715,-

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.

5365 ma	13.30-14.25*	Seedorffs Str. 7	Marianne Krogh
5366 to	12.15-13.10*	Seedorffs Str. 7	Marianne Krogh

Se også alle
hensyntagende
træningshold
på side 70.

Kropstræning for mænd

24 lektioner (24 mødegange) - kr. 1.230,-/* 1.110,-

Vi arbejder hele kroppen godt igennem med fysisk træning, gang og løb. Der arbejdes med udstrækning, smidighed og kondition. Du vil få mange mave- og rygvøvelser for at styrke hele kroppen.

5349 on 16.00-16.55* Møllevangsk Jette Andersen

Senior kvindeFIT

45 lektioner (30 mødegange) - kr. 1.945,-/* 1.720,-

Der er fokus på styrke, balance, bækkenbund, puls og bevægelighed. Vi starter med en grundig opvarmning og slutter af med afspænding. Trods fokus på effektiv træning er der masser af plads til gode grin og hyggeligt samvær.

5376 ti 10.30-11.55* Fjordsg Sk Claudia Hoyda

Effektiv fitness for seniorkvinder

18 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.025,-/* 935,-

Her har vi fokus på puls, energi og godt humør! Vi træner krop og hjerne med funktionelle og opbyggende øvelser og bruger bl.a. elastikker, vægte, bolde og TRX-band. Du bliver korrigeret, så du får fuldt udbytte af træningen. Få inspiration til en sanselig, stærk og smidig krop med sundheden in mente.

5370 to 09.15-10.40* Fjordsg Sk Jakob Abu-Khalil
5371 to 10.35-12.00* Fjordsg Sk Jakob Abu-Khalil

Stabiliserende træning og bevægelse

64 lektioner (32 mødegange) - kr. 2.590,-/* 2.270,-

Stabiliteten i ryg, bækken, hofter, skuldre, nakke, knæ og fødder styrkes via kroppens egne reflekteriske muskelospændinger. Disse er fundamentet for hele kroppens styrke, smidighed og balance samt en god og naturlig kropsholdning. Træningen forebygger og lindrer smerter. Vi laver opvarmning til glad musik.

5360 ma 15.10-17.00* Sønderg 74 Lise Rasmussen
5359 on 09.45-11.35* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen
5362 fr 10.00-11.50* Sønderg 74 Lise Rasmussen

Callanetics soft aerobic

24 lektioner (24 mødegange) - kr. 1.230,-/* 1.110,-

Callanetics er en spændende form for styrketræning, der foregår i roligt tempo. Efter en grundig opvarmning træner vi med callaneticsøvelser, hvor dine muskler styrkes via kroppens egen vægt. Vi laver gentagelser af små præcise bevægelser, som strammer op, styrker, giver god holdning og kan være med til at øge et vægttab. Vi runder af med afspænding.

5385 on 17.00-17.55* Møllevangsk Jette Andersen

I naturen



Naturtræning 50+

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 775,-/* 715,-

Træning i naturen giver styrke, høj puls, bevægelighed og grin, så vi kommer både omkring krop, sind og smilebånd, når vi træner under åben himmel i Mindeparken og omegnen. Vi bruger de elementer, vi finder i naturen, og træner også balance og koordination. Alle kan være med, og der tages individuelle hensyn.

5314 on 10.00-11.50* Mindeparken Janne Kjær

Haikudigte om naturen

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 485,-/* 460,-

Få et kreativt frirum under åben himmel, når vi nyder naturen, henlægger hverdagens stress, folder sanserne ud og skaber flotte billeder og haikudigte. Du introduceres til digtenes opbygning, og så går vi sammen ud i naturen, hvor der er god tid til fordybelse og ordleg. Undervisningen foregår i Mindeparken. D. 2/9.

5315 fr 10.00-13.40* Mindeparken Kåthe Rasmussen

Gåtur og meditation i naturen

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 775,-/* 715,-

Her arbejder vi med afstresning, når vi laver gående meditation efterfulgt af mindfulness i det grønne. Vi går fra Tangkrogen til Forstbotanisk Have, hvor vi mediterer. Et stressreducerende forløb for alle.

5577 lø 10.30-12.20* Tangkrogen Sonja Christensen

Tilmeld dig i
god tid!

Så er du sikker på
at få en plads på det hold,
du gerne vil gå på!

De fleste bevægelseshold
starter i uge 36-37.

Anatomi

Dans



Studieforberedende kurser i anatomi og fysiologi

For dig, der gerne vil forberede dig på at læse til sygeplejerske, fysioterapeut eller ergoterapeut, styrke dine muligheder for at få en RAB-godkendelse eller blot er fascineret af kroppens interessante opbygning og funktion.

Modul A og B afvikles i foråret 2023. Modulerne kan tages i tilfældig orden.

Anatomi og fysiologi - Modul C

50 lektioner (8 mødegange) - kr. 3.795,-/S 3.500,-

På modul C skal vi lære om stofskifte, vitaminer og mineraler, nyrerne, luftvejene, kønsorganerne, sanseorganerne og huden. Vi dykker ned i, hvilken rolle de forskellige kropsfunktioner spiller, og hvordan de er opbygget. Når du har taget alle 4 moduler, kan du tilkøbe en lægeeksamineret eksamen. Modulerne kan tages i tilfældig orden.

5670 to 16.30-22.00 Sønderg 74 Tove Smedegaard

Anatomi og fysiologi - Modul D

50 lektioner (8 mødegange) - kr. 3.795,-/S 3.500,-

På dette modul lærer du om kroppens bevægelse-apparat. Vi har ca. 200 knogler og 600 muskler i kroppen og en masse led, hvor bevægelserne foregår. På kurset kommer vi omkring alle kroppens regioner og lærer om, hvad der helt konkret sker, når vi bevæger os. Når du har taget alle 4 moduler, kan du tilkøbe en lægeeksamineret eksamen. Modulerne kan tages i tilfældig orden.

5671 to 16.30-22.00 Sønderg 74 Tove Smedegaard



Senior Gold

12 lektioner (12 mødegange) - kr. 840,-/* 770,-

Har du overvejet at røre dig til latinamerikanske rytmer, men er usikker på, om tempoet er for højt eller koreografierne for svære? Så er Senior Gold lige noget for dig. Tempoet er langsommere og koreografierne mere enkle og uden hop – men du får stadig sved på panden og træner hele kroppen.

5484 ma	10.00-10.55*	Fjordsg Sk	Francis Ibsen
5485 fr	11.15-12.10*	Fjordsg Sk	Francis Ibsen

Dance & BodyFIT 45+

52 lektioner (26 mødegange) - kr. 2.185,-/* 1.925,-

Vil du gerne træne din krop og komme i godt humør så kom og dans! Vi kombinerer dansetriner fra latin- og standarddans, zumba, linedans og folkedans til skønne dansehits. Koreografierne er nemme at lære og styrker vores muskulatur og balance.

5387 to 11.15-13.05* Seedorffs Str. 7 Janne Kjær

Dans med dit barn

4,5 lektioner (3 mødegange) - kr. 500,-/* 475,-

Få en skøn, sjov og unik mulighed for gode oplevelser med dit barn gennem bevægelse og hjælp dit barn med at udfolde sig og lære nyt sammen med andre. I bliver introduceret til moderne dans og improvisation, og I lærer, hvordan I kan bevæge jer sammen. Holdet er især for børn på 4-10 år, men alle er velkomne!

5320 lø 10.00-11.25* Sønderg 74 Maria Weise

Dans og bevægelsesfrihed

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.095,-/S 995,-

Her bliver du introduceret til den moderne dans og bliver venner med gulvet! Du bevæger din krop til god musik og mærker, hvordan dansen giver bevægelsesfrihed, kropsbevidsthed og sved på panden. Kom med og prøv noget nyt – og oplev, hvor meget din krop kan. For alle niveauer.

5325 ti 17.00-18.50 Sønderg 74 Maria Weise

Dans og bevægelse

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 480,-/* 460,-

På denne danseworkshop kræser vi om den moderne dans og om bevægelsesfrihed. Kom med og mærk dansegleden. For dig, der gerne vil fordybe dig på en enkelt dag – nemt og dejligt.

5321 lø 1/10 10.00-13.40* Sønderg 74 Maria Weise

Dans og bevægelse – for dig med nedsat funktionsevne

4 lektioner (4 mødegange) - kr. 480,-/* 460,-

Alle der har en krop kan danse! Med vejledning og inspiration fra moderne dans får du hjælp til at se og mærke det – uanset hvor meget eller lidt du kan bevæge dig. Så har du lyst til at finde glæden, prøve nyt og være dig? Så kom med!

5322 lø 12.00-12.55* Sønderg 74 Maria Weise

Hold hjernen frisk med SANS

15 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.020,-/* 945,-

SANS er en fysisk aktiv holdaktivitet for seniorer, hvor der tages udgangspunkt i den fælles glæde ved sang og dans. Alle er velkomne, når bare man vil lege med, udfordre sig selv og få pulsen op!

5326 on 10.30-11.55*	Fjordsg Sk	Anna Vilsø
5327 on 11.45-13.10*	Fjordsg Sk	Anna Vilsø

Mavedans

Mavedans

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.

Begyndere

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.095,-/S 995,-

5390 ma 17.30-19.20 Sønderg 74 Marie Jensen

Letøvede/øvede

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.095,-/S 995,-

5391 ma 19.15-21.05 Sønderg 74 Marie Jensen

Mavedans – Golden Era koreografi

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 445,-/* 430,-

Har du prøvet mavedansens Golden Era-stil? Ellers har du muligheden for at prøve den fantastiske stilart her! På workshoppen skal vi lære en sød og kort koreografi med inspiration fra Samia Gamal og Soheir Zaki. For alle niveauer. D. 24/9.

5392 lø 12.00-14.45* Sønderg 74 Marie Jensen

Mavedans

– musikforståelse og fortolkning

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 445,-/* 430,-

Den arabiske musik er meget anderledes end den vestlige – både i instrumenter, rytmer, melodiske skalaer og opbygning. Derfor er der ikke noget at sige til, at det kan være en mundfuld at kaste sig ud i at danse til arabisk musik. På workshoppen skal vi se ind bag musikken og lære, hvordan vi kan fortolke den med vores krop gennem mavedansen. For alle niveauer. D. 29/10.

5394 lø 12.00-14.45* Sønderg 74 Marie Jensen

Mavedans

– elegante arme og flotte ben

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 445,-/* 430,-

Elegante arme er prikken over i'et i enhver dans, og flotte ben understreger dansens former. Synes du, at arme og ben er umulige at holde styr på, eller vil du gerne finpudse din dans, så kom med! Vi laver mobilitetstræning, øger kropskontrollen og arbejder med små kombinationer. D. 26/11.

5393 lø 12.00-14.45* Sønderg 74 Marie Jensen

**Tilmeld dig i
god tid!**

Så er du sikker på
at få en plads på det hold,
du gerne vil gå på!

De fleste bevægelseshold
starter i uge 36-37.

Træn selv

SELVTRÆNING I BYENS FOLKEHUSE

Et tilbud til mænd og kvinder 60+

FOF Aarhus og fire folkehuse (tidl. lokalcentre) i Aarhus har indgået et samarbejde, som giver dig mulighed for selvtræning i dit nærområde. Du får adgang til fitnessmaskiner i folkehushets åbningstid, og du introduceres til maskinerne, så du undgår skader.

Du kan træne følgende steder:

- Folkehuset Møllestien
- Folkehuset Vestervang
- Folkehuset Åbyhøj
- Folkehuset Carl Blochs Gade.

Du kan læse mere om selvtræningen og tilmelde dig på www.fof-aarhus.dk



**Træn selv med
FOF Aarhus**

Scan koden og hent
træningsvideoerne.



Hensyntagende hold

HENSYNTAGENDE UNDERVISNING

Særligt tilrettelagt undervisning, som foregår på små hold med **maks. 7 deltagere**. Det er hold for dig med et fysisk eller psykisk handicap, som har behov for individuel vejledning til din træning.



Blid yoga

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.320,-/* 2.040,-

Har din krop været udsat for særlige belastninger? Her kan du finde ny styrke, smidighed, indre ro og afspænding. Der er fokus på ryg/nakke, arme/skuldre og ben/bækken, og du får genopbygget din energi via dybere kontakt med åndedrættet.

9106 ma 10.50-12.40* Seedorffs Str. 7 Claudia Hoyda
9107 ti 09.00-10.50* Seedorffs Str. 7 Laila Elisabeth
9109 ti 10.45-12.35* Seedorffs Str. 7 Laila Elisabeth

Blid yoga for seniorer

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.230,-/* 1.110,-

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.

9116 ti 09.45-11.35* Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.225,-

9115 on 09.45-11.35* Sønderg 74 Celia Mikkelsen

Blid træning K60+

42 lektioner (28 mødegange) - kr. 1.845,-/* 1.635,-

Træning, som tager udgangspunkt i din krops formåen og niveau. Vi arbejder roligt igennem hele kroppen med varierende øvelser.

9000 ma 12.45-14.10* Seedorffs Str. 7 Claudia Hoyda

Blid yoga mod stress

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.505,-/* 1.345,-

Du får 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. Vi laver især siddende og liggende stillinger, så alle kan være med.

9121 to 13.15-15.05* Sønderg 74 Laila Elisabeth

Blid lyengar yoga

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.225,-

Dette hold henvender sig til alle, som ikke er i stand til at deltage på et almindeligt hold. Lyengar yoga er en metodisk og detaljeret yogaform, som prioriterer præcision og fokus på lige linjer i kroppen. Undervisningen foregår i et stille og roligt tempo.

9113 on 11.30-13.20* Sønderg 74 Celia Mikkelsen

Hensyntagende meditativ yoga

48 lektioner (24 mødegange) - kr. 2.045,-/* 1.805,-

Yoga er en af mange metoder til stresshåndtering. Forløbet består af rolige bevægelser kombineret med åndedræt, der fremmer din indre ro og balance. Foruden fysiske øvelser arbejder du også med åndedræt og afspænding.

9004 on 11.00-12.50* Seedorffs Str. 7 Berit Bramm

Yoga og meditation

52 lektioner (26 mødegange) - kr. 2.185,-/* 1.925,-

På dette hold får du en god kombination af yoga og meditation. Vi træner, styrker og smidiggør kroppen med nærvær i klassiske yoga- og pilates-øvelser. Du får en indføring i meditation, så du bliver afspændt, klar og vågen.

9101 ti 12.30-14.20* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Yoga, meditation og afspænding

70 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.795,-/* 2.445,-

Vi vil ryste gamle spændinger af os og lave velgørende yoga og pilates. Vi træner nærvær, øver meditation og afslutter med afspænding. Programmet vil virke afstressende og fremme fysisk og psykisk velvære.

9135 to 09.35-11.55* Sønderg 74 Susanne Øgaard

NYHED!

Yoga for folk med hovedpine, stive led og spændinger

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.230,-/* 1.110,-

Et hold, hvor øvelserne er tilpasset dig med migræne, stivhed eller mange spændinger i fx ben, ryg, nakke eller skuldre. Du får både styrket og afspændt din krop og lærer at undgå visse triggers i din træning.

9125 ti 16.15-17.45* Sønderg 74 Berit Jørgensen

Yoga, åndedræt og meditation mod stress

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 960,-/* 880,-

Kurset er til dig, der fx er sygemeldt med stress og har brug for at få en pause, slappe af og afspænde. Du lærer bl.a. teknikker fra yoga, der modvirker stress og kan give ro på tankemylder. Vi kommer helt ned i kroppen og lærer at håndtere følelser, tanker, smerte og rastløshed.

9120 ti 12.30-14.20* Sønderg 74 Laila Elisabeth

MediYoga og mindfulness

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.225,-

Giv din krop omsorg med mindfulness, MediYoga og pilates. Vi arbejder med smidighed, styrke og harmoni mellem krop og sind og har bl.a. fokus på kropsbevidsthed, holdning, fascia og bindevæv. Kurset er for kvinder og mænd i alle aldre, og vi tager individuelle hensyn.

9130 to 13.40-15.30* Seedorffs Str. 7 Kamma Schmidt

Yoga og pilates

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.320,-/* 2.040,-

Pilates retter skadelige holdningsvaner ved at styrke de stabiliserende muskler og afbalancere bækkenet og rygsøjlen. Det kombineres med yoga med fokus på stræk, afspænding, åndedræt og ro.

9100 ti 11.00-12.50* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Pilates, afspænding og velvære

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.320,-/* 2.040,-

Træn og bevæg hele kroppen. Øvelserne giver velvære og mindsker smerter eller spændinger i ryg, skuldre og nakke. Øvelserne forbedrer din kropsholdning, generelle styrke og smidighed. Der er i træningen hentet inspiration fra det bedste af pilates, yoga og mindfulness.

9081 on 10.30-12.20* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.455,-/* 2.155,-

9078 ti	11.15-13.05*	Sønderg 74	Birgit Jørgensen
9079 ti	13.15-15.05*	Sønderg 74	Birgit Jørgensen
9080 ti	15.00-16.50*	Sønderg 74	Birgit Jørgensen
9085 to	11.45-13.35*	Sønderg 74	Birgit Jørgensen

Smertelindende pilates

64 lektioner (32 mødegange) - kr. 2.590,-/* 2.270,-

Ønsker du smertelindring i ryg, hofter, skuldre eller nakke? Eller har du gigte eller er hypermobil? Så vær med når vi nænsomt styrker, afspænder og smidiggør kroppens muskler og aktiverer leddenes egne, naturlige stabiliserende reflekser med særligt udviklede øvelser. Med afspænding bliver du også bevidst om at slippe kroppens ofte smerte-forværende ”passe-på-spændinger”. Øvelserne tilpasses dig og tager hensyn til dine smerter.

9075 ma	10.30-12.20*	Sønderg 74	Lise Rasmussen
9077 ti	11.15-13.05*	Seedorffs Str. 7	Lise Rasmussen
9082 on	11.30-13.20*	Seedorffs Str. 7	Lise Rasmussen
9084 to	11.30-13.20*	Seedorffs Str. 7	Lise Rasmussen



FysioPilates - letøvede

52 lektioner (26 mødegange) - kr. 2.185,-/* 1.925,-

Undervisningen sigter mod at skabe et stabilt muskelcenter, der korrigerer ubalancer og sænker spændingsniveauet, og derved opnår du en mere harmonisk holdning. Du vil i undervisningen få redskaber til at tage vare på dine skavanker. Undervisningen foregår i et roligt tempo med mulighed for fordybelse.

9071 ti	11.00-12.50*	Nørre Allé 70B	Kristina Toft
9070 ti	13.00-14.50*	Nørre Allé 70B	Kristina Toft

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.320,-/* 2.040,-

9060 ma	16.50-18.40	Seedorffs Str. 7	Susanne Øgaard
9065 to	11.40-13.30*	Sønderg 74	Susanne Øgaard

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.455,-/* 2.155,-

9066 ti 14.15-16.05* Sønderg 74 Marianne Sveistrup

NYHED!

Fysioflow

- øget bevægelighed og velvære

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.505,-/* 1.345,-

Oplever du stivhed, ømhed eller smerter i kroppen? Føler du dig stresset i krop og/eller sind? Fysioflow kombinerer dele af yogaens univers med den nyeste forskning i kroppens bindevæv. Her laver vi dynamiske stræk og stabilitetsøvelser, der giver kroppen ro. Afspænding til sidst, der giver øget velvære. Der vægtes et trygt miljø med plads til hver især.

7810 fr 14.00-15.30* Hørning Idrætsc. Janne Roccatto

Mindful kropstræning

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.455,-/* 2.155,-

Vi arbejder med fokus på nærvær og kropsbevidsthed, hvor der er plads til individuel vejledning. Du vil få større styrke og stabilitet, bedre kropsholdning, øget smidighed i bindevævet, stærkere bækkenbund samt viden om gode sidde- og stå-vaner. Med inspiration fra mindfulness og pilates styrker og bevæger vi hele kroppen til musik i forskelligt tempo.

9013 to 10.00-11.50* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

Rygtræning

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.320,-/* 2.040,-

Vi arbejder både på at løse op for spændinger omkring ryggen og styrke de stabiliserende muskler i og omkring ryggen. Vi har fokus på vejrtrækning, da det er vores direkte vej til at få ro på nervesystemet og slippe de dybe spændinger. Øvelserne er funderet i fysioterapeutiske og psykomotoriske trænings- og behandlingsmetoder og er yoga- og pilatesinspirerede.

9031 ma 13.05-14.55* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Nye veje til en stærk ryg og krop

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.225,-

Kroppens egne stabiliserende reflekser er fundamentet for en stærk, smidig og smertefri ryg og krop. Ryggens inderste små muskler aktiveres og styrkes. Du får vejledning i gode arbejds-, sidde- og hvilestillinger. Det mindfulde tempo giver bevidsthed om at slippe kroppens ofte ubevidste og smerteforværende ”passe-på-spændinger”.

9047 to 09.45-11.35* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen

Optræning af nakke/skuldre/ryg

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 1.775,-/* 1.575,-

Træning af de dybereliggende muskler i nakke, ryg og bækken. Emner som holdning, stresshåndtering og ubalancer i kroppen indgår i undervisningen. Du har mulighed for individuel vejledning.

9039 ma 11.40-13.30* Sønderg 74 Dorthe Skytte

Optræning af ryg/mave/bækken

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.320,-/* 2.040,-

Vi vil arbejde med at styrke kroppens kraftcenter. Musklerne skal lære at arbejde sammen for at oparbejde en stabil og fleksibel midte. Øvelserne er pilates- og yogainspirerede. Du har mulighed for individuel vejledning, så øvelserne tilpasses dine særlige behov.

9040 ma 14.35-16.25* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Hensyntagende hold

HENSYNTAGENDE UNDERVISNING

Særligt tilrettelagt undervisning, som foregår på små hold med **maks. 7 deltagere**. Det er hold for dig med et fysisk eller psykisk handicap, som har behov for individuel vejledning til din træning.



Stabiliserende træning og bevægelse

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.225,-

Smertelindrende rolige øvelser. Leddenes egne stabiliserende reflekser er fundamentet for kroppens styrke, smidighed, balance samt en naturlig god kropsholdning. Vi varmer op til glad musik. Med mulighed for individuel vejledning aktiveres og styrkes de svageste muskler. Kroppen og sindet falder til ro via et mindfuldt tempo.

9044 ma 12.15-14.05* Sønderg 74 Lise Rasmussen

64 lektioner (32 mødegange) - kr. 2.590,-/* 2.270,-

9043 ma 17.15-19.05* Sønderg 74 Lise Rasmussen

Nye veje til stærk bækkenbund

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.225,-

En stærk bækkenbund er vejen til et godt og aktivt liv. Med træning styrker du bækkenbundens egne reflekser, så dine bækkenbundsmuskler reagerer præcist og hurtigt, når du fx går, danser og griner. Samtidig er det også vigtigt at have gode sidde- og ståvaner, da dette er essentielt for at have en stærk bækkenbund.

9041 ma 19.10-21.00* Sønderg 74 Lise Rasmussen
9042 ti 13.00-14.50* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen

Træning og velvære 60+

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.455,-/* 2.155,-

Få bedre styrke, kondition, holdning og stærkere bækkenbund og afhjælp smerter i knæ, hofte, ryg, skuldre og nakke. Vi får pulsen op og laver rolige øvelser, som giver stor bevidsthed om de enkelte muskler, så du undgår overbelastninger.

9010 on 13.15-15.05* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

Stærk igen K65+

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.165,-/* 1.055,-

Få løsnet op for ømhed og stivhed i kroppen og arbejdet med øvelser, der støtter op omkring rygproblemer. Vi arbejder med styrkeøvelser, balance og stræk og slutter med en powernap.

9038 fr 10.00-11.50* Vejlbj Lokalc Marianne Krogh

Gymnastik allround K65+

18 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.025,-/* 935,-

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.

9002 to 11.00-12.25* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Osteoporose

Her får du styrket dine knogler, dine led, dit væv og dine muskler med fokus på balance og holdning i øvelserne. Vi træner også bevægelighed, kropsbevidsthed og kropsbrug i dine hverdagsbevægelser, og du får tips og tricks til, hvordan du passer på dig selv.

Begyndere

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.320,-/* 2.040,-

9046 ti 09.30-11.20* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Letøvede

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.455,-/* 2.155,-

9051 ti 12.30-14.20* Sønderg 74 Marianne Sveistrup

Muskel- og ledproblemer

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.455,-/* 2.155,-

Her arbejder vi med styrke, stræk, bevægelighed og afspænding af muskler og led. Øvelserne har især fokus på kropsbevidsthed, holdning og balance, og de tilpasses dine behov. De er funderet i psykomotorisk træning og behandling og inspireret af yoga og fysiopilates.

9151 ti 09.30-11.20* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

KOL lungehold

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.320,-/* 2.040,-

Har du lungeproblemer på grund af sygdom, allergi eller arbejdsskader, så kan du få det bedre i hele kroppen ved at arbejde med smidiggørende øvelser, konditions- og styrketræning, åndedrætsøvelser og afspænding.

9025 ma 11.30-13.20* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard
9026 on 12.00-13.50* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Tai chi chuan - øvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.300,-/* 1.170,-

Vi træner balance, koordination, styrke og smidighed. Vi kommer omkring 5 løsnende øvelser, der vil fokusere på korrekte holdninger og positioner. Der vil være tid til indre ro og afspænding.

9141 ti 10.00-11.50* Seedorffs Str. 7 Karsten Jakobsen

Hensyntagende TRX-træning

11 lektioner (11 mødegange) - kr. 775,-/* 715,-

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.

9056 to 12.00-12.55* Fjordsg Sk Jakob Abu-Khalil



Førstehjælp

- til din virksomhed

Bestil et skræddersyet kursus i førstehjælp som passer til din virksomhed og jeres behov

Vi tilbyder både kursuspladser og lukkede hel- og halvdagskurser for op til 16 medarbejdere – enten hos jer eller i et af FOF's egne lokaler i Søndergade eller Frichsparken i Aarhus.

Vores kompetente førstehjælpsundervisere hjælper jer til at agere hensigtsmæssigt alt efter nødsituationen, så I er klar til at hjælpe en kollega, hvis uheldet er ude. I vil lære at udøve førstehjælp i de første kritiske minutter – på en tryk, hurtig og sikker måde.

Der vil blive taget udgangspunkt i specifikke situationer fra jeres hverdag, så I får et udbytterigt kursus.

Vores førstehjælpskurser med hjertestarter er kompetencegivende, og hver deltager vil modtage et førstehjælpscertifikat fra Dansk Førstehjælpsråd.

Vælg det kursus der passer til din virksomhed:

Førstehjælp ved hjertestop – 4 timers kursus – kr. 4.500,- (inkl. moms)

På dette kursus lærer medarbejderne at udøve hjertemassage med kunstigt åndedræt samt at benytte en hjertestarter i de første vigtige minutter, inden ambulancen ankommer. Du lærer, hvordan du lægger en bevidstløs person i stabilt sideleje, samt at kunne håndtere fremmedlegemer i luftvejene og hermed sikre de vigtige luftveje

Førstehjælp ved hjertestop og ulykker – 7 timers kursus – kr. 5.500,- (inkl. moms)

Dette kursus gør medarbejderne i stand til at handle ud fra førstehjælpsens 4 hovedpunkter i forbindelse med førstehjælpssituationer, som I typisk kan komme ud for. I lærer at handle hensigtsmæssigt ved sygdom og ulykker, der ikke umiddelbart er livstruende, eller som kan udvikle sig til livstruende situationer.

Du kan læse mere om vores forskellige kurser på vores hjemmeside www.fof-aarhus.dk eller kontakte os på tlf. 8612 2955 eller på mail erhverv@fof-aarhus.dk

**Se også
GRATIS FVU
for virksomheder**

FOF Aarhus hjælper med at afklare dine medarbejders kompetencer og udvikle deres færdigheder i: **dansk, engelsk, digital og matematik.**

Læs mere på side 40.



LÆR AT REDDE LIV MED ET KURSUS I FØRSTEHJÆLP



Almene førstehjælpskurser

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, hvor du bliver klædt på til at reagere effektivt og livreddende i mange forskellige situationer:

- Færdselsrelateret førstehjælpskursus
- Hjertestop
- Til babyer og børn
- Førstehjælp - særligt ansvar for børn
- For alle medborgere
- Seniorførstehjælp
- Mindre fartøjer og søsport
- Med særligt ansvar - 12 timers kursus
- Førstehjælp - opdatering

Se alle kurser på www.fof-aarhus.dk

Forælderskabelsen LIVE

Workshops og oplæg for forældre og gravide

Det at blive forælder er en kæmpe eksistentiel forandring. Som nybagt mor eller far møder man hele tiden nye udfordringer og spørgsmål – både om det at vente et barn, føde et barn og blive forælder.

Dét tager vi fat på i *Forælderskabelsen LIVE*, hvor du kan komme med til oplæg og workshops.

Måske har du lyttet til vores podcast *Forælderskabelsen*, hvor jordemoder og pædagogisk antropolog Nanna Cæcilie Thrane taler med en række eksperter på området? I *Forælderskabelsen LIVE* kan du møde eksperterne til spændende workshops og oplæg om babys søvn, forældreskabet livsomvæltninger, kejsersnit, barselslivet og meget mere.

Hvad enten du er far eller mor, alene eller i par, om du venter dig eller er forælder, kan du glæde dig til at få viden og råd, når vi byder dig velkommen indenfor på byens biblioteker på Dokk1, i Gellerup og i Åbyhøj.



Tilmeld dig sammen med
din partner/ledsager



Til dig der har
fået eller skal have
kejsersnit

Heidi Holm: Mor ved kejsersnit

Kroppen og de følelsesmæssige aspekter efter kejsersnit

Har du født ved kejsersnit, eller ønsker du at forberede dig på et forestående forløb efter kejsersnit? Fysioterapeut Heidi Holm fortæller, hvordan du hjælper dig selv godt på vej.

Mange, der føder ved kejsersnit, oplever, at de kommer ud på den anden side med et ar på både krop og sind. Det er der en helt neurofysiologisk grund til, og der er også en måde at komme videre på.

Kom og bliv klædt godt på til at hele igen efter kejsersnit.

Tirsdag 6/9 kl. 12.30-14.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Æsken
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 7015
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Onsdag 7/9 kl. 9.30-11.00
Åby Bibliotek, Ludvig Feilbergs vej 7, Aarhus V
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 7016
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Åby Bibliotek

Onsdag 7/9 kl. 12.30-14.00
Gellerup Bibliotek, Karen Blixens Blvd. 23, Brabrand
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 7017
Arrangør: FOF Aarhus og Gellerup Bibliotek



Foto: Eva Walther

Lea Bøgelund Laugesen og Marie Øllgaard Sommer: Lindring og mobilisering i den sidste del af graviditeten og under fødslen

En introduktion til rebozoens forunderlige verden

Oplever du som gravid tiltagende gener fra dit bækken? Er du som partner til en gravid frustreret over ikke at kunne afhjælpe smerter i hendes højgravid krop?

Bliv klogere på hvordan du kan optimere forholdene i dit bækken bl.a. ved hjælp af tørklædet rebozo. Vi byder velkommen til jordemødrene Marie Sommer og Lea Bøgelund Laugesen fra graviditets- og barselsklinikken Barriga. Marie og Lea er begge MamaProfylax-instruktører.

Tirsdag 27/9 kl. 15.30-17.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Æsken
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 7006
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Tirsdag 25/10 kl. 15.30-17.30
Åby Bibliotek, Ludvig Feilbergs vej 7, 8230 Aarhus V
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 7008
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Åby Bibliotek



Alle trætte
børn og forældre
er velkomne!

Karen Kildahl: Sov mit barn, sov længe

Få redskaber til at give dit barn mere og bedre søvn på en nænsom og opmærksom måde

Børn i alderen 0-1 år

Drømmer du om rolige og kortvarige puttesean-
cer, et barn, der sover igennem, og en hverdag,
hvor du kan være veludhvilet? Så kom med
denne dag, hvor jordemoder og søvnvejleder Ka-
ren Kildahl giver dig konkrete råd og teknikker
til mere og bedre søvn til dit barn – og dig selv.

Onsdag 21/9 kl. 10.30-12.00
Gellerup Bibliotek, Karen Blixens Blvd. 23, Brabrand
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 7013
Arrangør: FOF Aarhus og Gellerup Bibliotek

Tirsdag 4/10 kl. 9.30-11.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Æsken
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 7009
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Tirsdag 4/10 kl. 12.30-14.00
Åby Bibliotek, Ludvig Feilbergs vej 7, 8230 Aarhus V
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 7010
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Åby Bibliotek

Børn i alderen 1-3 år

Mange børn har svært ved at falde i søvn og/
eller vågner mange gange i løbet af natten. Af ren
og skær overtræthed kan børnene have et højt
adrenalin-niveau i kroppen, som gør, at de får
yderligere svært ved at falde i søvn. Få søvnvej-
leder Karen Kildahls allerbedste råd, så du kan
hjælpe dit barn, uden at du slider dig selv op.

Onsdag 12/10 kl. 12.30-14.00
Åby Bibliotek, Ludvig Feilbergs vej 7, 8230 Aarhus V
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 7011
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Åby Bibliotek

Onsdag 12/10 kl. 15.30-17.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Æsken
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 7012
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Oplagt for mødre-/
fædregrupper

Foto: franseska.dk

Dorte Wahlberg: Barsel i balance

Din vej til ro og trivsel i barselslivet

Er du nybagt forælder og kender til oplevelsen
af at føle dig stresset, udmattet, ensom, årvågen
eller usikker?

Kom med denne dag, hvor psykomotorisk tera-
peut Dorte Wahlberg vejleder dig i, hvordan du
kan finde ro i krop og sind. Gennem fysiske og
mentale øvelser får du konkrete redskaber, der
kan hjælpe dig bedre tilstede i kroppen, mærke
efter, få ro på og skabe bedre balance i barselsliv-
et og i relationen til dit barn.

Tirsdag 20/9 kl. 9.30-11.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Æsken
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 7003
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Tirsdag 11/10 kl. 9.30-11.00
Åby Bibliotek, Ludvig Feilbergs vej 7, Aarhus V
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 7004
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Åby Bibliotek



Lykke Dyrvig: Forældreskabets forandringer

Om identitet og familieførøgelse

Jordemoder og psykoterapeut Lykke Dyrvig gi-
ver dig viden om og redskaber til at håndtere en
af livets største forandringer, nemlig det at blive
forælder. Det skal handle om identitet, glæde,
angst, relationer, usikkerhed m.m. Om du venter
dig, er mor, far, soloforælder eller noget femte, så
kom med!

Tirsdag 13/9 kl. 14.30-15.30
Dokk1, Hack Kampmanns Pl. 2, Æsken
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 7000
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Onsdag 14/9 kl. 09.30-10.30
Åby Bibliotek, Ludvig Feilbergsvej 7, Salen
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 7001
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Åby Bibliotek

Onsdag 14/9 kl. 12.30-13.30
Gellerup Bibliotek, Karen Blixens Blvd. 23, Mødelokalet
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 7002
Arrangør: FOF Aarhus og Gellerup Bibliotek.

PODCAST Forælderskabelsen

Hvordan forbereder du dig op
til fødslen? Hvad kan man gøre ved
graviditetsgener? Hvordan får du
din baby til at sove? Det og meget
mere kan du blive klogere på i
FOF Aarhus' podcastserie
Forælderskabelsen, som du kan
lytte til ved at scanne koden.

Rigtig god fornøjelse!



Fødselsforberedelse

Tidligere deltagere på vores fødselskurser beretter om mindre smerte, bedre kontrol over veerne og færre timer, hvor det for alvor er krævende at være i fødsel. I samarbejde med Aarhus Jordemoderpraksis tilbyder vi kurser, der uddyber hospitalets fødselsforberedelse.

Du kan vælge mellem et kort forløb 'Ve-træning' (1 mødegang) eller det mere dybdegående kursus 'Fødselsvejrtrækning & ve-træning', som forløber over fire aftener.

På begge kurser er der fokus på praktisk ve-træning, som øger din evne til at tackle dine veer og sikre din mobilitet.

Som partner kan det være en stor hjælp at vide, hvordan man støtter den gravide bedst muligt under fødslen. På kurset 'Fødselsvejrtrækning & ve-træning' kan du derfor både komme med partner/ledsager (parhold) eller alene (kvindehold), hvor ledsager kan deltage ved 3. mødegang.

Vores erfaring er, at vejen til den gode fødsel ikke er ens for alle. Derfor er det godt, at du har en bred vifte af gennemprøvede redskaber at vælge imellem.

Ve-træning kan hjælpe dig til at finde DIN vej til smertelindring, tillid og samarbejde med din fødende krop og med din fødselsledsager.

Fødselsvejrtrækning & ve-træning

Dybdegående træningsforløb, hvor du får grundig viden og intensiv indøvning af redskaberne:

- Rolig vejtrækning
- Gradueret af vejtrækning og gispevejtrækning
- Ve-stillinger/fødestillinger
- Afspænding og visualisering
- Massageteknikker og andre støttemuligheder for ledsager.

Kvindehold

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 705,-/S 655,-

Anbefalet start: uge 26-34

Kurset henvender sig til kvinder. Ledsager er velkommen 3. mødegang. Her undervises i massageteknikker og andre måder at støtte den fødende på. Ledsager er gratis. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5070 ma 15/8	16.30-18.50	Dorte Wahlberg
5071 ma 3/10	16.30-18.50	Dorte Wahlberg
5072 ma 28/11	16.30-18.50	Dorte Wahlberg

Parhold

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.340,-/S 1.210,-

Anbefalet start: uge 26-34

På parholdene er der, udover det nævnte i forrige spalte, også fokus på, hvordan man som ledsager kan støtte den fødende, og hvordan I som par kan forberede jer på fødslen. Prisen er pr. par. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5060 ma 8/8	18.45-21.05	Dorte Wahlberg
5061 ma 12/9	18.45-21.05	Dorte Wahlberg
5062 ma 24/10	18.45-21.05	Dorte Wahlberg
5063 ma 28/11	18.45-21.05	Dorte Wahlberg

OBS:
Prisen kr. 100,-
er pr. deltager.

Online ve-træning

2,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 100,-

Anbefalet start: uge 28-36

Effektiv og hurtig fødselsforberedelse. Du får den grundlæggende viden og får afprøvet nogle af redskaberne:

- Rolig vejtrækning
- Ve-stillinger/fødestillinger
- Afspænding og visualisering
- Massageteknikker til ledsager.

Vi anbefaler, at du deltager med ledsager, men du er også velkommen alene.

Undervisningen foregår via undervisningsplatformen Zoom.

Se hold på www.fof-aarhus.dk

Individuel fødselsforberedelse

1 times intensiv individuel fødselsforberedelse

Kurset er en komprimeret udgave af 'Ve-træning' med fokus på det, som du og din ledsager har brug for.

Pris kr. 995,- for dig og din ledsager.
Aftal nærmere på tlf. 8612 2955.

Individualized childbirth consultation for you and your partner

The price is DKK 995,- for you and your partner.
Please call FOF Aarhus: 8612 2955 and ask about this offer.

I form til fødslen

OBS:
Prisen kr. 100,-
er pr. deltager.

Ve-træning

2,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 100,-

Anbefalet start: uge 28-36

Effektiv og hurtig fødselsforberedelse. Du får den grundlæggende viden og får afprøvet nogle af redskaberne:

- Rolig vejtrækning
- Ve-stillinger/fødestillinger
- Afspænding og visualisering
- Massageteknikker til ledsager.

Vi anbefaler, at du deltager med ledsager, men du er også velkommen alene. Der undervises enten på Jordemoderpraksis på Olof Palmes Allé 88 eller på Nørre Allé 70B.

Vi starter løbende nye hold både formiddag, eftermiddag og om aftenen. Se alle tider og datoer på www.fof-aarhus.dk

Contraction and childbirth class

2,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 100,-

Pregnancy week 20-36

Every childbirth is unique. Whether you are a first-time mom or have other children, being in labor can be a challenging experience.

Having the right knowledge before giving birth can prepare you and make you and your partner feel more ready and secure about what is to come. Antenatal classes at FOF Aarhus teach you to handle your contractions and your birth, so you are in better control.

We will come across: Breathing exercises, contractions, delivery positions, visualizations, pain relief and massage techniques. Come alone or with your partner. Class will be held at Nørre Allé 70B.

NOTE: The price is per participant.

5051 lø	20/8	12.30-14.50	Dorte Wahlberg
5052 lø	26/11	12.30-14.50	Dorte Wahlberg

Gravid i form

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 775,-/S 715,-

Fra 14. uge til fødselstermin

Hvem har sagt, at graviditetstræning skal være kedeligt? Delte mavemuskler, træt bækkenbund, tung vejtrækning og en holdning, der kunne være bedre, kan være en del af graviditeten. Ved hjælp af styrketræning, afspænding, puls, og stræk får du grundig træning til din gravide krop, uanset form.

Undervisning i Nørre Allé 70B.

5080 on	17/8	16.45-18.35	Camilla Aia
5081 on	5/10	16.45-18.35	Camilla Aia
5082 on	30/11	16.45-18.35	Camilla Aia



Ammeforberedelse

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 150,-

Vi kommer godt omkring amning: ammestillinger, herunder laidback amning, hvordan man bruger en ammepute, og hvor længe man ammer. Vi skal snakke om kost under amning, og hvordan man får den bedste ammestart. Der vil være tid til individuel snak. Vi anbefaler, at du medbringer din partner/ledsager, men du er også velkommen alene.

Underviser Camilla Aia er psykomotorisk terapeut med speciale i graviditet og efterfødsel samt under uddannelse til IBCLC ammekonsulent.

Undervisning i Nørre Allé 70B.

5130 on	24/8	18.45-21.30	Camilla Aia
5131 on	7/9	18.45-21.30	Camilla Aia
5132 on	21/9	18.45-21.30	Camilla Aia
5133 on	5/10	18.45-21.30	Camilla Aia
5134 on	12/10	18.45-21.30	Camilla Aia
5135 on	2/11	18.45-21.30	Camilla Aia
5136 on	16/11	18.45-21.30	Camilla Aia
5137 on	30/11	18.45-21.30	Camilla Aia
5138 on	14/12	18.45-21.30	Camilla Aia



Yoga og pilates for gravide

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 775,-/* 715,-

Fra 14. uge til fødselstermin

Giv din gravide krop en kærlig træningsform, som er tilpasset dig. Vi arbejder med smidighed, styrke og åndedræt for at skabe balance under graviditeten, mindske gener og gøre kroppen klar til fødslen. Med fokus på kroppens center (bækkenbund, mave, ryg og balder) får du støtte til din krops øgede tyngde og til din mobilitet under fødslen. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5090 ti	9/8	09.15-11.05*	Mette Axel
5091 ti	16/8	16.30-18.00*	Kristina Toft
5092 ti	20/9	09.15-11.05*	Mette Axel
5093 ti	27/9	16.30-18.00*	Kristina Toft
5094 ti	15/11	09.15-11.05*	Mette Axel
5095 ti	22/11	16.30-18.00*	Kristina Toft

SVØM OG TRÆN - for gravide

Svøm og træn - for gravide hos FOF Aarhus er træning i vand, hvor du sammen med andre gravide får mulighed for at træne og styrke din krop op til fødslen.

Der er mange fordele ved at træne din krop i vand under graviditeten. Vandets opdrift aflaster dine led og kan give en fornemmelse af lethed i kroppen.

Se mere om holdene på www.fof-aarhus.dk



Fødslen er et fælles projekt

Da Therese og Elinor Vadum fandt ud af, at de skulle være forældre, gik de straks i gang med at forberede sig til fødslen. Men hvor finder man et fødselsforberedelseshold, som er for begge forældre? Og som inkluderer alle slags fødselspartnere? Det fandt de en løsning på i FOF Aarhus.

Af Astrid Meldgaard

Foto: Therese Vadum og Jørgen Diswal

"Da vi fandt ud af, at vi skulle have en baby, tænkte jeg først "Åh, panik!". For hvad skal jeg gøre? Det er jo ikke mig, der skal føde. Så jeg havde virkelig en følelse af, at jeg kunne komme til at være i vejen," fortæller Elinor. Hun er gift med Therese, og det havde stor prioritet for parret at finde et fødselsforberedelseshold, som inkluderede dem begge. Derfor valgte de at tilmelde sig et kursus i *Fødselsvejrtrækning og ve-træning for par* i FOF Aarhus.

Om kurset fortæller Elinor: "Vi har følt os meget set og hørt, og underviseren Dorte er sindssygt dygtig til at gøre, så jeg føler mig inkluderet." Og Therese supplerer: "Det kan godt være, det er mig, der er gravid, men vi er fælles om at skulle have et barn. Og fødslen er også et fælles projekt. Så det er vigtigt for os, at vi begge to lærer om fødselsforberedelsen – som et hold." Som et homoseksuelt par var Therese og Elinor også spændte på, om kurset ville følges inkluderende for dem. "Men det har virkelig været åbent, og vi har følt os meget velkomne," fortæller de.

Praktisk øvelse for begge parter

Men hvad har parret så lært på kurset om fødslen og det fælles projekt, de skal igennem? For både Elinor og Therese har det haft særlig stor betydning, at der var så meget fokus på den praktiske del. I løbet af de fire mødegange har de bl.a. lært forskellige vejrtrækningsøvelser og afprøvet fødestillinger, og Therese fortæller: "Det med faktisk at øve sig i dem og få en føling af, hvad man skal igennem, det har været megarart." Også Elinor har fået redskaber til, hvordan hun som fødselspartner kan træde til med fx massage eller berøring. "Det har været fedt at prøve det i praksis

og forberede os på det hele. Og det har helt klart hjulpet mig til at få en større forståelse af, hvordan jeg kan hjælpe Therese, og hvordan jeg kan hjælpe mig selv," siger hun.

"Jeg følte nærmest, at jeg var med til at føde"

To måneder efter fødselsforberedelseskurset meldte lille Vera sin ankomst, og for Therese og Elinor blev det tid til at bruge det, de havde lært på kurset. For dem begge gav det en stor tryghed under fødslen, at de havde øvet sig i de forskellige redskaber. Therese fortæller: "For mit vedkommende var vejrtrækningen *key*. Det var alfa og omega, at jeg havde vejrtrækningsøvelserne, og det var det, der fik mig igennem til sidst." I de pressede situationer vidste Elinor også præcist, hvordan hun kunne aflaste Therese med de teknikker, de havde lært sammen: "Det var virkelig dejligt, at vi havde nogle redskaber, som vi kunne falde tilbage på," fortæller hun.

Heldigvis blev Elinors bekymring om at gå i vejen under fødslen også manet i jorden: "Jeg kunne mærke, at det var essentielt, at jeg var der," fortæller hun og fortsætter: "Jeg følte overhovedet ikke, at jeg gik i vejen eller ikke gjorde nok. Det var et tomandsarbejde." På kurset havde Elinor nemlig bl.a. lært, hvordan hun kunne skabe fysisk tæthed med Therese under fødslen, så Therese kunne mærke, at hun ikke var alene. "Jeg følte jo nærmest, at jeg var med til at føde på en måde, fordi vi var så tæt forbundne," fortæller Elinor. "Det var meget essentielt for os, og det var noget af det, vi lærte ved Dorte," siger parret og afslutter med et smil: "Alle, der kommer på et hold med Dorte, er virkelig, virkelig heldige."

Efterfødselstræning

Efterfødselstræning

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.095,-/* 995,-

Start 2-12 uger efter fødslen

Vi har fokus på grundig kropstræning og god tid. Vi træner bækkenbund, mave og ryg med stigende intensitet, og vi afspænder skuldre og nakke. Vi kommer omkring løfte- og bæreteknikker samt ammestillinger. Børnene inddrages i sang og leg, og du får idéer til at støtte barnet i den motoriske udvikling. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5100 ma	8/8	12.30-14.50*	Mette Axel
5101 on	31/8	11.50-14.10*	Dorte Wahlberg
5102 to	22/09	12.30-14.50*	Julie Højbjerg
5103 ma	24/10	12.30-14.50*	Mette Axel
5104 on	9/11	11.50-14.10*	Dorte Wahlberg
5105 to	01/12	12.30-14.50*	Julie Højbjerg

Efter-efterfødselstræning

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.095,-/* 995,-

Start 3-12 mdr. efter fødslen

Vi tager udgangspunkt i effektiv kropstræning med større krav, puls, sved på panden, stræk og afspænding. Bækkenbunden er stadig i fokus og inddrages bevidst i øvelserne. Du får også inspiration til nye bevægelses- og sanglege, som du og dit barn kan bruge derhjemme. Her er der mulighed for at tage barnet med til træning. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5112 ma	8/8	10.00-12.20*	Mette Axel
5113 on	31/8	09.30-11.50*	Dorte Wahlberg
5114 to	22/09	10.30-12.50*	Julie Højbjerg
5115 ma	24/10	10.00-12.20*	Mette Axel
5116 on	9/11	09.30-11.50*	Dorte Wahlberg
5117 to	01/12	10.30-12.50*	Julie Højbjerg

Nye veje til stærk bækkenbund

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.225,-

En stærk bækkenbund er vejen til et godt og aktivt liv. Med træning styrker du bækkenbundens egne reflekser, så dine bækkenbundsmuskler reagerer præcist og hurtigt, når du fx går, danser og griner. Samtidig er det også vigtigt at have gode sidde- og ståvaner, da dette er essentielt for at have en stærk bækkenbund.

9041 ma	19.10-21.00	Sønderg 74	Lise Rasmussen
9042 ti	13.00-14.50*	Seedorffs Str. 7	Lise Rasmussen



Forældre- og babytummel

9 lektioner (6 mødegange) - kr. 650,-/* 605,-

For forældre og børn 8-18 mdr.

Støt dit barns sansemotoriske udvikling i leg og bevægelse. Du vil få en masse inspiration til aktiviteter, I kan lave derhjemme, og blive klogere på, hvorfor leg, sang, tummel og massage er godt for dit barn.

Undervisning i Nørre Allé 70B.

5211 on	31/8	14.10-15.35*	Dorte Wahlberg
5212 on	9/11	14.10-15.35*	Dorte Wahlberg
5213 on	23/11	14.10-15.35*	Dorte Wahlberg

Mor/baby - Træning i naturen

15 lektioner (6 mødegange) - kr. 875,-/* 800,-

For mor og barn - børn 3-12 mdr.

Kom i fysisk og mental form under åben himmel! Den smukke natur i Riis Skov sætter rammen for afvekslende og inspirerende træning for dig og din baby. Undervejs er der fokus på bækkenbund, balance, konditions- og styrketræning. Børnene er med som en naturlig del af træningen.

5125 ma	15/8	10.00-12.20*	Dorte Wahlberg
5126 ma	26/9	10.00-12.20*	Dorte Wahlberg



Efterfødselstræning - for kvinder der har mistet et spædbarn

Kurset henvender sig til dig, der har mistet et spædbarn under graviditet eller under/efter fødslen. Du får fysisk træning og samtale hver mødegang, hvor halvdelen af tiden går til træning og den anden halvdel til samtale.

Undervisningen foregår på små hold.

Læs om kurserne på www.fof-aarhus.dk

Fokus på familien



Musik og rytmik

I et trygt, musikalsk samvær stimuleres og udvikles barnets sanser og motorik. Alle deltager, både voksne og børn. På den måde lærer I begge to sangene, så I kan fortsætte derhjemme.

Vi har hold for følgende aldersgrupper:

Musik og rytmik 3-12 måneder
Musik og rytmik 1-2½ år
Musik og rytmik 2½-3½ år

På www.fof-aarhus.dk kan du se, hvornår der er et hold for dig og dit barn – eller barnebarn.

PODCAST Forælderskabelsen

Hvordan forbereder du dig op til fødslen? Hvad kan man gøre ved graviditetsgener? Hvordan får du din baby til at sove? Det og meget mere kan du blive klogere på i FOF Aarhus' podcastserie *Forælderskabelsen*, som du kan lytte til ved at scanne koden. Rigtig god fornøjelse!



Barsel og broderi

Har du lyst til at være kreativ sammen med andre nye forældre?

Se kursus side 54.

Madpakker for børn og voksne

Få inspiration til hvordan du nemt kan lave madpakker til dit barn, der både er indbydende, spændende og nærende.

Se kursus på side 42.

Dans med dit barn

Særligt for børn i alderen 4-10 år. Få en skøn, sjov og unik mulighed for gode oplevelser med dit barn.

Se mere på side 66.



Ud i det blå med Tulle & Skralle – bevægelseskoncert for børn

Leg, syng og dans en formiddag på Dokk1

En herlig og livsbekræftende børnekoncert for de 2-4-årige, hvor vi gennem rim og remser, sang og bevægelse tager ud på magiske eventyr sammen med katten Tulle og papegøjen Skralle. Store som små inviteres med undervejs! Med alle de kendte sange fra app'en og YouTube.

Tirsdag 2/8 kl. 10.30-11.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6900
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1.

Tirsdag 18/10 kl. 10.30-11.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6965
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Jul med Tulle & Skralle – bevægelseskoncert for børn

Leg, syng og dans en formiddag på Dokk1

Kom og vær med, når Tulle og Skralle åbner låger i den store julekalender. Bag ved lågerne gemmer sig små magiske juleeventyr, sang og musik. En varm og fængende juleforestilling for de 2-4-årige fyldt med stemningsfulde sange og indbydende kulisser og rekvisitter. Små som store inviteres til at være aktivt med undervejs gennem fagter, mimik og bevægelse.

Lørdag 3/12 kl. 10.30-11.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 6966
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Oplagt for fædre-
/mødregupper

Mini-maker: Babymad 4-12 måneder

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 40,-

Er du klar på opstart af babymad? Eller er du 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 færdiglavet mad, ernæring, madmod, tips og tricks. Tag evt. mødre- eller fædregruppen med!

Vi holder kursus hver torsdag kl. 10.00-12.45 i H. H. Seedorffs Stræde 7 i perioden d. 18/8-24/11.

Se plan over hvad der arbejdes med på de enkelte mødegange på www.fof-aarhus.dk



Førstehjælp til babyer

v/certificerede førstehjælpsinstruktører

Det kan være svært at stå med en nyfødt baby, og mange bekymringer melder sig naturligvis: Hvad nu hvis barnet holder op med at trække vejret, får noget galt i halsen, får høj feber eller andet? På kurset har du mulighed for at lære de basale førstehjælpsteknikker til baby, bl.a. håndtering af et bevidstløst barn med og uden vejtrækning, kunstigt åndedræt og hjertemasage til baby 0-1 år.

Vil du vide mere:

Ring til os på tlf. 8612 2955 for nærmere aftale eller spørgsmål eller tilmeld dig/jer på www.fof-aarhus.dk

Informationer

TILMELDING

Du kan tilmelde dig via vores hjemmeside, ved personlig henvendelse i FOF Butikken eller telefonisk på tlf. 8612 2955.

Ved betaling får du en bekræftelse med angivelse af undervisningssted, mødedatoer, tidspunkt og lokalenummer.

Bøger og andet undervisningsmateriale samt udgifter i forbindelse med ekskursioner betales af deltagerne, medmindre andet er anført.

I henhold til folkeoplysningslovens regler er en undervisningslektion på 55 min., hvoraf 10 min. er pause.

FRAMELDING

Framelding kan ske indtil 14 dage før kursusstart. Ved framelding vil det indbetalte kursusgebyr blive tilbagebetalt til din konto. Der fratrækkes et administrationsgebyr på kr. 125,-.

RABATTER (*PRIS/S-PRIS)

Deltagere, der tilhører en af nedennævnte grupper og bor i Aarhus Kommune, kan få rabat på kurser, der slutter senest kl. 18.00. De kurser, hvor man kan få *-rabat, er markeret med en * efter klokkeslættet i programmet.

Pensionister/førtidspensionister:

Pensionsmeddelelse, buskort eller lignende forevises ved tilmelding. Alle personer over 60 år uden tilknytning til arbejdsmarkedet skal underskrive "tro og love-erklæring" i FOF Butikken, H. H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C.

Efterlønsmodtagere:

Lønseddel fremvises ved tilmelding.

Arbejdsledige:

Kvittering for ledighed fra www.jobnet.dk fremvises ved tilmelding.

Fysisk eller psykisk handicap:

Deltagere med et fysisk eller psykisk handicap i forhold til det emne, de tilmelder sig, skal første undervisningsgang underskrive "tro og love-erklæring".

Studerende og lærlinge:

Kan få rabat på de fleste kurser, også efter kl. 18.00. Studiekort forevises ved tilmelding. S-pris er anført ved de kurser, hvor der gives studierabat.

KURSUSBEVIS

Du kan få udstedt et kursusbevis, hvis du har haft mindst 80% fremmøde på et kursus. Kontakt din underviser i god tid før sidste undervisningsgang.

GÆLDER ALLE FAG

Der tages forbehold for evt. trykfejl. En underviser kan efter programmets trykning blive forhindret i at gennemføre den aftalte undervisning. Ligeledes tages der forbehold for de anførte undervisningssteder. Der kan forekomme ændringer efter programmets trykning. Endeligt tages der forbehold for den forventede slutdato. Der kan ske ændringer som følge af undervisers sygdom eller andre aflysninger.

Se salgsbetingelser på www.fof-aarhus.dk

KURSUSSTART

På vores hjemmeside www.fof-aarhus.dk kan du se den nøjagtige startdato samt eventuelle ændringer i forhold til det trykte program.





Teambuilding og polterabend i FOF Aarhus

Skal du arrangere teambuilding for firmaet eller vennegruppen?
Måske skal du arrangere polterabend eller fødselsdagsfest?
FOF Aarhus tilbyder skræddersyede kurser til private eller
firmaarrangementer inden for madlavning, kreative kurser
og fysiske aktiviteter.

Tag fx dine kollegaer eller venner med til
ølsmagning, lav jeres egen sushi, tag til yogakursus,
croquistegning eller noget femte.

Kontakt os for at høre mere på mail@fof-aarhus.dk
eller tlf. 8612 2955.



FOF Aarhus
H. H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C
Tlf. 8612 2955 - mail@fof-aarhus.dk
www.fof-aarhus.dk

Følg os på SoMe

– og del dine FOF-oplevelser med os:



- FOF Aarhus - kurser og foredrag
- På barsel med FOF Aarhus



- @fofaarhus - #fofaarhus



- fofaarhus