

FOREDRAG & KURSER

EFTERÅR 2025

**F@F
AA
RHUS**

www.fof-aarhus.dk

Velkommen

Et sted at lære – et sted at være

FOF Aarhus er meget mere end et sted, hvor du kommer for at lære førstehjælp, male akvarel, synge, danse, lave mad eller blive bedre til IT. Det er et sted, hvor man lærer sammen med hinanden. Et sted, hvor der er plads til dig og mig – til samtalen, nysgerrigheden og mødet mellem mennesker.

Folkeoplysning lyder måske højtideligt, men i virkeligheden er det helt nede på jorden. Det handler om os og om det samfund, vi alle er en del af. Det er her, vi lærer at leve sammen i forskellighed. Her, vi lærer at lytte, være nysgerrige og tage del i de vigtige samtaler om, hvordan vi vil leve sammen.

FOF Aarhus har aktiviteter året rundt – morgen, middag, aften, hverdag og weekend. For unge, voksne og ældre. Her er noget for enhver, og alle er velkomne. Og det bedste er: FOF Aarhus er et sted, man har lyst til at komme – igen og igen.

Dét er folkeoplysning i praksis. Ikke noget fortidslevn, men noget der peger fremad. Et levende bevis på, at vi stadig har brug for steder, hvor vi kan være og lære – sammen og hver for sig.

Vil vi have et samfund, hvor vi står stærkt sammen – så har vi brug for steder som FOF Aarhus.

Søren Peter Hansen, direktør i FOF Aarhus.



INDHOLD



4



18

4 Foredrag og kultur

- 4-5 | Foredrag og debat
- 6-7 | Kultur og indsigt, musikforedrag
- 8-10 | Samfund og historie
- 10-11 | Sundhed og eksistens, grøn omstilling
- 12-13 | Ture og udflugter, byvandring
- 13 | Bag facaden i Aarhus
- 14 | Musiksaloner og temadage
- 15 | Kulturhøjskole
- 16-17 | Skrivekurser, slægtsforskning, litteratur, musik, kunst m.m.

18 Musik og sang

- 18-19 | Sang og fællessang
- 20 | Kor
- 21 | Musikhistorie og -teori, orkestre
- 22 | Strygere og blæsere, Klaver og keyboard - Trommer
- 23 | Guitar, bas og sammenspil



24



34

24 Sprogundervisning

- 24-25 | Japansk, koreansk, finsk, islandsk
græsk, tyrkisk, ukrainsk, arabisk m.fl.
- 25 | Dansk/Danish
- 26-27 | Engelsk og Cambridge English
- 27-28 | Tysk og Goethe-tyskkurser
- 28-29 | Fransk og DELF-franskkurser
- 30-31 | Italiensk
- 32-33 | Spansk

34 Madlavning

- 34 | Madlavning
- 34 | Madglad 60+
- 34-35 | Verdenskøkkenet
- 36 | Madlavning for børn/unge
- 36 | Food Maker
- 36 | Bagning og søde sager
- 37 | Ølbrygning, øl- og cocktailkurser
- 37 | Vinkurser med vinsmagning

Information



38



46

38 Kreativ og aktiv fritid

38 | Sejlerekole, hundeskole og jagttegn

39 | Blomster og have

39 | Foto og IT

40-41 | Maleri, akryl, akvarel og collage

41 | Tegning

42-43 | Kunsthåndværk og keramik

44-45 | Håndarbejde og syning

46 Motion og sundhed

46-47 | Yoga

48 | Pilates, body/mind og Tai Chi

49 | Styrk din krop, træne i naturen

50-51 | Dans, mavedans og selvtræning

51-53 | Hensyntagende hold

53 | Førstehjælp

54 | Fødsel – før og efter

54-55 | Familieforedrag, musik og rytmik

55 | Tulle og Skralle - for børn

Tilmelding

Tilmeld dig på www.fof-aarhus.dk, ved henvendelse i **FOF Butikken** i H.H. Seedorffs Stræde 7 eller på **tlf. 8612 2955**.

Bøger, undervisningsmaterialer og udgifter til udflugter betales af deltagerne, medmindre andet er anført.

I henhold til folkeoplysningslovens regler er en lektion på 55 min., hvoraf 10 min. er pause.

Framelding

Framelding kan ske indtil 14 dage før planlagt kursusstart. Det indbetalte beløb vil blive tilbagebetalt til din konto fratrukket et administrationsgebyr på kr. 125,-.

Gælder alle fag

Der tages forbehold for evt. trykfejl, aflysning, udskiftning af underviseren samt ændringer i undervisningssteder og den forventede slutdato. Se salgsbetingelser og nøjagtige informationer på www.fof-aarhus.dk

Kursusbevis

Du kan få et kursusbevis ved min. 80 % fremmøde. Kontakt din underviser før sidste mødegang.

Rabatter (*-pris/S-pris)

Deltagere, der tilhører nedenstående grupper og bor i Aarhus Kommune, kan få rabat på kurser, der slutter senest kl. 18.00. Kurser med *-rabat er markeret med en * efter klokkeslættet.

- **Pensionister/førtidspensionister:**
Pensionsmeddelelse, buskort el.lign. vises på forlangende. Alle over 60 år uden tilknytning til arbejdsmarkedet skal underskrive tro og love-erklæring i FOF Butikken.
- **Efterlønsmodtagere:**
Lønseddel vises på forlangende.
- **Arbejdsledige:**
Kvittering for ledighed fra jobnet.dk vises på forlangende.
- **Fysisk eller psykisk handicap:**
Deltagere med et fysisk eller psykisk handicap skal første undervisningsgang underskrive tro og love-erklæring.
- **Studerende og lærlinge:**
Kan få rabat på de fleste kurser, også på kurser der slutter senere end kl. 18.00, ved visning af studiedokumentation i forbindelse med tilmelding. S-pris er anført ved studierabat på hold, der slutter efter kl. 18.00.

Redaktion:

Lene Nordfeldt Iversen, Astrid Meldgaard og Simone Sjøravad Hansen

Fotograf: Jørgen Diswal og Colourbox

Udgiver: FOF Aarhus - oplag 147.500

Kontakt os: tlf. 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-fredag kl. 10.00-15.00 og torsdag kl. 10.00-16.30

Hjemmeside: www.fof-aarhus.dk



Viking – ran, ild og sværd

Jeanette Varberg, museumsinspektør

Vikingetiden er en af de centrale perioder i danmarkshistorien, og den er mere populær og fascinerende end det meste andet historie. *Viking* er Jeanette Varbergs brede fortælling om vikingetiden, der sætter vikingetogterne og deres spor i hele datidens Europa i centrum. Baseret på arkæologiske fund og historiske kilder formidles et langt stræk fra 300-tallet til begyndelsen af 1100-tallet.

Onsdag 1/10 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal

Pris: kr. 200,- Arr.nr. 406933

Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Troldspejlet Live

Jakob Stegelmann, forfatter og tv-vært

Oplev Jakob Stegelmann, når han tager dig med på en rejse til dengang, tegnefilm var håndtegnede, og computerspillet var tv-tennis. Op til i dag, hvor alt kan lade sig gøre i spillenes og filmens verden. På sin særlige måde vil Stegelmann føre dig gennem den kulørte kulturs brogede og vidunderlige historie.

Onsdag 1/10 kl. 19.00-21.00

Studentarhus Aarhus/Stakladen, Fredrik Nielsens Vej 2

Pris: kr. 200,- Arr.nr. 407102

Arrangeret i samarbejde med Studentarhus Aarhus



Hjernen og psykisk sundhed - hvad kan gå galt?

Peter Lund Madsen, hjerneekspert og speciallæge i psykiatri

Peter Lund Madsen tager dig med ind i hjernens mysterier og forklarer, hvordan moderne livsstil og stress påvirker vores mentale sundhed. Men der er håb – jo bedre vi forstår hjernen, desto mere tolerance og bedre løsninger kan vi finde. Få indsigt i hjernens indre og strategier til at styrke os i en udfordrende verden.

Onsdag 8/10 kl. 19.00-21.00 Arr.nr. 406940

Torsdag 27/11 kl. 19.00-21.00 Arr. nr. 407105

Studentarhus Aarhus/Stakladen, Fredrik Nielsens Vej 2

Pris: kr. 235,- / Arrangeret i samarbejde med Studentarhus Aarhus



Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte

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

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

Torsdag 9/10 kl. 19.00-21.00

Studentarhus Aarhus/Stakladen, Fredrik Nielsens Vej 2

Pris: kr. 235,- Arr.nr. 406910

Arrangeret i samarbejde med Studentarhus Aarhus

Kampen om Grønland

Steffen Kretz, journalist og USA-korrespondent

Verdens største ø med en af verdens mindste befolkninger. Uanede mængder af råstoffer og værdifulde jordarter. En placering centralt i et område, som stormagter nu kæmper om at dominere. Grønland er mål for russisk, kinesisk og frem for alt amerikansk interesse med Donald Trump som en præsident, der vil bruge alle midler for at få kontrol over landet – også militært. Hør, hvad det betyder for Danmark, Grønland, NATO og verden i dette tankevækkende foredrag.

Tirsdag 28/10 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal

Pris: kr. 200,- Arr.nr. 406928 | Arrangeret i samarbejde med Turbine-forlaget og Dokk1



Nye tider i Afdeling Q

Jussi Adler-Olsen, Line Holm og Stine Bolther, forfattere

Jussi Adler-Olsens serie om Afdeling Q er verdenskendt, og efter ti bind fra Adler-Olsens hånd sender han det populære univers i en ny, overraskende retning i samarbejde med bestsellerduoen Line Holm og Stine Bolther. Denne aften kommer du tæt på forfatterne og hører om tilblivelsen af seriens nyeste bind, *Døde sjæle synger ikke* (2025).

Mandag 3/11 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal

**Pris: kr. 225,- Arr.nr. 406920
Arrangeret i samarbejde med Dokk1**



Jeg kommer ikke hjem i dag

Matilde Kimer, journalist og udenrigskorrespondent

Matilde Kimer blev ligesom alle andre i Ukraine vækket af bombefly og missiler, da Rusland startede en storstilet invasion tidligt om morgenen d. 24. februar 2022. Kimer har dækket begge lande i 15 år, og i dette foredrag tager hun os med til bryllup, til begravelse og med skoleelever ned i de ukrainske beskyttelsesrum fra Anden Verdenskrig. For hvordan lever man, når krigen er blevet hverdag?

Torsdag 25/9 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns plads 2, Store sal

**Pris: kr. 200,- Arr.nr. 407122
Arrangeret i samarbejde med Dokk1**



Sandhedsministeriet

Vincent Hendricks, debattør, dr.phil, ph.d. og professor i formel filosofi

Hvem bestemmer over sandheden i en digital virkelighed? Kan vi skabe et demokratisk internet? Vincent F. Hendricks udforsker, hvordan tech-giganterne styrer fakta og følelser online, og fortæller, hvorfor en nytænkning af deres rolle er nødvendig for fremtiden.

Torsdag 6/11 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal

**Pris: kr. 195,- Arr.nr. 406903
Arrangeret i samarbejde med Dokk1**



Kultur og indsigt



Berlin brænder

Tom Buk-Swienty, forfatter og historiker

Hør Tom Buk-Swienty udfolde de dramatiske fortællinger om danskerne i Berlin under Anden Verdenskrig. Baseret på hidtil upubliceret materiale hører du bl.a. om to danske journalister og en diplomat.

Torsdag 20/11 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 406909
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Tove Jansson - kunsten, friheden og de store spørgsmål

Lea Fløe Christensen, cand.mag. i moderne litteraturformidling

Sjældent er livets store spørgsmål nået så bredt ud som hos Tove Jansson – forfatter, kunstner og “mor” til Mumitroldene. Hør om hendes kunstneriske virke og livssyn, der stadig taler til vores tid.

Mandag 17/11 kl. 17.00-19.00 Arr.nr. 406999
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 150,-

Vejen – fra koranskole til folkekirke

Naser Khader, analytiker og tidl. politiker

Efter mange års kamp for at reformere islam i en mere moderat retning begyndte Naser Khader at overveje forbindelsen mellem kristendom og frihedsværdier – en rejse, der endte med hans konvertering.



Mandag 22/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 406912
Arrangeret i samarbejde med Tænk tanken Perspekt



Teorien om ingenting

Holger Bech Nielsen, professor emeritus i teoretisk højenergifysik, og Jonas Kuld Rathje, chefredaktør for Teknologiens Mediehus

Tag med på en rejse gennem kosmos' mysterier, når de to herrer udforsker det uforklarlige: tomrummet i universet, mørkt stof og universets udvidelse, som udfordrer vores forståelse af tid og rum.

Onsdag 22/10 kl. 17.00-19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 406975
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Tolk – om transnational adoption

Maja Lee Langvad, forfatter

Hvordan former adoption identitet og følelser? Maja Lee Langvad sætter i sit forfatterskab transnational adoption under kritisk lup. Hun taler om følelser som vrede, sorg og længsel og om at leve med en dobbelt-kulturel identitet.



Onsdag 10/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 407108

100 år med Danmarks Radio

Jacob Wendt Jensen, forfatter

Tag med på en tur ned ad mindernes allé i en kærlig og kritisk fortælling om vores allesamens radio og tv. Hør om de kreative kampe bag succeser og fiaskoer – med glade gensyn og kig bag kulissen.

Tirsdag 4/11 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 406916



Jagten på plattenslagere og svindlere

Jacob Kragelund, journalist og tv-vært

Kom med bag om det populære tv-program *Kontant*, når Jacob Kragelund løfter sløret for, hvordan historierne bliver til, og hvordan det lykkes at afsløre Danmarks mest samvittighedsløse svindlere.

Mandag 10/11 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 406923
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Mørkets hoteller – børnene i Scientology

Robert Dam, forfatter

Hør historien om børnene på Scientologys hoteller i København i 1970-1990'erne. En fortælling om ideologi og fanatisme. Og om en tolerant kommune, der blev udnyttet i etableringen af Scientologys europæiske hovedkvarter.

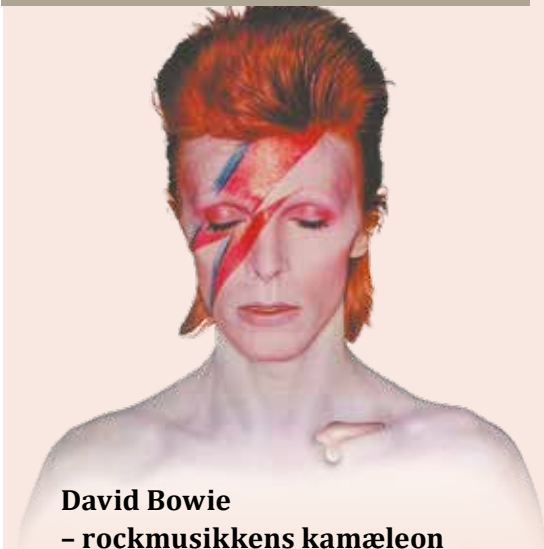


Torsdag 9/10 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 406907



Jacob Wendt Jensen

Musikkens verden



David Bowie – rockmusikkens kamæleon

Bjørn Zäll, podcastvært

Kom med til en aften, hvor vi hylder musik-
kens store kamæleon, David Bowie. Bjørn Zäll
tager dig på en rejse gennem Bowies karriere
og forskellige perioder fra *Ziggy Stardust* til
The Thin White Duke. Vi udforsker Bowies
evne til at genopfinde sig selv og altid være et
skridt foran sine fans og kritikere. Og så skal vi
selvfølgelig høre en masse sange!

Mandag 20/10 kl. 19.00-21.00
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 406938
Arrangeret i samarbejde med Godsbanen

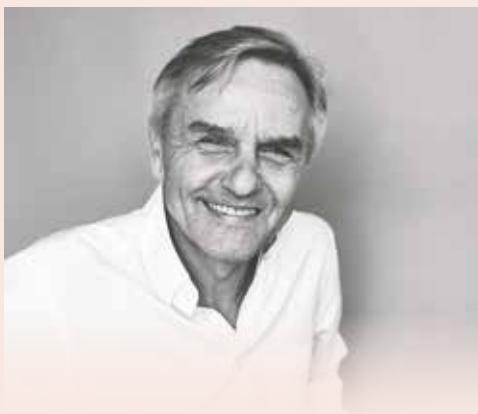


100 års dansk keramik – hjemme hos kunstsamlere

*Rundvisning og foredrag hos Carsten Bagge
Laustsen, keramiksamler og forfatter*

Unikt foredrag hos kunstkenderen og kera-
miksamlere, som fortæller om keramikens
udvikling. Carsten viser samtidig rundt i sin
egen samling af værker, der har været udstillet
på anerkendte museer i Danmark og Paris.

Lørdag 4/10 kl. 10.00-12.00 Arr. nr. 406978
Lørdag 4/10 kl. 13.00-15.00 Arr. nr. 406979
8270 Højbjerg (adresse oplyses efter tilmelding)
Pris: kr. 235,- inkl. en forfriskning og lidt sødt i pausen.
Arrangeret i samarbejde med Turbine-forlaget



H. C. Andersen længe leve! – foredrag og fællessang

*Jens Andersen, forfatter, og Kristian la Cour,
pianist og højskolelærer*

Med udgangspunkt i biografien *Eventyreren*
fortæller Jens Andersen historien om geniet,
H.C. Andersen, der fylder 220 år i 2025.
Undervejs synger vi udvalgte H.C. Andersen-
sange. Bag klaveret sidder Kristian la Cour,
der de seneste år har spillet og sunget til Jens
Andersens populære musikalske foredrag om
Kim Larsen og Tove Ditlevsen.

Mandag 24/11 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 407101
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Bruce Springsteen – rockens største stjerne

Bjørn Zäll, podcastvært

Bruce Springsteens rolle i rockhistorien kan
ikke overdrives, og i en alder af 75 år spil-
ler han stadig koncerter af en varighed, som
kun få matcher. Han er indbegrebet af rock 'n'
roll, og han er måske den største rockmusiker
nogensinde. Zäll tager os gennem Springsteens
bedste sange og nogle af de ikoniske albums,
fra *Born to Run* til *Western Stars*.

Torsdag 30/10 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 406939

Bjørn Zäll



Den magiske musik

Jannie Mikkelsen, psykolog og musiker

Musik findes i alle kulturer, og den akkompag-
nerer de allerstørste øjeblikke i vores liv. Men
hvorfor egentlig? Få en guidet rundtur i den
musikpsykologiske verden og et indblik i de
funktioner, som musikken har for mennesket
og for vores fællesskaber.

Mandag 29/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 130,- Arr.nr. 406981

Guns N' Roses – et opgør med illusionerne

Mikkel Elbech, kulturjournalist

Guns N' Roses bliver ofte reduceret til den
klichéfyldte myte om bandet, der udlevede
drømmen om sex, drugs and rock 'n' roll. Men
bandets historie er mere end det. Hør den
underholdende og overraskende historie om
et band, som alle troede, de kendte. Du kan
bl.a. glæde dig til at få nye perspektiver på Axl
Rose som sangskriver og komme ind under
huden på dynamikken mellem Axl og Slash, der
skabte grobunden for et musikalsk makker-
skab af en særlig kaliber.

Torsdag 18/9 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 407100

Mikkel Elbech



Samfund og historie



Et forstyrret sind – bag seriemorderens maske

Florence McLean, Danmarks førende ekspert i psykologisk profilering af seriemordere

Hør om de fællestræk, der ofte er at finde i seriemorderens mentale klæbninger. Florence McLean fortæller, hvad personlighedsforstyrrelser er, hvordan de kan opstå, og hvilken betydning de har for en række danske og udenlandske kriminalsager – og hvordan forebyggelse kan mindske risikoen for alvorlig kriminalitet.

Tirsdag 2/12 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 225,- Arr.nr. 406913
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Pigerne fra Sprogø

Sarah Smed, historiker og museumsleder for Danmarks Forsorgsmuseum

Sarah Smed fortæller om arbejdet med bogen *Pigerne fra Sprogø*. Hun beretter om at fordybe sig i kvindernes bevarede journaler fra åndssvageforsorgen og om sit studie af videnskabelige tekster fra en tid, der viser, hvordan velfærdsstatens tidligere socialpolitik var uløseligt forbundet med ø-anstaltens oprettelse.

Mandag 27/10 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 155,- Arr. nr. 406932



Min farmor, Dagmar Overby og de andre faldne kvinder

Henning Frandsen, historiker og journalist

Så du *Pigen med nålen*? Hør den sande historie om Caroline Aagesen og Dagmar Overby. Frandsen fortæller også om sin egen farmor, der måtte forlade sit "uægte" barn og som holdt på hemmeligheden i mere end 40 år – og om de andre kvinder, der fik børn uden for ægteskabet, havnede på samfundets bund og blev kaldt "faldne kvinder".

Mandag 17/11 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406991

Nazisternes sidste tilflugt

Hans Christian Davidsen, forfatter og journalist

Få kender til, at Flensborg var Nazitysklands sidste hovedstad, da Berlin faldt. Hør om Dönitz-regeringens sidste tre uger syd for grænsen, nazister i skjul – bl.a. Himmler og Auschwitz-kommandanten Höß – og de dramatiske begivenheder i byens afsluttende krigsdage.

Mandag 10/11 kl. 19.30-21.00
Ellevang Kirke, Jellebakken 42, 8240 Risskov
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 407109
Arrangeret i samarbejde med Grænseforeningen

Hvad blev der af fællesskabet?

Kasper Støvring, ph.d., og Søren Peter Hansen, direktør i FOF Aarhus og Tænketanken Prospekt

Mennesker trives bedst i fællesskaber – når de gør noget godt for andre, og selv oplever det samme. Derfor skal civilsamfundets fællesskaber som familier, naboskaber og foreninger styrkes. Men hvorfor trives nogle fællesskaber, mens andre forfalder?

Onsdag 5/11 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 406993
Arrangeret i samarbejde med Tænketanken Prospekt



En krimireporters hverdag

Trine Maria Ilsøe, journalist, jurist og retskorrespondent ved DR

Hvordan dækker man en straffesag, når detaljerne er hemmelige? Hvorfor får nogle retssager internettet til at eksplodere? Og hvorfor er det relevant at tale med de kriminelle?

Trine Maria Ilsøe tager dig med ind i retsreporterens arbejde og deler ud af sine mange års erfaring fra de danske retssale samt fra samtaler med både ofre og gerningsmænd.

Mandag 27/10 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 185,- Arr.nr. 406970
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Min kamp for retfærdighed

Jane Fisher-Byrialsen, advokat i USA, og Thea Pedersen, journalist

Forsvarsadvokaten Jane Fisher-Byrialsen har gjort det til sin mission at hjælpe uskyldigt dømte. Hun har været vidne til tvivlsomme afhøringsmetoder, en kriseramt politistyrke og mennesker, som fanges i et brutalt system. Sammen med Thea Pedersen viser hun dig bagsiden af det amerikanske samfund og fortæller om de mange, som tilstår forbrydelser, de aldrig har begået.

Onsdag 17/9 kl. 19.30-21.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 396819
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Thea Pedersen

Jane Fisher-Byrialsen



Sarah Smed

Verden i opbrud



Verden i kaos – Europa i klemme

Mogens Lykketoft, tidl. minister og formand for FN's generalforsamling

I en verden præget af stigende uro, politisk ustabilitet og geopolitiske magtforskydninger står Europa over for komplekse og sammenvævede udfordringer. I dette aktuelle foredrag vil Mogens Lykketoft give sit perspektiv på, hvordan Europa navigerer i en tid, hvor gamle alliancer svækkes, og nye magtcentre vokser frem.

Torsdag 2/10 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 406980

Hjemsøgt 1925-2025 – historien om et sammenstyrtende Europa

Bo Heimann, forfatter, journalist og rådgiver



I 1925 var Europa martret og rodløst. Plaget af politisk radikaliserings og økonomisk ustabilitet. Fascismen var ved at få momentum. Store forandringer og dybe afgrunde fik Europa til ikke kun at gå til højre, men til sidst styrtede sammen i en altødelæggende katastrofe.

Denne sammenstyrtning truer og hjemsøger os stadig – og i 2025 står vi igen ved tærsklen til den helt store krise. Hvordan klarer Europa sig igennem?

Torsdag 6/11 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406987
Arrangeret i samarbejde med Tænk tanken Prospekt



Trump 2.0 – en ny verdensorden?

Rune Lykkeberg, chefredaktør på Dagbladet Information

Donald Trump er tilbage i Det Hvide Hus og har på få måneder både startet handelskrig, blandet sig i internationale dagsordener og givet Danmark en hovedrolle med sin interesse for Grønland. Hvad sker der nu, og hvad med de næste fire år? Lykkeberg analyserer situationen og giver sit bud på, hvor vi står, og hvor vi kan være på vej hen.

Onsdag 10/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406929
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Grønland i krig

Peter Harmsen, journalist og ph.d.

Grønlands udvikling i krigsårene var kompleks og dramatisk. Peter Harmsen gør dig klogere på Grønlands afgørende rolle i Anden Verdenskrig – og trækker tråde til nutidens aktuelle konflikt om øen og dens rolle både i rigsfællesskabet og internationalt.

Onsdag 17/9 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406926

Familien, friheden og prisen for det hele

David Goodhart, britisk sociolog og forfatter

I dag er kernefamilien ikke længere den selvfølgelig ramme om det gode liv, men blot ét blandt mange livsvalg. Familiens indre dynamikker har ændret sig – med både gevinster og omkostninger. Når familien som fællesskab svækkes, kan det føre til øget ustabilitet, mistrivsel blandt børn og unge samt et pres på velfærdsstaten. Foredraget introduceres af dr.phil. Michael Böss.

OBS. Foredraget er på engelsk.

Mandag 24/11 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns plads 2, Lille sal
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 406968
Arrangeret i samarbejde med Tænk tanken Prospekt



Verden ifølge Gram

Steffen Gram, korrespondent i DR og vært på P1-programmet "Verden ifølge Gram"

Et år inde i Trumps anden præsidentperiode er meget forandret. Hans tariffer har rystet det internationale handelssystem, og løftet om at løse Ukrainekrigen på én dag er mislykkedes. Hvad med Gaza, Iran og atomprojektet? Har amerikanske arbejdere og middelklassen fået deres "Golden Age"? Hvordan har Europa klaret det, og hvad med forholdet til USA i fremtiden?

Mandag 1/12 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 406982
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Ret og magt i USA

Ruben Toft Sindahl, jurist og forfatter

Engang var USA's forfatning og demokrati beundret verden over, men i dag er situationen en anden. Hør om fundamentet for det amerikanske samfund gennem USA's forfatning, regler og institutioner. Du får bl.a. svar på, om magtens tredeling stadig er intakt. Du bliver også klogere på, hvordan systemet har banet vejen for en leder som Trump, og hvor USA er på vej hen.

Mandag 6/10 kl. 19.00-21.00
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 406935
Arrangeret i samarbejde med Turbine-forlaget og Godsbanen



Ruben Toft Sindahl

Perspektiv på Mellemøsten



Arven fra Palæstina

Nadia Mansour, forsker, ph.d. i multikulturel litteratur og forfatter

Hvordan former tavshed, eksil og arv vores identitet? Nadia Mansour deler sin historie og personlige refleksioner om at være dansk-palæstinenser.

Mandag 15/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406992



Konflikten mellem Israel og Hamas

Allan Sørensen, journalist og mellemøstkorrespondent for Kristeligt Dagblad. Foto: Tobias Nicolai.

Konflikten i Mellemøsten har en lang historie, og sympatierne er skarpt delt. Allan Sørensen gør dig i dette foredrag klogere på den komplekse konflikt mellem Israel og Hamas i Gaza. Hvad sker der, hvis den eskalerer til en større, regional krig? Hvordan kunne en fredelig løsning se ud?

Tirsdag 16/9 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406900
Arrangeret i samarbejde med Grønseforeningen

Sundhed og eksistens



At acceptere det umulige - livets grænser og sjælesorg

Preben Kok, forfatter og tidligere sogne- og sygehuspræst

Et tankevækkende foredrag om at erkende vores grænser og acceptere det umulige. Preben Kok skaber et rum for refleksion, hvor vi sammen kan udforske livets grænser og lære at navigere i dem.

Tirsdag 30/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406974
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Jagten efter lykke

Jacob Birkler, filosof, forfatter og tidl. formand for Etisk Råd

Mange har et klart mål for, hvordan de bliver lykkelige. Men hvad sker der, når drømmen opfyldes, og lykken ikke varer ved? Opnår vi mere lykke, hvis vi holder op med at lede efter den?



Onsdag 12/11 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406951

”

Når jeg trænger til et godt input, kan jeg altid få det med et foredrag i FOF Aarhus. Jeg nyder at gå alene og møde andre, der også er kommet her af interesse.

Deltager ved et foredrag



Havde de også ADHD for 10.000 år siden? Om det diagnosticerede liv

Svend Brinkmann, professor i psykologi

Hør om menneskets mentale udvikling, og hvordan vores psyke er blevet formet gennem tiden. Er vi reelt mere syge i dag, eller skyldes det en øget tilbøjelighed til at diagnosticere?

Mandag 29/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 235,- Arr.nr. 406952
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Kvinde kend dine hormoner – om naturlig hormonterapi

Cecilie Zeuthen, NHT®-certificeret hormonterapeut, kostrådgiver og livsstilscoach

Hormonelle ubalancer rammer kvinder i alle aldre og påvirker energien og livskvaliteten. Få indsigt i hormonernes roller og lær, hvordan du skaber hormonel balance gennem livet.



Tirsdag 11/11 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406984

Dyrk din overgangsalder – bliv en sundere udgave af dig selv

Betina Nygaard Bæk, hormonterapeut, sundhedsrådgiver og ernæringsterapeut

Få viden om symptomer som søvnløshed og stress, og lær at tage kontrol over din overgangsalder. Du lærer om hormoner og kosttilskud, og hvordan du mindsker symptomerne.



Tirsdag 28/10 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406914



ADHD – en anderledes måde at være i verden

Jens Brejnrod og Helle Holmen, voksenspeciallærere

"Jeg har altid følt mig anderledes," siger mange med ADD/ADHD. Men hvad handler det om? Hvad er det for en anderledeshed? Hvordan opleves det indefra, men også fra omverdenen? Hvad kan man ændre til det bedre – og hvad må man lære at leve med?

Torsdag 30/10 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns plads 2, Store sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 406967
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Nysgerrighed kender ingen alder

Birgitte Klostergaard, læringskonsulent

Få indsigt i, hvordan du kan holde din hjerne aktiv gennem nye oplevelser og nysgerrighed. Du får teknikker til at styrke hukommelsen, øge din mentale skarphed og forbedre livskvaliteten.



Onsdag 1/10 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 135,- Arr.nr. 406930

Særligt sensitive – strategier til et liv i balance

Ilse Sand, forfatter, psykoterapeut og teolog

Hvordan navigerer særligt sensitive i en verden fuld af tempo og stimuli? Få indblik i, hvorfor "tag dig sammen" ikke virker, og lær strategier til at beskytte dit nervesystem.



Torsdag 25/9 kl. 17.00-18.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406915



Toptunet hjerne- og kropskemi

Martin Kreutzer, ernæringssekspert

Er du træt om morgenen, humørsvingende om eftermiddagen eller udbændt før sengetid? Hør hvordan du kan booste din energi og dit immunforsvar med anti-inflammatorisk kost og livsstil.

Torsdag 30/10 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns plads 2, Lille sal
Pris: kr. 175,- Arr.nr. 406966

At vandre på Caminoen

Eva Michaelsen, pilgrim, foredragsholder, yogalærer og coach

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.



Onsdag 8/10 kl. 19.00-21.00
Fjordsgade forenings- og fritidshus, N. J. Fjords Gade 2
Pris: kr. 250,- Arr.nr. 406934

Økokrati – vejen til et grønt paradigmeskifte

Jens-André P. Herbener, forfatter og cand.mag.

Jens-André P. Herbener giver først en introduktion til biodiversitetskrisen og klimakrisen, der i stigende grad undergraver basale eksistensbetingelser. Han fremlægger dernæst en drejebog til, hvordan vi bremser eller – hvis det ikke lykkes – tilpasser os de planetære kriser, så både vi selv og Jordens andre arter kan overleve og trives.

Onsdag 29/10 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406985

Grøn omstilling

Togrejser for begyndere

Nanna Hyldgaard Hansen, forfatter og journalist med ekspertise i økologi og bæredygtighed

Skal din næste ferie foregå på skinner? Få inspiration til spændende ferier med tog og tips til alt fra billetbestilling til togsift, så det bliver nemt at planlægge din næste togferie.



Tirsdag 9/9 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406936

Tiny houses – boligdrømme på få kvadratmeter

Susanne H. Knudsen, forfatter og journalist

Hør hvad det kræver at bygge og bo i et tiny house i Danmark. Du får både indblik i, hvordan tiny houses spiller en rolle i flere lokalplaner og i de regler, du skal være opmærksom på, hvis du vil bygge et tiny house. Få inspiration til at udnytte pladsen optimalt hvis du vil bo på få kvadratmeter, og få indblik i hvordan det kan ændre dit liv at bo mindre.

Tirsdag 7/10 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 406927
Arrangeret i samarbejde med Aarhus Arkitekturuge



Klimakrisen og COP30

Jesper Theilgaard, meteorolog og klimaekspert

Oplev Jesper Theilgaard med et foredrag, der tager temperaturen på klimaet og de udfordringer, vi står overfor. Samtidig med dette foredrag mødes verdens lande til endnu et klimamøde – COP30. Foredraget går ned i substansen for den videnskabelige viden og ser også på de løsninger, som ligger foran os.

Onsdag 19/11 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns plads 2, Lille sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 406983

Ture og udflugter



Tur til Faaborg – med pensel og pen

Turledere: Ruth Christensen, cand.mag. i kunsthistorie og underviser i FOF Aarhus, og Nick Bo Madsen, cand.mag. i nordisk sprog og litteratur samt underviser på FOF Aarhus' Kulturhøjskole

Vi besøger Faaborg, hvor Fynbomalerne skabte deres kunst. Hør om kunstnernes liv og virke samt deres forhold til forfatterne fra *Den Jyske Bevægelse*. Oplev Faaborg Museum og Peter Hansens atelier og nyd en frokost på Restaurant Skovlyst med udsigt til Svanninge Bakker. Dagen rundes af med et indslag, hvor vi ser nærmere på et par af forfatterne fra *Den Jyske Bevægelse*.

Lørdag 13/9 kl. 8.30-ca. 20.00
Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset, Valdemarsg. 1.
Pris: kr. 1.495,- inkl. bus t/r, entré og introduktioner til Faaborg Museum og Peter Hansens Atelier, frokost på Restaurant Skovlyst (restaurantens "Skovplatte" samt kaffe/te og kage, ekskl. drikkevarer).
Arr.nr. 406941
Tilmeldingsfrist: d. 28/8.

Opera- og koncertrejser 2025-26

Kom med FOF Aarhus, når vi tager ud på fascinerende operarejser! I 2025-2026 tager vi på ture rundt til flere af Europas operahuse.

Operarejserne sættes løbende til salg.

Tilmeld dig interesselisten

Hvis du er interesseret i at få besked, når der er nyt om vores operarejser, kan du tilmelde dig vores interesseliste for operarejser. Arr.nr. 407121.

Se mere på www.fof-aarhus.dk



Tur til Ebeltøft – historie, mad og glaskunst

Turledere: Christian Egander Skov og Uffe Holmsgaard Eriksen, historikere og undervisere på FOF Aarhus' Kulturhøjskole

Tag med på tur, hvor historie, mad og glaskunst smelter sammen. Vi tager på historisk byvandring i middelalderbyen og dykker ned i dens fortid. Frokosten nydes i et af byens ældste huse, inden vi besøger Fregatten Jylland og hører om slaget ved Helgoland. Vi afslutter med en rundvisning på Glas Museum for glaskunst.

Lørdag 6/9 kl. 11.00-ca. 17.00
Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset, Valdemarsg. 1.
Pris: kr. 995,- inkl. bus t/r, entré og guidet rundvisning på Fregatten Jylland og Glas Museum for glaskunst, frokost på Mellem Jyder (ekskl. drikkevarer).
Arr.nr. 406901
Tilmeldingsfrist: d. 29/8.

Musikturen til Flensburg

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

Kom med på tur til Flensburg, hvor vi skal høre Sønderjyllands Symfoniorkester opføre Mendelssohns store oratorium *Elias* i Deutsches Haus. Efter koncerten nyder vi en middag sammen, inden vi kører tilbage til Aarhus. Som optakt til musikturen er det et foredrag med mag.art. Leif V.S. Balthzersen, hvor han introducerer dig til værket *Elias*.

Søndag 16/11 kl. 13.30-23.30
Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset, Valdemarsgade 1.
Optaktsforedrag: mandag d. 10/11 kl. 19.00-20.45 i Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3.
Pris: kr. 1.495,- inkl. optaktsforedrag, bustur, koncertbillet samt middag med et glas vin/øl.
Arr.nr. 406997 – Tilmeldingsfrist: d. 16/9.



Tur til Silkeborg – med kunst, natur og historie

Turleder: Uffe Holmsgaard Eriksen, historiker og underviser på FOF Aarhus' Kulturhøjskole

Tag med på en tur til Silkeborg, der byder på både kunst, natur og historie. Vi starter med en eksklusiv omvisning på Museum Jorn med direktør Christian K. Madsen, der gør os kloge på museet og særudstillingen *Livsangst*. Vi spiser frokost på toppen af Himmelbjerget og ser på områdets historiske mindesmærker. Vi afslutter med en tur på Silkeborgsøerne med Hjejleselskabet.

Lørdag 27/6 kl. 9.00-ca.17.15
Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset, Valdemarsg. 1.
Pris: kr. 1.349,- inkl. bus t/r, entré og guidet omvisning på Museum Jorn, frokost på Restaurant Himmelbjerget (ekskl. drikkevarer), sejltur med Hjejleselskabet samt kaffe/kage på sejlturen.
Arr.nr. 406986 - Tilmeldingsfrist: d. 4/9.



Byvandring



Street art tour

Mikkel T. Jessen, street artist

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

Tirsdag 26/8	kl. 17.00-18.30	Arr.nr. 406953
Torsdag 28/8	kl. 17.00-18.30	Arr.nr. 406954
Tirsdag 2/9	kl. 17.00-18.30	Arr.nr. 406955
Torsdag 4/9	kl. 17.00-18.30	Arr.nr. 406956
Tirsdag 16/9	kl. 17.00-18.30	Arr.nr. 406957
Torsdag 18/9	kl. 17.00-18.30	Arr.nr. 406958
Tirsdag 14/10	kl. 17.00-18.30	Arr.nr. 396859
Torsdag 16/10	kl. 17.00-18.30	Arr.nr. 406960
Tirsdag 21/10	kl. 17.00-18.30	Arr.nr. 406961
Pris: kr. 175,-		

Svampeture

Turleder: Claus Hjerrild Pedersen, biolog og svampekyndig

Tag med på efterårets svampeture, hvor du lærer om svampenes betydning i naturen. Hør hvilke kendetegn, du skal være opmærksom på, når du prøver at identificere svampe. Hvilke svampe kan spises? Hvilke er giftige? Hvilke kan have en anden anvendelse end spisning?

Turene er for begyndere. Vi går 4 km i varieret terræn. Husk svampekurv og kniv.

Torsdag 11/9 16.00-18.30 Arr.nr. 406904
Torsdag 18/9 16.00-18.30 Arr.nr. 406905
Pris: kr. 210,-
Mødested: Ørnereden, Ørneredevej 55

Lørdag 20/9 kl. 10.00-13.00
Pris: kr. 210,- Arr.nr. 406906
Mødested: p-pladsen ved Moesgård Strand, Strandskovvej 21

Lørdag 11/10 kl. 10.00-13.00
Pris: kr. 210,- Arr.nr. 406917
Mødested: Restaurant Skovmøllen, Skovmøllevej 51

Doron Haahr



Vil du blive klogere på den by, du bor og færdes i? Tag på byvandring med historiker og forfatter Doron Haahr og lad dig rive med af de mange spændende fortællinger om Aarhus.

Byvandring på Aarhus Ø

Tag med, når vi besøger Aarhus' nyeste bydel: Aarhus Ø. Vi går i sporene på havnens historie, hører om havnearbejdernes slidsomme hverdag, om de første kraner og containere og naturligvis også om baggrunden for områdets moderne udvikling. Undervejs på turen ser vi mange af de nye byggerier og hører om planerne og visionerne for området.

Tirsdag 9/9 kl. 12.30-14.00
Mødested: Havnens Perle, Dagmar Petersens Gade 10.
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406947

Byvandring i det besatte Aarhus

Gå med i fodsporene på stikkere, modstandsfolk og sortbørshajer. Den 9. april 1940 blev Danmark besat af det nazistiske Tyskland, og det blev indledningen på de fem forbandede år. På denne byvandring skal vi rundt i det centrale Aarhus og høre om, hvordan besættelsen tog sig ud her i byen.

Torsdag 2/10 kl. 16.00-17.30
Mødested: foran indgangen til Museet KØN.
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406948

Byvandring for hele familien – Aarhus anno 1834

Kom med tilbage til en svunden tid, hvor velhavende borgerfamilier boede side om side med fattige stakler. Vi skal bl.a. i fodsporene på 15-årige Alfred og høre om, når drengene går på kommers, når de samler menneskeknogler, når de er til Sct. Olufsmarked, og når de gyser over vovehalsene på Store Torv.

Lørdag 4/10 kl. 10.00-11.30
Mødested: i bunden af Rådmand Liisbergsgade.
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406949

Aarhus bag facaden

Aarhus bag facaden er en eksklusiv række af arrangementer, hvor vi går bag kulisserne på nogle af Aarhus' mest ikoniske kulturinstitutioner og virksomheder. Få en unik indsigt i byens maskinrum og bliv klogere på vores by.

Hold øje med nye arrangementer i kategorien Aarhus bag facaden. Vi opretter løbende nye ture på www.fof-aarhus.dk

Aarhus Havn bag facaden

Rundvisning ved direktør Carsten Kruse

Onsdag 10/9 kl. 13.00-15.00 - Arr.nr. 406921
Onsdag 8/10 kl. 13.00-15.00 - Arr.nr. 406922
Mødested: Havnecentret, Vandvejen 7
Pris: kr. 75,-

Rådhuset bag facaden

Mette Skautrup, byrådsmedlem

Torsdag 11/9 kl. 15.30-17.30 - Arr.nr. 406945
Torsdag 23/10 kl. 15.30-17.30 - Arr.nr. 406946
Mødested: Aarhus Rådhus, Rådhuspladsen 2
Pris: kr. 75,-

Kirker i Aarhus bag facaden

v/Uffe Holmsgaard Eriksen, cand.theol. og ph.d. i kirkehistorie

Sct. Pauls Kirke bag facaden

Onsdag 24/9 kl. 10.00-11.30
Mødested: Sct. Pauls Kirke, Sct. Pauls Kirkeplads 1
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 406971

Vor Frue Kirke bag facaden

Onsdag 1/10 kl. 10.00-11.30
Mødested: Vor Frue Kirke, Frue Kirkeplads 3
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 406972

Aarhus Domkirke bag facaden

Onsdag 8/10 kl. 10.00-11.30
Mødested: Aarhus Domkirke, Store Torv
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 406973



Musiksaloner og kulturelle temadage



Den nordiske sang – et musikalsk værksted

Vibeke Lundgren, pianist, og Cathrine Breinholt Højlund, klassisk sopran

Kom med ind i det musikalske værksted, hvor Cathrine og Vibeke tager udgangspunkt i den nordiske sangskat og udforsker vejen fra første møde med nodebilledet, over samspillet mellem sang og klaver og ind til musikkens hjertekule.

Lørdag 15/11 kl. 11.00-16.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 235,- inkl. kaffe og kage.
Arr.nr. 406989



De store komponister – Dmitrij Sjostakovitj

Peter Uldahl, musiker og musikhistoriker

Kom til en spændende dag om Sjostakovitj – en af det 20. århundredes største komponister. Hans liv og musik var tæt forbundne, og begge dele fulde af drama, tragedie og triumf. Han overlevede under Stalins regime ved at navigere mellem gunst og fare og blev både hyldet og truet.

Lørdag 11/10 kl. 10.00-14.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 225,- Arr.nr. 406988

Jane Austen 250 år

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

Vær med, når vi fejrer den engelske forfatters 250-års fødselsdag med foredrag og filmvisning. Efter en introduktion til Austens bøger og samtid udforsker vi sammen, hvorfor hendes fortællinger fortsat er så populære. Dagen afsluttes med den prisbelønnede filmatisering *Fornuft og følelse* fra 1995.

Lørdag 20/9 kl. 10.00-16.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 225,- inkl. kage og kaffe/te. Medbring selv madpakke til frokostpausen.
Arr.nr. 406908



Den sang minder mig om...

Jette Torp, sanger, komponist og entertainer

Musik har en særlig evne til at vække glemte minder og følelser. Jette Torp deler sange, der har præget hendes liv, og viser, hvordan musik kan styrke trivsel og skabe kontakt, fx med demensramte. Hun akkompagnerer på guitar og klaver med danske sange og fællessang.

Torsdag 13/11 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 185,- Arr.nr. 406969

Operadag i Den Gamle By

Mag.art. Leif V.S. Balthzersen m.fl.

Oplev operakomedien *Gravalvorlig* i Den Gamle Bys charmerende Helsingør Theater. Inden forestillingen skal vi høre tre foredrag med hhv. mag.art. Leif Balthzersen, Aarhus Sommeroperas kunstneriske leder David Riddell og *Gravalvorlig's* komponist Bo Gunge, som alle vil berige os med deres viden og passion for opera. Vi nyder også Gæstgivergårdens lækre platte.

Lørdag 6/9 kl. 13.30-ca. 21.45
Pris: kr. 1.395,- inkl. foredrag, kaffe, kage, aftensmad (platte med 1 øl/vand) og billet til Aarhus Sommeropera. Arr.nr. 406919



Vil du med til koncert?

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

Tag med FOF Aarhus til fire 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 med kaffe. Efter den sidste koncert slutter vi af med et glas vin.

- Mandag d. 29/9 kl. 16.15-18.00**
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Optaktsforedrag v. Steen Søgaard
- Torsdag d. 2/10 kl. 19.30**
Symfonisk Sal, Musikhuset Aarhus
Mahler: *Symfoni nr. 6*
- Mandag d. 3/11 kl. 16.15-18.00**
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Optaktsforedrag v. Leif V.S. Balthzersen
- Torsdag d. 6/11 kl. 19.30**
Symfonisk Sal, Musikhuset Aarhus
Mozart: *Ouverture til Figaros bryllup*
Mozart: *Klaverkoncert nr. 21, Elvira Madigan*
Sibelius: *Symfoni nr. 5*
- Mandag d. 2/3 kl. 16.15-18.00**
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Optaktsforedrag v. Steen Søgaard
- Torsdag d. 5/3 kl. 19.30**
Symfonisk Sal, Musikhuset Aarhus
Prokofiev: *Klaverkoncert nr. 2*
Carl Nielsen: *Symfoni nr. 5*
- Mandag d. 4/5 kl. 16.15-18.00**
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Optaktsforedrag v. Leif V.S. Balthzersen
- Torsdag d. 7/5 kl. 19.30**
Symfonisk Sal, Musikhuset Aarhus
Wagner: *Ouverture til Tannhäuser*
Richard Strauss: *Sange*
Beethoven: *Symfoni nr. 6, Pastoralsymfonien*

Læs mere om de enkelte koncerter og se navnene på de medvirkende musikere på www.aarhussymfoni.dk

Pris: kr. 1.750,- inkl. fire koncerter med pladser i bedste priskategori, fire foredrag med kaffe samt en fælles afslutning m. et glas vin.
Husk at meddele, hvem du evt. ønsker at sidde sammen med ved koncerterne.
Arr.nr. 406976



NYHED!
Intropris
til helt nye
deltagere:
kr. 2.995,-

Kulturhøjskolens dedikerede underviserstab:



Uffe Holmsgaard Eriksen



Peter Uldahl



Birgit Bjerre



Nick Bo Madsen



John Simoni



Christian Egander Skov



FOF Aarhus' kulturhøjskole

Efterår 2025: september til december

Efter et langt arbejdsliv er det endelig blevet tid til faglighed, fordybelse og nye fællesskaber.

Kulturhøjskolen inviterer dig på en berigende rejse gennem musik, litteratur, kunst, natur og historie. Mød nye mennesker og skab venskaber, mens du dykker ned i kunstens betydningsfulde mesterværker, bliver klogere på historiens store begivenheder eller tager med på opdagelse i naturens skjulte skatte i dit nærområde. Vores dygtige underviserstab guider dig gennem det hele.

Skræddersy din egen dagshøjskole-oplevelse ved at vælge mellem **ét til fire inspirerende fag**. Hver fredag samles vi til spændende fælles foredrag.

Mandag - HISTORIE:

Det lange århundrede: Grundtvig, Kierkegaard og romantikken

v/Uffe Holmsgaard Eriksen, cand.theol. og ph.d. i kirkehistorie

Tirsdag - MUSIK:

Mesterværker

v/Peter Uldahl, cand.mag. i musikvidenskab

Tirsdag - KUNST:

Mennesket i kunsten

v/Birgit Bjerre, billedkunstner og forfatter

Onsdag - LITTERATUR, KULTUR OG FILOSOFI:

Centraleuropæisk litteratur, kultur og tænkning – mellem vision og tragedie

v/Nick Bo Madsen, cand.mag. i filosofi og dansk

Onsdag eller torsdag - NATUR OG FUGLE:

Vejen mod mere natur er lang – er målet inden for rækkevidde?

v/John Simoni, biolog og naturvejleder

Torsdag - SAMFUND OG HORISONT:

Mellemøstens verden og verden i Mellemøsten

v/Christian Egander Skov, historiker og ph.d.

Fredag - FÆLLES FOREDRAG:

Mød bl.a. tidligere minister Mogens Lykketoft, forfatter og komponist Benjamin Koppel, journalist og historiker Vibe Termansen og skuespiller Kirsten Olesen.

OBS: Fredagsforedragene er åbne for alle seniorer. Se priser på www.fof-aarhus.dk

Se programmet og læs mere på www.fof-aarhus.dk, ring til os på tlf. 8612 2955 eller kom forbi vores butik i H.H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C.



Britten - en international brite og hans musik

18 lektioner (9 mødegange) - kr. 1.070,-/* 980,-

Den britiske komponist Benjamin Britten (1913-1976) var en af hovedskikkelserne i det 20. århundredes musik og komponerede bl.a. operaer, orkesterværker, korsatser og kammermusik. Lær hans spændende og vidtfavnende musik at kende på dette kursus. Start d. 17/9.

406037 on 14.10-16.00* Fjordsg Leif V.S. Balthzersen



Leif V.S. Balthzersen

Musiktur til Flensborg

Kom med Leif V.S. Balthzersen på tur til Flensborg, hvor vi skal høre Sønderjyllands Symfoniorkester opføre Mendelssohns store oratorium *Elias* i Deutsches Haus.

Læs mere på side 12.



Marcel Proust 'På sporet efter den tabte tid'

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.420,-/* 1.300,-

Kom med på sporet af Marcel Prousts milepæl af et romanværk – bogen mange taler om, men få har læst. Vi læser værket (i dansk oversættelse) over to sæsoner, så vi har tid til både at nyde og tyde teksten. På dette kursus læser vi de sidste fire bind. Nye deltagere kan springe på, hvis de har læst de første tre bind eller eventuelt et grundigt resumé af disse. Start d. 10/9.

406035 on 16.00-17.50* Fjordsg Nick Bo Madsen

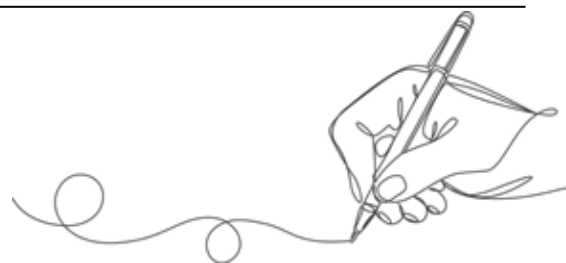


Lær at redigere lydbøger i Audacity

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/S 1.420,-

Lær de mest basale redskaber til at redigere lydbøger. Har du måske selv skrevet en historie, eller har du et andet projekt, som du gerne vil have som lydfil/lydfiler, så har du muligheden nu. Vi gennemgår de mest basale funktioner i programmet, så du bliver fortrolig med dem. Kurset lægger op til, at du selv indtaler historien, og vi arbejder også med lydoptagelse. Start d. 18/9.

406026 to 19.00-20.50 Sønderg 74 Anne-Lene Bleken



Forfatterværksted

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.825,-/S 1.675,-

Kan du godt lide at finde på dine egne historier? Så kan du udvikle dig som forfatter her. Du får hjælp til strukturering af skriveprocessen, og vi tager fat på emner som dramaturgi, dialog og karakterudvikling. Medbring egen bærbar. Start i uge 38.

406020 ma 17.00-19.45	Fjordsg	John Tinning
406021 on 16.00-18.45	Fjordsg	John Tinning

Litteratur

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.815,-/* 1.665,-

Har du lyst til at læse litteratur og diskutere det med andre? Så er dette kursus lige noget for dig! Vi læser og fortolker både klassisk og moderne litteratur. Temaet for sæsonen er "Centraleuropæisk litteratur – mellem vision og tragedie." Se læseplan på www.fof-aarhus.dk. Start d. 11/9.

406034 to 09.30-11.45* Fortegården Nick Bo Madsen

Litteratur i Galten

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 770,-

Samme kursus som ovenfor, men forløbet er kortere og har et selvstændigt tema om "Højdepunkter i Frankrigs litteratur fra 1950 til i dag." Se læseplan på www.fof-aarhus.dk. Undervisning i ulige uger. Start d. 8/9.

406033 ma 09.00-10.50 BIO Huset Galten Nick Bo Madsen



Nick Bo Madsen

Skriveværksted: Rejseessays

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.350,-/* 1.250,-

Vil du kunne fortælle om de mennesker og steder, du har besøgt, så det bliver interessant for andre at læse? Du lærer at opbygge en tekst omkring fakta, erindringer og refleksioner. Du kan gå i detaljer, lege med sproget og sætte teksten sammen på din egen måde. Start d. 15/9.

406023 ma 12.15-14.30* Fjordsg Jytte Lund Larsen

Skriv dit liv

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.350,-/* 1.250,-

At skrive sin livshistorie kan være en dybdegående og givende oplevelse. Gennem skriveøvelser, struktur og sproglig sparring får du hjælp og inspiration til at skrive dine erindringer, ideudvikle og finde frem til din egen personlige fortællemanér. Medbring computer eller pen og papir. Start d. 16/9.

406024 ti 10.00-12.15* Fjordsg Jytte Lund Larsen



Skrivekursus - børnebøger

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/\$ 1.420,-

For dig, der brænder for at skrive historier til børn, hvad enten du allerede har erfaring med at skrive eller er helt ny. Start d. 18/9.

406025 to 17.00-18.50 Sønderg 74 Anne-Lene Bleken



Gotisk skriftlæsning

Lær at læse gamle kirkebøger, folketællinger og forskellige slægts- og lokalhistoriske kilder, som er skrevet med den gotiske håndskrift, der er svær at læse for os i dag. Start i uge 38.

Gotisk skriftlæsning for letøvede

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.155,-/* 1.055,-

406017 fr 10.00-11.50* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen

Gotisk skriftlæsning for meget øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-

406018 to 10.00-11.50* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen

Slægtsforskning via internet

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 770,-/* 710,-

Du bliver præsenteret for internettets muligheder for slægtsforskere. Vi arbejder med den danske shareware version af *Brother's Keeper* til windows, som vi downloader på kurset. Kendskab til slægtsforskning er ikke et krav. Start d. 24/10.

406014 fr 12.30-15.15* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen



Svend-Erik Christiansen



Bridge 1 - begynderkursus

36 lektioner (12 mødegange)

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

Prøv kræfter med verdens absolut sjoveste og sværeste kortspil. Uanset om du er 15 eller 75 år, vil bridge skærpe din koncentration og give dig en bunke nye, gode bekendtskaber. Gebyret dækker materialer og medlemskab af Danmarks Bridgeforbund. Kurset gennemføres uden offentlige tilskud.

Tilmelding sker direkte til FOF Aarhus, mens spørgsmål til kursusindhold rettes til Lars Peter Damgaard på tlf. 2713 9440.

Kursussted: Vanggaardcentret.

Start medio september.

406028 ma 13.30-16.15 Lars Peter Damgaard
406029 to 19.00-21.45 Thomas Mathiasen

Tag styring over dine egne investeringer

Hans Henrik Nielsen, garvet investor kendt fra bl.a. Børsen og Millionærklubben

Vil du blive bedre til at placere dine penge, være på forkant med markedet og have de skjulte tips, som professionelle investorer benytter sig af? Kom med og lær, hvordan du lægger en klar strategi og undgår store tab. Alle kan være med.



Mandag 24/11 kl. 18.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 407103

MUSIK OG SANG

Her finder du et bredt udvalg af musikkurser i sang, kor, fællessang, diverse instrumenter, sammenspil og musikhistorie og -teori.

De fleste lange sæsonkurser starter i uge 37, men vi slår løbende nye hold op på hjemmesiden. Du kan finde de specifikke startdatoer, læse mere om kurserne og tilmelde dig på www.fof-aarhus.dk



Sang

Det er godt for alle at synge! På de fleste af vores sanghold er der maks. 6 deltagere, hvilket giver mulighed for at udforske og udvikle din sangstemme i et trygt miljø. Vi har sanghold på flere forskellige niveauer. Læs mere om de enkelte hold på www.fof-aarhus.dk

"Jeg kan ikke synge"

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.865,-/* 1.745,-

404020 on 14.00-15.50* Frichs Vej 36G Christian Meiner

Sang - begyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.865,-/* 1.745,-

404023 ma 17.00-18.50 Fjordsg Sigrid Black
404025 on 17.00-18.50 Frichs Vej 36G Instruktør
404026 to 16.00-17.50* Frichs Vej 36G Christian Meiner

Sang - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.865,-/S 1.745,-

404030 ma 17.30-19.20 Katrinebjergsk Birgitte Mortensen

Sang - letøvede (krop og stemme)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.865,-/S 1.745,-

På dette sanghold har vi et øget fokus på at inddrage hele kroppen, når vi synger. Vi følger en særlig meditativ tilgang til det at synge, så vi starter med en meditation og bevidsthedsøvelser, hvor vi finder roen og kontakten med vores stemme og krop. Vi synger et blandet repertoire af pop, folkeviser, danske klassikere og sange fra hele verden.

394539 on 17.10-19.00 Møllevang Sk Katharina Dahl

Prøvetime i sang

Er du i tvivl om, hvilket niveau du skal vælge, kan du få vejledning af en af vores erfarne undervisere ved en prøvetime før sæsonstart. Se datoer og tidspunkter på www.fof-aarhus.dk

Rytmask sang - øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.865,-/S 1.745,-

For dig der allerede har erfaring med at synge og synger rent. Vi synger flerstemmigt og indtager solistindslag, improvisation og sangtekniske øvelser. Vi synger et blandet rytmisk repertoire indenfor genrerne pop, soul, rock og jazz.

404036 ma 19.30-21.20 Katrinebjergsk Birgitte Mortensen
404037 ti 17.00-18.50 Fjordsg Instruktør

Jazz Vocal - øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.865,-/S 1.745,-

Kom med ind i jazzens fantastiske univers. Dette hold er for dig, der har erfaring med at synge og synger rent, men du behøver ikke have kendskab til jazz. Vi arbejder både flerstemmigt og solistisk og udforsker fortolkning, improvisation, rytmik og stemmetræning.

404043 on 17.00-18.50 Fjordsg Eline Engholm
404044 on 19.15-21.05 Fjordsg Eline Engholm

Sang - solundervisning

6 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.400,-/S 2.280,-

Her får du individuel sangundervisning, så undervisningen kan tilpasses helt specifikt til dig og dit niveau. Du får tildelt en tid inden for holdets tidsramme. Der er 30 minutters solo-undervisning til hver deltager pr. gang.

404050 on 17.00-19.00 Møllevangsk Sophie Krogh
404051 to 17.00-19.00 Frichs Vej 36G Sophie Krogh

Formiddagssang for alle

18 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.220,-/* 1.130,-

En god omgang fællessang fra Højskolesangbogen og andet godt. Der er plads til alle aldre, og der er åbent for ønsker til, hvad vi skal synge. 7 deltagere.

404048 on 10.30-12.00* Fjordsg Birgitte Mortensen

Sang - senior

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.890,-/* 1.750,-

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

404047 to 12.00-13.50* Fjordsg Birgitte Mortensen



Sang - sommerhold

Meditation og lovsang - sommerkursus

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 530,-/* 490,-

Du inviteres her på en rejse igennem forskellige spirituelle genrer: fra indiske mantras til Taizé, gospel, salmer og chants for moder jord. Via sangene og en meditativ tilgang dykker vi ned i roen og fokuserer på vores indre centrum og balance, hvori vi finder fred og nærvær i nuet. Med "intuitiv sang" flytter vi fokus væk fra noderne og synger frit og meditativt for at lære vores stemme at kende på en ny måde i et trygt fællesskab. 7 deltagere. Start d. 11/8.

404016 ma 12.30-14.20* Fjordsg Katharina Dahl

Sommersang - for alle

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 530,-/S 490,-

Vi synger iørefaldende og opløftende sange. Vi arbejder med vejrtrækning, stemmens klang og omfang samt musikalsk indlevelse. Alle kan være med. Start d. 11/8.

404010 ma 17.00-18.50 Katrinebj sk Birgitte Mortensen

Sommersang - letøvede (krop og stemme)

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 530,-/S 490,-

På dette sanghold har vi et øget fokus på at inddrage hele kroppen, når vi synger. Vi følger en særlig meditativ tilgang til det at synge, så vi starter med en meditation og bevidsthedsøvelser, hvor vi finder roen og kontakten med vores stemme og krop. Vi synger et blandet repertoire af pop, folkeviser, danske klassikere og sange fra hele verden. Start d. 13/8.

404015 on 17.10-19.00 Møllevangsk Katharina Dahl

Sang - julehold

"Jeg kan ikke synge" - men vil gerne synge julesange

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 780,-/* 730,-

Kurset er til dig, der ikke selv synes, du har den bedste sangstemme eller ikke føler dig tryk ved at synge. Her får du gang i din sangstemme og samtidig hygget dig med at synge en masse julesange, så du føler dig mere tryk ved at synge med juleaften. Start d. 10/11.

404055 ma 09.00-10.50* Frichs Vej 36G Susanne Vinther
404056 ma 11.00-12.50* Frichs Vej 36G Susanne Vinther
404057 ma 17.00-18.50 Frichs Vej 36G Susanne Vinther
404058 ma 19.00-20.50 Frichs Vej 36G Susanne Vinther



Fællessang

I løbet af efteråret 2025 inviterer vi til fællessang i forskellige rammer.

Læs mere om de enkelte arrangementer på www.fof-aarhus.dk

Syng fra højskolesangbogen - sommerkursus

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 255,-/* 215,-

Kom og syng med fra Højskolesangbogen i fællesskab med andre sangglade mennesker. Vi begynder med udvalgte sange, hvorefter der er mulighed for at komme med ønsker. Alle kan være med. Start d. 15/8.

404062 fr 10.00-11.50* Fjordsg Birgitte Mortensen

Sing for Unity - fred, fællesskab og sammenhold

1 lektion (1 mødegang) - kr. 50,-

Kom og syng for fred, fællesskab og sammenhold på FN's internationale fredsdag, søndag d. 21/9. Sing for Unity er et globalt sangevent, der kommer til at foregå rundt omkring i Danmark og i resten af verden. I FOF Aarhus markerer vi det med fællessang og et stort fælles kor. Alle er velkomne til at deltage, uanset om du har erfaring med at synge eller ej.

404070 sø 14.00-16.00 Solsalen
Mikkel Julius og Rikke Bjerring

Sangcafé for demensramte

27 lektioner (12 mødegange) - kr. 300,-/* 250,-

En sangcafé for alle, men særligt for dig, der lever med demens, og dine pårørende. Gennem fællessang skaber vi et trygt fællesskab, hvor vi kan slappe af og hygge os med at synge sammen. Vi synger årstidssange, danske sange og viser, og der er altid plads til at ønske en sang eller to, hvis der er nogle bestemte sange, du holder af. Der bliver også tid til en kop kaffe/te og en god snak. Start d. 18/9.

404069 to 10.00-12.00* Folkehuset Bjergg. Instruktør

Sangaften for alle

2,25 lektioner (1 mødegang) - kr. 100,-

Vær med til en hyggelig aften med sang, glæde og fællesskab! Under ledelse af musiker Mikkel Julius skal vi synge både kendte og mindre kendte sange. Det handler ikke om at synge perfekt, men om at mærke glæden ved at synge sammen. Kaffe/te og kage er inkl. i prisen.

406994 ti 30/9 19.00-21.00	Solsalen	Mikkel Julius
406995 ti 4/11 19.00-21.00	Solsalen	Mikkel Julius
406996 ti 9/12 19.00-21.00	Solsalen	Mikkel Julius

Fællessang og smørrebrød - syng julen ind

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 225,-

Tag med til et par hyggelige timer med fællessang, smørrebrød og god stemning! Vi synger et blandet udvalg af jule- og vintersange fra Højskolesangbogen. Undervejs holder vi pause og hygger med smørrebrød og et glas vin eller vand. Alle kan være med, uanset alder og sang-erfaring. Prisen er inkl. to stk. smørrebrød og et glas vin/vand. D. 29/11.

406998 lø 11.00-13.30 Solsalen Birgitte Mortensen

Motion, musik og mokka

Vi mødes til gåtur, fællessang og kaffe forskellige steder i Aarhus og omegn. FOF-medarbejder Kenn Marquardt er guide på turen, og musiker Rasmus Mogensen spiller for til vores fællessang. Alle kan være med!

Læs mere og se datoer på www.fof-aarhus.dk



Drop in kor

2 lektioner (1 mødegang) - kr. 75,-

Kom og syng et par timer i et uforpligtende sangfællesskab, hvor vi har det sjovt sammen og indstuderer 1-2 rytmiske sange på én aften. Vi synger flerstemmig, men niveauet bliver tilpasset, så alle kan være med.

404070 to 21/8	18.00-20.00	Frichs Vej 36G	Rikke Bjerring
404071 to 18/9	18.00-20.00	Frichs Vej 36G	Rikke Bjerring
404072 to 23/10	18.00-20.00	Solsalen	Rikke Bjerring
404073 to 20/11	18.00-20.00	Solsalen	Rikke Bjerring

Begynderkor - syng dig glad!

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 730,-/S 610,-

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.

404083 to	17.00-18.50	Skovvangsk	Instruktør
404084 to	19.00-20.50	Fjordsg	Iben Barnwell

Formiddagskor

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

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 830,-/S 680,-

404088 ma	10.00-12.15*	Fjordsg	Katharina Dahl
-----------	--------------	---------	----------------

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 910,-/S 730,-

404089 fr	10.00-12.45*	Fjordsg	Andrea Bundgaard
-----------	--------------	---------	------------------

Syng sammen!

27 lektioner (12 mødegange) - kr. 710,-/S 575,-

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

404085 ti	10.00-12.00*	Fjordsg	Mikkel Julius
404087 fr	10.00-12.00*	Viborgvej 53	Instruktør

31,5 lektioner (14 mødegange) - kr. 845,-/S 685,-

404086 ti	10.00-12.00*	Viborgv 53	Birgitte Mortensen
-----------	--------------	------------	--------------------

Syng dig glad - for 60+

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.185,-/S 1.885,-

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

404090 to	10.00-11.50*	Fjordsg	Birgitte Mortensen
-----------	--------------	---------	--------------------

De glade amatørers kor

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 730,-/S 610,-

Kom og oplev glæden ved at synge i et stort kor! Her er plads til alle, også dig uden den store korerfaring. Vi forventer dog, at du kan synge rent. Vi synger mange forskellige genrer.

404075 ti	18.45-20.35	Skovvangsk	Instruktør
-----------	-------------	------------	------------

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 830,-/S 680,-

404076 on	19.00-20.50	Møllevangsk	Sophie Krogh
-----------	-------------	-------------	--------------

Con ritmo

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 830,-/S 680,-

Vi er et blandet kor, der synger musical, klassisk og rytmisk kormusik. Fælles for os er, at vi elsker at synge sammen. Vi udforsker, hvad der sker, når vi synger mange sammen. Alle kan være med, men du skal gerne kunne synge rent.

404078 ma	19.15-21.30	Hasle Skole	Mira Siegel
-----------	-------------	-------------	-------------

Happy Hearts

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 830,-/S 680,-

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

404077 on	19.15-21.30	Møllevangsk	Katharina Dahl
-----------	-------------	-------------	----------------

Formiddagskor - sommerkursus

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 300,-/S 260,-

Syng sensommeren i møde med alt lige fra højskolesange og viser til swing og verdensmusik. Alle kan være med. Start d. 11/8.

404063 ma	10.00-12.15*	Fjordsg	Katharina Dahl
-----------	--------------	---------	----------------

Rytmisk sommerkor

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 370,-/S 320,-

Her er sangglæden i centrum! Vi synger 2- og 3-stemmige, iørefaldende, danske og engelske popsange og arbejder med stemmens kraft og udtryk. 25 deltagere. Start d. 11/8.

404061 ma	19.00-21.15	Katrinebjk	Birgitte Mortensen
-----------	-------------	------------	--------------------

Solsang - spirituelt sommerkor for kvinder

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 370,-/S 320,-

Her synger vi et blandet repertoire af musik fra hele verdenen, fx nordiske folkeviser, gospel, afrikanske hymner og popsange. Hver gang starter med en meditativ indledning og bevidstgørelse af vores energi-centre (chakraer), hvor vi åbner os for Guds lys, kraft og kærlighed. Sangene læres gennem intuitiv sang, hvor vi bruger fagter og bevægelse i stedet for noder. Start d. 13/8.

404060 on	19.15-21.30	Møllevangsk	Katharina Dahl
-----------	-------------	-------------	----------------



Musikhistorie og -teori



Jazzhistorie - fire kursusforløb med Jens Rasmussen

I efteråret 2025 står Jens Rasmussen, b.l.a. kendt fra podcasten *JazzKonversationer*, for fire forskellige jazzkurser. De handler alle om jazzens spændende og mangesidige udvikling og giver samlet set en grundig introduktion til de vigtigste strømninger gennem hele jazzens historie fra dens opståen og op til i dag. Det er fire selvstændige kursusforløb, så du bestemmer selv, om du vil tilmelde sig 1, 2, 3 eller alle 4 forløb.

Læs mere om de enkelte kursusforløb på www.fof-aarhus.dk

Jazzens stilarter fra 1917 til i dag

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 510,-/S 470,-

D. 4/9-25/9.

404332 to 19.00-20.50 Frichs Vej 36G Jens Rasmussen

Miles Davis 1968-69

5 lektioner (2 mødegange) - kr. 255,-/S 235,-

D. 2/10-9/10.

404333 to 19.00-21.15 Frichs Vej 36G Jens Rasmussen

Weather Report

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 605,-/S 555,-

D. 23/10-20/11.

404334 to 19.00-20.50 Frichs Vej 36G Jens Rasmussen

Strømninger i den nyeste jazz

5 lektioner (2 mødegange) - kr. 255,-/S 235,-

D. 27/11-4/12.

404335 to 19.00-21.15 Frichs Vej 36G Jens Rasmussen

Musikproduktion og -teori

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.540,-/S 1.420,-

Bliv en del af et kreativt fællesskab og udforsk musikproduktionens verden med et hands-on kursus med udgangspunkt i musikprogrammet Logic Pro. Kurset kombinerer undervisning i musikproduktion og -teori, så du får en større forståelse for den teori, der ligger bag sangskrivningen og produktionen af en sang. Undervisningen veksler mellem teori og praktiske øvelser, hvor du selv arbejder i Logic Pro. 10 deltagere.

404337 on 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Frederik Olsen

Klassisk komposition

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.150,-/S 1.070,-

Drømmer du om at skrive dine egne musikværker? På dette kursus fokuserer vi på udviklingen og optræningen af en bred palet af musikalske evner og discipliner.

Der vil indgå træning i følgende af kompositionsfagets mest væsentlige discipliner: musikhistorie, teori/hørelære, satsteknik, opbygning og formlære, instrumentation samt personlig sparring på egne stykker. Kendskab til noder og musikteori er ikke et krav. 8 deltagere.

404340 ti 19.00-20.50 Frichs Vej 36G Morten Jensen



Orkestre

Det Lille Orkester

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.865,-/S 1.745,-

For dig der har erfaring med dit instrument, kan læse noder og har lyst til at spille sammen med andre. Vi spiller folkemelodier og mindre klassiske værker. Hvis du vil høre mere, eller er i tvivl om niveauet, kan du kontakte underviser Iben Barnwell på tlf. 2365 5055 eller mail iben@barnwell.dk 10 deltagere. Start d. 8/9.

404319 ma 17.00-18.50 Folkehuset Vejlbj Iben Barnwell

Poul Bechs orkestre

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

Læs mere om de enkelte orkestre på www.fof-aarhus.dk eller kontakt gerne Poul Bech for mere information på tlf. 3011 8530.

Spillemandsgruppen

40 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.810,-/* 1.600,-

Start d. 26/8.

404420 ti 12.30-14.50* Viborgvej 53 Poul Bech

Salonorkestret

40 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.810,-/* 1.600,-

Start d. 27/8.

404422 on 09.30-11.50* Viborgvej 53 Poul Bech

Onsdagsorkesteret

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.540,-/* 1.380,-

Start d. 27/8.

404421 on 12.15-14.05* Viborgvej 53 Poul Bech

Hjortshøj seniororkester

40 lektioner (16 mødegange)

Tilmelding sker via orkesterleder Poul Bech på tlf. 3011 8530. Start d. 29/8.

404425 fr 09.30-11.45 Hjortshøj Sogneg. Poul Bech

Blokfløjteorkesteret

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.865,-/S 1.745,-

Blokfløjter laves i mange størrelser, lige fra den lille sopranino til den store, dybe basfløjte. Orkesteret er åbent for alle typer af blokfløjter, for sætter du de forskellige størrelser sammen, skaber det en virkelig flot lyd og samklang. Vi spiller et bredt repertoire lige fra renæssance- og barokmusik over lettere klassisk, jazz, viser og folkemusik fra hele verden – til ny musik og rytmiske satser over kendte nutidige numre, musicals m.m.

404250 to 17.00-18.50 Fjordsg Iben Barnwell

Strygere og blæsere

Klarinet

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.865,-/* 1.745,-

Da undervisningen tilrettelægges individuelt, kan både begyndere og øvede deltage. Er du begynder, arbejder vi med elementær blæse-teknik og fingerfærdighed. Er du fortsætter, arbejder vi med klarinettens fulde register.

404255 ti	16.00-17.50*	Katrinebj sk	Harry Arvidsen
404256 ti	18.00-19.50	Katrinebj sk	Harry Arvidsen

Violin

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

Vi har hold på forskellige niveauer:

Nybegyndere

12 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.825,-/S 1.765,-

404241 ti	19.00-19.55	Frichs Vej 36G	Freja Guldberg
-----------	-------------	----------------	----------------

Letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.865,-/S 1.745,-

404242 ma	18.00-19.50	Møllevangsk	Poul Bech
-----------	-------------	-------------	-----------

Saxofon

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.865,-/S 1.745,-

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

Hold 404268: Nybegyndere

Hold 404269: Begyndere/letøvede

Hold 404270: Letøvede

Hold 404271: Øvede

404268 ma	19.30-21.20	Katrinebj sk	Jeppe Cloos
404269 on	17.30-19.20	Katrinebj sk	Jeppe Cloos
404270 on	19.30-21.20	Katrinebj sk	Jeppe Cloos
404271 ma	17.30-19.20	Katrinebj sk	Jeppe Cloos

Klaver, keyboard og trommer

Prøvetime i klaver

2 lektioner (1 mødegang) - kr. 75,-

Hvis du har lyst til at prøve, hvordan undervisningen foregår, kan du tilmelde dig en prøvetime før sæsonstart.

Se mere på www.fof-aarhus.dk

Klaver

Undervisningen foregår på hold, men tilrettelægges og udføres hovedsageligt individuelt. Vi har både lange og korte kurser. 6 deltagere. Se alle hold og tider på www.fof-aarhus.dk

Klaver - lørdagskursus

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 625,-/* 585,-

Brug fire 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. 6 deltagere. Start d. 20/9.

404104 lø	10.00-11.50*	Sønderg 74	Steen Søgaard
-----------	--------------	------------	---------------

Brugsklaver for alle

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.885,-/* 1.765,-

Lær becifringsspil til brug i mange sammenhænge: band, fællessang, akkompagnement til egen sang og lignende. 6 deltagere.

404102 ma	16.00-17.50*	Frichs Vej 36G	Alexander Brorsen
404103 to	13.00-14.50*	Sønderg 74	Joan Vesterskov



Klaver - soloundervisning

12 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.400,-/* 2.280,-

Her får du individuel klaverundervisning, som kan tilpasses specifikt til dig og dit niveau. Du får tildelt en tid inden for holdets tidsramme. Der er 30 minutters soloundervisning til hver deltager pr. gang.

404108 on	16.00-17.00*	Møllevangsk	Sophie Krogh
404109 to	16.00-17.00*	Frichs Vej 36G	Sophie Krogh

Keyboard

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.885,-/* 1.765,-

Keyboard er et lettilgængeligt instrument at spille på. Noder, rytme og teknik læres hurtigt. For alle niveauer.

404162 ma	10.30-12.20*	Frichs Vej 36G	Sophie Krogh
-----------	--------------	----------------	--------------

Harmonika - begyndere/letøvede

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.245,-/S 1.165,-

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

404276 ma	18.00-19.50	Frichs Vej 36G	Helle Asmild
-----------	-------------	----------------	--------------

Trommesæt for alle

6 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.400,-/S 2.340,-

Soloundervisning. Vi arbejder med beats, rytmer, grooves og improvisation og kommer omkring mange stilarter. For alle niveauer.

404291 ma	18.00-18.25	Møllevangsk	Jeppe Wessberg
404292 ma	18.25-18.50	Møllevangsk	Jeppe Wessberg
404293 ma	18.50-19.15	Møllevangsk	Jeppe Wessberg
404294 ma	19.25-19.50	Møllevangsk	Jeppe Wessberg
404295 ma	19.50-20.15	Møllevangsk	Jeppe Wessberg



Guitar og bas

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 datoer og tidspunkter på www.fof-aarhus.dk

Guitar

Vi har guitarhold på mange forskellige niveauer, lige fra nybegyndere til øvede. I undervisningen kommer vi omkring akkorder, fingerspil, barré-greb og tabs. 6 deltagere. De fleste sæsonhold starter i uge 37, men du kan se alle datoer og læse mere om de enkelte hold på www.fof-aarhus.dk

Guitar - nybegyndere

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 935,-/* 875,-

Hold 404171-73: Nybegyndere
Hold 404175-76: Begyndere - start d. 27-28/10.

404171	ma 16.10-18.00*	Katrinebj sk	Kurt Lykkegaard
404173	ma 20.00-21.50	Katrinebj sk	Kurt Lykkegaard
404175	ma 16.10-18.00*	Katrinebj sk	Kurt Lykkegaard
404176	ma 20.00-21.50	Katrinebj sk	Kurt Lykkegaard

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.865,-/S 1.745,-

404172	ma 18.00-19.50	Tilst sk	Jessica Florence
--------	----------------	----------	------------------

Guitar - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.865,-/* 1.745,-

Hold 404178-81: Begyndere/letøvede
Hold 404183-84: Letøvede
Hold 404186-88: Øvede

404178	ma 16.00-17.50*	Frichs Vej 36G	Joh. Jørgensen
404179	ma 20.00-21.50	Tilst sk	Jessica Florence
404180	ti 16.10-18.00*	Katrinebj sk	Kurt Lykkegaard
404181	on 18.00-19.50	Lystrup sk	Jessica Florence
404183	ti 18.00-19.50	Katrinebj sk	Kurt Lykkegaard
404184	ti 20.00-21.50	Katrinebj sk	Kurt Lykkegaard
404186	ma 18.00-19.50	Katrinebj sk	Kurt Lykkegaard
404188	ma 18.30-20.20	Frichs Vej 36G	Joh. Jørgensen

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 530,-/S 490,-

Sommerkursus. Start d. 13/8.

404168	on 18.00-19.50	Lystrup sk	Jessica Florence
--------	----------------	------------	------------------

Greatest hits - på guitar (øvede)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.865,-/* 1.745,-

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 er en forudsætning.

404213	to 15.00-16.50*	Møllevangsk	Claus Funder
404214	to 17.30-19.20	Møllevangsk	Claus Funder
404215	to 19.30-22.00	Møllevangsk	Claus Funder

Jazzguitar - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.865,-/S 1.745,-

404190	ti 19.00-20.50	Frichs Vej 36G	Alexander Brorsen
--------	----------------	----------------	-------------------

Bas - begyndere/letøvede

12 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.400,-/* 2.280,-

Vi kommer omkring bassens opbygning og grundlæggende spilletekniske færdigheder. Derudover spiller vi en masse lækre basgange i et blandet repertoire af rytmiske sange. 2 deltagere.

404230	to 17.10-18.00*	Møllevangsk	Thor Eide
404231	to 18.00-18.50	Møllevangsk	Thor Eide



Sammenspil



Når du har styr på det basale i forhold til dit instrument, er det fantastisk at spille sammen med andre. Derfor tilbyder vi en række forskellige sammenspilshold. Læs mere om de enkelte hold på www.fof-aarhus.dk

Rytmask sammenspil

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.695,-/S 1.575,-

Start d. 16/9.

404310	ti 17.30-19.20	Katrinebj sk	Christian Meiner
404311	ti 19.00-20.50	Møllevangsk	Johanne Dammeyer
404312	ti 19.30-21.20	Katrinebj sk	Christian Meiner

Beatles/Rolling Stones

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

Start d. 21/8.

404314	to 18.00-19.40	Åby sk	Mathias Winther
--------	----------------	--------	-----------------

Musik fra 60'erne og 70'erne

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

404315	to 19.50-21.30	Åby sk	Mathias Winther
--------	----------------	--------	-----------------

Jazz sammenspil

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

Spil en masse lækker jazz sammen med andre. Holdet er målrettet dig, der allerede har lidt erfaring med dit instrument eller med sang. Det er dog ikke et krav, at du har erfaring med jazz-genren på forhånd. 8 deltagere. Start d. 18/9.

404316	to 19.00-20.50	Møllevangsk	Frederik Olsen
--------	----------------	-------------	----------------

Balkan- og klezmermusik - sammenspil

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

Her spiller vi både henrivende melodier og skæve rytmer, sørgelige sange og festlig dansemusik. Vi skal spille i anderledes tonearter og prøve at tælle takter i 7, 9 og endda 13. For dig der har grundlæggende erfaring på dit instrument. 10 deltagere. Start d. 23/9.

404318	ti 19.00-20.50	Katrinebj sk	Uffe Holmsgaard
--------	----------------	--------------	-----------------

VEJLEDNING, SPROGTEST OG MATERIALEUDGIFTER

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

Gratis sprogtest

I engelsk, tysk, fransk, italiensk, spansk og dansk kan du tage vores gratis online test, som hjælper dig til at finde det rigtige niveau.

Materialeudgifter

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

Kursusstart

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



Genopfriskningskursus i latin

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.420,-/* 1.300,-

For deltagere, der har haft latin i skolen og efter mange år har lyst til at støve den grundlæggende latinske grammatik af og læse nogle lette latinske tekster.

401910 on 10.00-11.50* Sønderg 74 Giuseppe Persiani

Arabisk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.300,-

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

Vi har hold på flere niveauer:

- Hold 401900: Arabisk 1
- Hold 401902: Arabisk 2
- Hold 401903: Arabisk 3
- Hold 401904: Arabisk 4

401900 ma	19.00-20.50	Sønderg 74	Mariam Ferchichi
401902 on	17.00-18.50	Fjordsg	Kadir Bektas
401903 ti	19.00-20.50	Fjordsg	Kadir Bektas
401904 ti	17.00-18.50	Fjordsg	Kadir Bektas

Nygræsk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.300,-

Få et indblik i græsk kultur, samtidig med at du lærer sproget. Vi har fokus på udtale, samtale og grammatik.

Vi har hold på flere niveauer:

- Hold 401915: Nygræsk 1
- Hold 401916: Nygræsk 3
- Hold 401917: Nygræsk 5

401915 on	17.00-18.50	Fjordsg	Maria Bokari
401916 on	19.00-20.50	Fjordsg	Maria Bokari
401917 ma	17.00-18.50	Fjordsg	Maria Bokari

Koreansk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.300,-

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

Vi har hold på flere niveauer:

- Hold 401930: Koreansk 1
- Hold 401932: Koreansk 2
- Hold 401933: Koreansk 3
- Hold 401934: Koreansk 4
- Hold 401939: Koreansk 9

401930 ma	19.00-20.50	Fjordsg	Gyubin Mørch-Kim
401932 ma	17.00-18.50	Fjordsg	Gyubin Mørch-Kim
401933 ma	17.00-18.50	Fjordsg	Sophie Boeberg
401934 ma	19.00-20.50	Fjordsg	Sophie Boeberg
401939 ma	17.00-18.50	Fjordsg	Sofie Nyland

Kinesisk 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.300,-

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

401940 ma 18.00-19.50 Sønderg 74 Xinying Hao



Japansk

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

Vi har hold på flere niveauer:

- Hold 401950: Japansk 1 (A1)
- Hold 401951: Japansk 1b (A1)
- Hold 401952: Japansk 2 (A1-A2)
- Hold 401953: Japansk 2b (A2)
- Hold 401955: Japansk 4 (A2-B1)
- Hold 401957: Japansk 7 (B1)

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.580,-/S 2.330,-

401950 ma	19.15-21.05	Samsøg Sk	Thuy Thi Thanh Vu
401952 ma	17.15-19.05	Samsøg Sk	Thuy Thi Thanh Vu
401955 ma	19.00-20.50	Sønderg 74	Manami K Petersen
401957 to	17.00-18.50	Fjordsg	Azusa Yamazaki

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.685,-/S 1.535,-

401951 on	19.00-20.50	Sønderg 74	Line Horsted
401953 on	17.00-18.50	Sønderg 74	Line Horsted

Portugisisk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.300,-

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

Vi har portugisisk på to niveauer:

- Hold 401960: Portugisisk (brasiliansk) 1
- Hold 401961: Portugisisk (brasiliansk) 2
- Hold 401965: Portugisisk (europæisk) 1
- Hold 401966: Portugisisk (europæisk) 2

401960 ti	19.00-20.50	Møllevangsk	Catia M Larsen
401961 ti	17.00-18.50	Møllevangsk	Catia M Larsen
401965 on	19.30-21.20	Åby Sk	Maria Figueiredo
401966 on	17.30-19.20	Åby Sk	Maria Figueiredo

Russisk

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.580,-/* 2.330,-

Du lærer at tale, skrive og forstå russisk og får samtidig indsigt i russiske kultur- og samfundsforhold. Mange ord bliver straks forståelige, når du lærer det kyrilliske alfabet.

Vi har hold for begyndere op til meget øvede:

- Hold 401970: Russisk 1
- Hold 401972: Russisk 2
- Hold 401973: Russisk 3
- Hold 401975: Russisk 5

401970 ti	17.00-18.40	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
401972 to	17.15-18.55	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
401973 ti	19.00-20.40	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
401975 to	15.30-17.10*	Møllevangsk	Natalia O Pedersen

Danish courses for international students, expats and other foreigners.

Our focus will be on the spoken language and pronunciation, but written exercises and grammar will be an essential part of the courses as well. You are comfortable with English and have a good grip on general grammar terms. You are very welcome to try our free online test og read more about the levels on **www.fof-aarhus.dk**

Danish for Beginners (A1)

30 lessons (15 classes) - DKK 1.685,-/S 1.535,-

Level 1 is for absolute beginners, and level 2 is for those with a very basic understanding of Danish.

Course No. 401991: Level 1 (A1)

Course No. 401992: Level 2 (A1)

401991	on 18.30-20.20	Fjordsg	Jette Damgaard
401992	to 16.45-18.55	Fjordsg	Jette Damgaard

Danish for Beginners (A1) - Crash Course

27 lessons (9 classes) - DKK 1.470,-/S 1.335,-

Intensive course with lessons three times a week: Tuesday, Wednesday and Thursday. Course period: August 5th to 21st.

401990	16.10-18.45	Sønderg 74	Jette Damgaard
--------	-------------	------------	----------------

Dansk for fortsættere og viderekomne (A2, B1 og B2)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.685,-/S 1.535,-

Du taler og forstår en del dansk, men vil gerne blive bedre til især det mundtlige og til udtale. Du taler i forvejen et andet europæisk sprog og har et godt generelt kendskab til grammatiske begreber. Læs mere om de forskellige niveauer på **www.fof-aarhus.dk** og prøv evt. vores gratis online test.

Hold 401993: Dansk for fortsættere 1 (A2)

Hold 401995: Dansk for fortsættere 3 (B1)

Hold 401996: Dansk for viderekomne (B2)

401993	ma 17.00-18.50	Fjordsg	Jette Damgaard
401995	ti 16.45-18.55	Fjordsg	Christina Garney
401996	ti 16.45-18.55	Sønderg 74	Jette Damgaard

Ukrainsk

Du har måske kontakt til herboende ukrainere og vil gerne lære deres sprog og kultur nærmere at kende. Vi udbyder 2 niveauer (har du lært lidt russisk, kan du gå direkte til niveau 2):

Ukrainsk 1a - begynderkursus

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.300,-

401977	on 17.00-18.50	Møllevangsk	Olena Khomiak
--------	----------------	-------------	---------------

Ukrainsk 2

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.685,-/S 1.535,-

401978	on 19.00-21.15	Møllevangsk	Olena Khomiak
--------	----------------	-------------	---------------

Tjekkisk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.300,-

Her lærer du de basale sprogfærdigheder med fokus på praktisk kommunikation, og samtidig får du indblik i tjekkisk kultur, traditioner og samfundsforhold. Vi har 2 niveauer:

Hold 401987: Tjekkisk 1

Hold 401988: Tjekkisk 2

401987	ti 17.00-18.50	Møllevangsk	Milada Bendtsen
401988	ti 19.00-20.50	Møllevangsk	Milada Bendtsen

Polsk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.300,-

Lær at læse og tale sproget, så du kan begå dig på en rejse i Polen. Vi ser nærmere på polsk sprog, kultur og historie.

Vi har hold på flere niveauer:

Hold 401980: Polsk 1

Hold 401983: Polsk 3

Hold 401985: Polsk 5

401980	to 16.10-18.00*	Fjordsg	Joanna Gammelgaard
401983	ti 17.00-18.50	Fjordsg	Joanna Gammelgaard
401985	to 18.10-20.00	Fjordsg	Joanna Gammelgaard

Norsk 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.300,-

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

401921	ti 17.00-18.50	Sønderg 74	Anne-Lene Bleken
--------	----------------	------------	------------------

Svensk 1-2

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.300,-

Svensk ligner dansk – og så alligevel ikke. Vi tager fat på ligheder og forskelle og arbejder også med udtale og grammatik. For både begyndere og lidt øvede.

401920	on 19.00-20.50	Fjordsg	Svante Rudén
--------	----------------	---------	--------------

Finsk

Lær sproget i "de 1000 søers land". Vi opbygger et basalt ordforråd og arbejder med elementær grammatik. Vil du gerne snuse lidt til sproget, før du giver dig i kast med at lære det for alvor, kan du prøve vores finske workshop.

Finsk workshop for begyndere

4,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 430,-/S 405,-

Lynkursus i turistfinsk mandag d. 1/9.

401922	16.15-20.15	Sønderg 74	Rosanna L Frost
--------	-------------	------------	-----------------

Finsk 1

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.955,-/S 1.775,-

Begynderkursus.

401923	ma 16.15-18.50	Sønderg 74	Rosanna L Frost
--------	----------------	------------	-----------------

Finsk 2

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.300,-

Fortsætterkursus.

401924	ma 19.00-20.50	Sønderg 74	Rosanna L Frost
--------	----------------	------------	-----------------

Islandsk 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.300,-

Har du lyst til at lære det islandske sprog og samtidig høre om den mest fantastiske natur med vulkaner, gletsjere, laviner og jordskælv? Dyk ned i en kultur, som er meget anderledes end den, vi er vant til i Danmark.

401925	ma 19.00-20.50	Møllevangsk	A Gudmundsdóttir
--------	----------------	-------------	------------------

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

BASISNIVEAU (A1-A2*)

MELLEMNIVEAU (B1-B2*)

HØJT NIVEAU (B2-C2*)

*Betegnelserne A1, A2, B1, B2, C1 og C2 refererer til Den Fælles Europæiske Referenceramme for Sprog (CEFR). Disse er anført i parentes efter kursustavlen. A1 er det laveste og C2 det højeste niveau.

Gratis sprogtest

Er du i tvivl om dit niveau, er du velkommen til at tage vores online sprogtest i engelsk på www.fof-aarhus.dk, eller kontakte en medarbejder i sprogafdelingen på tlf. 8612 2955.

ENGELSK PÅ BASISNIVEAU

For deltagere som kun har haft en smule engelsk, eller som måske har engelskkundskaber, der ligger langt tilbage.

Engelsk, basisniveau (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-

Du kan sige nogle enkle ting, når du fx er ude at rejse, men ellers holder du dig tilbage fra at bruge sproget, fordi du synes, du mangler ord. Her arbejder vi på at få bygget et godt fundament, så du tør kaste dig ud i sproget.

401100 ti 19.00-20.50 Sønderg 74 Anne-Lene Bleken
401101 on 11.00-12.50* Sønderg 74 Lene Juul Larsen

Engelsk let samtaletræning (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-

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

401145 ti 11.00-12.50* Fjordsg Jette Damgaard
401146 to 10.00-11.50* Fjordsg Jette Damgaard

ENGELSK PÅ MELLEMNIVEAU

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

Improve your English (B1)

16 lessons (8 classes) - DKK 1.150,-/S 1.070,-

In a relaxed and informal setting we will help you expand your vocabulary and improve your fluency while, at the same time, brushing-up your grammar. We will read and discuss a variety of topics relating to culture, history, and issues of common interest. Start: Oct. 20th.

401175 Mon 17.00-18.50 Fjordsg Joanna Gammelgaard

Engelsk, mellemniveau (B1)

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

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.200,-

401161 on 19.00-20.50 Fjordsg Kadir Bektas

55 lektioner (22 mødegange) - kr. 2.600,-/* 2.325,-

401160 ma 10.00-12.15* Sønderg 74 Lene Juul Larsen

Keep Talking! (B1-B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-

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

401180 ti 13.00-14.50* Fjordsg Jette Damgaard
401181 on 16.30-18.20 Fjordsg Jette Damgaard
401182 to 12.30-14.20* Fjordsg Jette Damgaard

ENGELSKKURSER PÅ HØJT NIVEAU

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

Effective Communication (B2)

16 lessons (8 classes) - DKK 1.150,-/S 1.070,-

Practise your conversation skills and develop your vocabulary while improving your understanding and use of grammar. We will discuss various topics including current news stories and issues of common interest. Speaking, reading, and listening activities will help you improve your vocabulary and fluency. Start: Oct. 20th.

401190 Mon 19.00-20.50 Fjordsg Joanna Gammelgaard

Engelsk, højt niveau 1, 2 og 3

Vi arbejder med at udvide og nuancere ordforrådet. Undervisningen er en blanding af tekstlæsning og diskussion – og på niveau 1 og 2 indgår også grammatiske øvelser.

Engelsk, højt niveau 1 (B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-

401200 ma 11.30-13.20* Fjordsg Viv Raundorf

65 lektioner (26 mødegange) - kr. 3.015,-/* 2.690,-

401201 ti 11.30-13.45* Sønderg 74 Helle Munch-H

Engelsk, højt niveau 2 (B2-C1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.560,-/* 2.290,-

401220 ti 09.30-11.20* Sønderg 74 Helle Munch-H

Engelsk, højt niveau 3 (C1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.560,-/* 2.290,-

401230 on 09.00-10.50* Sønderg 74 Lene Juul Larsen



Cambridge English

Internationale engelskkurser med mulighed for at afslutte med eksamen.

Kurserne er åbne for alle, også for deltagere der ikke ønsker at gå til eksamen, men bare gerne vil i dybden med sproget. Der indgår skriftlige opgaver med personlig feedback, og timeprisen på disse kurser er derfor lidt højere end på vores almindelige engelskkurser.

Eksamensgebyr er ikke inkluderet i prisen.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

I efteråret 2025 udbyder vi følgende kurser:

Cambridge: B2 First

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.965,-/S 1.815,-

401260 to 17.00-18.50 Fjordsg Patricia Pischke

Cambridge: C1 Advanced

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.965,-/S 1.815,-

401265 to 19.00-20.50 Fjordsg Patricia Pischke

OBS:
Der er udgifter til
undervisningsmaterialer
på alle sprogkurser.

Tysk

FOF Aarhus' almindelige tyskkurser er inddelt i 8 niveauer. I parentes efter kursusnavnet har vi desuden indplaceret kurserne i Den Fælles Europæiske Referenceramme for Sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af vores niveauer, fx omfatter A1 både Tysk 1 og 2, og A2 dækker både Tysk 3 og 4.

Gratis sprogtest

Er du i tvivl om dit niveau, er du velkommen til at tage vores online sprogtest i tysk på www.fof-aarhus.dk, eller kontakte en medarbejder i sprogafdelingen på tlf. **8612 2955**.

Tysk 1 (A1) - begynderkursus

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.200,-

For begyndere. Du lærer at udtrykke dig i enkle sætninger om dagligdags emner. Har du et rustent tysk fra folkeskolen, anbefaler vi "Tysk 2 (A1) - genopfriskning" i stedet for.

401400 on 16.10-18.00* Sønderg 74 Lars S Kristiansen

Tyskkurser i samarbejde med Goethe-instituttet

FOF Aarhus tilbyder kurser, som kan afsluttes med Goethe-Instituttets eksaminer. Kurserne er velegnede, hvis du skal bruge tysk i arbejds- eller studiesammenhæng, men de er åbne for alle, også for deltagere der ikke vil til eksamen. Der indgår skriftlige opgaver med personlig feedback, og derfor er disse kurser lidt dyrere end de øvrige kurser. Eksamensgebyr er ikke inkluderet i priserne.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Vi udbyder følgende kurser i efteråret:

Niveau B2 (Goethe-Zertifikat B2)

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.865,-/S 1.715,-

401520 on 16.45-19.00 Samsøg Sk Simone Leidinger

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

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.965,-/S 1.815,-

401535 ma 19.00-21.15 Fjordsg Sascha D Stalter

Tysk 2 (A1) - genopfriskning

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.200,-

For deltagere med et meget rustent tysk, fx fra folkeskolen. Vi genopbygger ordforråd og basisgrammatik, så du kan klare dig i helt enkle hverdagssituationer.

401420 ma 17.00-18.50 Møllevangsk Sabrina Christensen

Tysk til rejsen - sprog og kultur for begyndere (A1-A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.200,-

Er du næsten begynder, og ønsker du at forbedre dit tysk til rejser i de tysksprogede lande? I en afslappet atmosfære lærer du nyttige udtryk til brug på hotel og restaurant med fokus på praktisk kommunikation.

401490 ma 10.00-11.50* Fjordsg Simone Leidinger

Tysk 3 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.200,-

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

401430 ti 17.00-18.50 Fjordsg Lars S Kristiansen



Tysk

Tysk samtaletræning, niv. 3-4 (A2)

Du har kendskab til tysk fra fx folkeskolen og kan læse og forstå en del af det tysk, du møder, men du vil gerne blive bedre til at tale sproget. Vi fokuserer på det mundtlige, men inddrager grammatikken efter behov.

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-

401435 ti	12.00-13.50*	Fjordsg	Lars S Kristiansen
401438 on	18.10-20.00	Sønderg 74	Lars S Kristiansen
401439 to	16.45-18.35	Møllevangsk	Sascha D Stalter

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.395,-/* 2.145,-

401436 on	13.15-15.05*	Sønderg 74	Lars S Kristiansen
-----------	--------------	------------	--------------------

Tysk 4 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-

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

401440 ma	12.00-13.50*	Sønderg 74	Elke Borchardt
401441 ma	19.00-20.50	Møllevangsk	Sabrina Chr.

Forretningstysk, niv. 4-5 (A2-B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-

Kurset henvender sig til dig, som gerne vil blive bedre til at skrive, læse og tale tysk med fokus på job og virksomheder.

401445 on	18.30-20.20	Møllevangsk	Sascha D Stalter
-----------	-------------	-------------	------------------

Tysk 5 (B1)

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.395,-/* 2.145,-

Vi læser noveller og aktuelle tekster, udbygger basisgrammatikken og træner dit mundtlige tysk. Din baggrund kan fx være 10. klasse eller en ældre studentereksamen.

401450 ma	09.45-11.35*	Sønderg 74	Elke Borchardt
401451 ti	14.00-15.50*	Fjordsg	Lars S Kristiansen

Vinsmagning: Spätburgunder – Tysklands diva-drue

Se kurset på side 37.

Tysk samtaletræning, niv. 5-6 (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-

Du har et pænt stort ordforråd og kan deltage i en samtale på tysk, så længe emnet er velkendt og dagligdags, men du hænger ofte fast i de samme ord og vendinger. Vi arbejder med at variere sproget, så du kan udtrykke dig mere nuanceret.

401455 ti	18.30-20.20	Møllevangsk	Sascha D Stalter
-----------	-------------	-------------	------------------

Tysk 6 (B1-B2)

Du kan læse og forstå det meste tysk og taler også et sammenhængende, men stadig langtfra fejlfrit tysk. Måske har du engang haft tysk i gymnasiet. Vi læser og diskuterer kortere tekster suppleret med små grammatikøvelser.

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-

401460 on	19.00-20.50	Fjordsg	Susan Ebeling
-----------	-------------	---------	---------------

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.395,-/* 2.145,-

401460 to	12.00-13.50*	Fjordsg	Lars S Kristiansen
-----------	--------------	---------	--------------------

Tysk 7 (B2)

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.395,-/* 2.145,-

Für Teilnehmer mit sehr guten Deutschkenntnissen. Wir lesen und diskutieren Zeitungsartikel und kürzere literarische Texte. Grammatik wird nach Bedarf und Interesse geübt.

401470 ma	10.00-11.50*	Fjordsg	Jytte Lund Larsen
-----------	--------------	---------	-------------------

Deutsch für Sprachliebhaber (C1-C2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-

Tauchen Sie ein in deutsche Literatur, Kultur und Gesellschaft. Wir lesen und besprechen Texte von Klassikern bis zu zeitgenössischen Autoren und diskutieren aktuelle Themen aus den deutschsprachigen Ländern.

401480 ma	12.00-13.50*	Fjordsg	Simone Leidinger
-----------	--------------	---------	------------------

Fransk

FOF Aarhus' franskkurser er inddelt i otte niveauer. I parentes efter kursustavlen har vi desuden indplaceret kurserne i Den Fælles Europæiske Referenceramme for Sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af FOF Aarhus' niveauer, da CEFR-niveauerne er meget omfattende og ikke kan nås i løbet af en enkelt aftenskolesæson.

Gratis sprogtest

Er du i tvivl om dit niveau, er du velkommen til at tage vores online sprogtest i fransk på www.fof-aarhus.dk, eller kontakte en medarbejder i sprogafdelingen på tlf. 8612 2955.

Fransk 1 (A1) - begynderkursus

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.560,-/* 2.290,-

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

401600 on	19.00-20.50	Fjordsg	Adriana Alvarez
401604 to	19.00-20.50	Fjordsg	Sarah K Gassem

Fransk 1a (A1) - begynderkursus

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.565,-/* 1.415,-

Fransk 1a er første halvdel af Fransk 1 – se ovenfor. Anden halvdel kan tages i foråret 2026.

401607 ti	13.00-14.50*	Sønderg 74	Sarah K Gassem
401608 on	17.00-18.50	Fjordsg	Ann Pedersen

Fransk 1a (A1) - intensivt sommerkursus for begyndere

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.345,-/* 1.255,-

Som ovenfor, men i et kort intensivt forløb med fire undervisningsdage om ugen. Kursusperiode: d. 18-28/8.

401606 ma-to	16.00-18.30	Sønderg 74	Charlotte Becker
--------------	-------------	------------	------------------

Fransk 1b (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.565,-/* 1.415,-

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

401610 fr	09.00-10.50*	Sønderg 74	Helle Munch-H
-----------	--------------	------------	---------------



Fransk 1b+2 (A1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.560,-/S 2.290,-

Du har lært lidt fransk, men er ikke helt klar til niveau 2. Tempoet på dette kursus er relativt højt, og bagefter kan du fortsætte på niveau 3. Lærebog: *Franskbogen*.

401615 to 17.00-18.50	Fjordsg	Sarah K Gassem
-----------------------	---------	----------------

Fransk 2 (A1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.560,-/S 2.290,-

For deltagere med let kendskab til fransk. Du er fx fortrolig med nutid. Ordforråd og grammatik udvides, så du bliver i stand til at føre en enkel samtale. Lærebog: *Franskbogen*.

401620 ti 17.00-18.50	Lystrup Sk	Louise Andersen
401622 to 19.00-20.50	Samsøg Sk	Katrine Ataman

Fransk 2a (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.565,-/S 1.415,-

Fransk 2a er første halvdel af Fransk 2. Anden halvdel kan tages i foråret 2026.

401625 ma 17.00-18.50	Fjordsg	Ann Pedersen
-----------------------	---------	--------------

Fransk 3 (A1-A2)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.560,-/S 2.290,-

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

401630 ti 18.30-20.20	Fjordsg	Ann Pedersen
-----------------------	---------	--------------



Fransk 4 (A2)

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

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.565,-/* 1.415,-

401640 ma 16.00-17.50*	Samsøg Sk	Helle Munch-H
401645 to 17.00-18.50	Sønderg 74	Adriana Alvarez

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.560,-/* 2.290,-

401641 ti 16.00-17.50*	Fjordsg	Charlotte Becker
401642 ti 19.00-20.50	Lystrup Sk	Helle Munch-H
401643 on 10.00-11.50*	Fjordsg	Helle Munch-H

Fransk 4 (A2) - online

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.560,-/S 2.290,-

Samme kursus som ovenstående, men online.

401644 on 18.00-19.50	Online	Helle Munch-H
-----------------------	--------	---------------

Fransk 5 (A2)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.560,-/* 2.290,-

Du har et godt basalt og aktivt ordforråd. Vi læser lettere tekster og øver os i at bruge sproget mere frit. Grammatikken indøves fortsat.

401650 ma 16.00-17.50*	Sønderg 74	Charlotte Becker
401651 ma 18.00-19.50	Samsøg Sk	Helle Munch-H

Fransk 6 (A2-B1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.560,-/* 2.290,-

Du kan en del fransk, men er måske ikke helt klar til et konversationshold. Vi læser og diskuterer lettere litteratur og indøver grammatik.

401660 ma 12.00-13.50*	Sønderg 74	Helle Munch-H
401661 to 13.15-15.05*	Fjordsg	Helle Munch-H
401662 to 17.00-18.50	Samsøg Sk	Helle Munch-H

Lettere fransk konversation (B1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.560,-/* 2.290,-

Du har et godt, aktivt ordforråd og kender den grundlæggende grammatik. Vi læser og diskuterer romaner, noveller og avisartikler og arbejder videre med grammatikken.

401670 ma 16.00-17.50*	Sønderg 74	Jean-Jacques Piton
401671 to 10.00-11.50*	Fjordsg	Charlotte Becker

Fransk konversation (B2)

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

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.560,-/* 2.290,-

401680 ma 14.00-15.50*	Sønderg 74	Charlotte Becker
401681 ti 16.00-17.50*	Fjordsg	Jean-Jacques Piton
401682 ti 18.00-19.50	Fjordsg	Charlotte Becker
401686 fr 11.00-12.50*	Sønderg 74	Helle Munch-H

65 lektioner (26 mødegange) - kr. 3.015,-/* 2.690,-

401683 to 11.00-13.15*	Fjordsg	Helle Munch-H
------------------------	---------	---------------

Genopfriskningskursus i fransk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-

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

401688 ma 10.00-11.50*	Sønderg 74	Helle Munch-H
------------------------	------------	---------------

DELTA/DALF

- de officielle eksaminer i fransk som fremmedsprog

I FOF Aarhus kan du forberede og aflægge prøve i DELF og DALF Alment fransk. Vi gennemfører prøver og kurser i samarbejde med Institut Français i København. Du må gerne deltage i kurserne uden at gå til eksamen.

Undervisningen foregår på mindre hold med mulighed for at aflevere skriftlige opgaver med personlig feedback (derfor er DELF/DALF-kurserne lidt dyrere end de øvrige franskkurser).

Eksamensgebyr er ikke inkluderet i priserne.

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

I efteråret 2025 udbyder vi følgende kurser:

DELTA: Almen fransk (B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.080,-/S 1.960,-

401694 ti 17.00-18.50	Sønderg 74	Liselotte Kruse
-----------------------	------------	-----------------

DALF: Almen fransk (C1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.080,-/S 1.960,-

401697 ma 19.00-20.50	Fjordsg	Jannick Markussen
-----------------------	---------	-------------------

DELTA/DALF: Fransk for medicinere (B2/C1)

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.780,-/S 1.680,-

401698 ti 17.00-18.50	Sønderg 74	Liselotte Kruse
-----------------------	------------	-----------------

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

Gratis sprogtest

Er du i tvivl om dit niveau, er du velkommen til at tage vores online sprogtest i italiensk på www.fof-aarhus.dk, eller kontakte en medarbejder i sprogafdelingen på **tf. 8612 2955**.

Italiensk brush-up efter sommerferien (niv. 4-5)

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 710,-/* 660,-

Du kan en del italiensk og kender den grundlæggende grammatik. Vi søsætter alt det, du har lært, stimulerer talelysten og arbejder under mottoet "a te la parola!" D. 21/8-11/9.

401855 to 09.30-11.45* Sønderg 74 Gianna Paterno

Turistitaliensk - lynkursus (A1)

8 lektioner (2 mødegange) - kr. 630,-/* 590,-

Bliv klar i en fart til din rejse til Italien med et lynkursus i turistitaliensk. For begyndere. Weekenden d. 8-9/11.

401894 lø, sø 10.00-13.40* Sønderg 74 Elis. Maccheroni

Italiensk 1 (A1) - begynderkursus

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

Lær det smukke italienske sprog helt fra bunden. Vi går frem efter lærebogen *Passaparola 1* (kap. 0-9), så du lærer ordforråd og grammatik på en logisk og pædagogisk måde.

401800 ti	17.00-18.50	Fjordsg	Anders Bundgaard
401802 on	11.00-12.50*	Fjordsg	Anders Bundgaard
401803 on	18.50-20.40	Sønderg 74	Gianna Paterno
401805 to	10.00-11.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard
401806 to	19.00-20.50	Fjordsg	Martina Vismara

Italiensk 1b+2 (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

Du har lært lidt italiensk og kan lidt elementær grammatik. Efter en repetition af grammatikken fra første del af lærebogen *Passaparola 1* afslutter vi bogen (kap. 6-17).

401810 ma	17.00-18.50	Fjordsg	Gianna Paterno
401811 on	19.00-20.50	Sønderg 74	Giuseppe Persiani
401812 fr	10.00-11.50*	Fjordsg	Giuseppe Persiani

Italiensk 2 (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

For deltagere fra Italiensk 1 el.lign. Efter en grundig repetition arbejder vi videre med lærebogen *Passaparola 1* (kap. 10-17).

401820 ma	11.00-12.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard
401821 ti	17.00-18.50	Fjordsg	Martina Vismara
401822 ti	19.15-21.05	Fjordsg	Giuseppe Persiani
401824 on	17.00-18.50	Sønderg 74	Gianna Paterno

Italiensk 3 (A1-A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

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

401830 ma	15.00-16.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard
401831 ma	19.00-20.50	Fjordsg	Giuseppe Persiani
401833 on	09.00-10.50*	Fjordsg	Anders Bundgaard
401834 to	19.15-21.05	Sønderg 74	Giuseppe Persiani

Italiensk 4 (A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/S 2.365,-

Du kan - uden at være perfekt - forstå og tale lettere hverdagsitaliensk med brug af både nutid og datid.

Lærebog: *Passaparola 2* (kap. 27-37).

401840 ti	17.15-19.05	Fjordsg	Giuseppe Persiani
401841 ti	19.00-20.50	Fjordsg	Anders Bundgaard
401842 on	19.00-20.50	Fjordsg	Anders Bundgaard

Italiensk 5 (A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

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

401850 ma	17.00-18.50	Fjordsg	Giuseppe Persiani
401851 to	12.00-13.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard

Italiensk 6 (A2-B1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

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

401860 ma	18.50-20.40	Fjordsg	Gianna Paterno
401861 ti	13.30-15.20*	Fjordsg	Elis. Maccheroni

OBS:
Der er udgifter til
undervisningsmaterialer
på alle sprogkurser.



Italiensk 7 (B1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/S 2.365,-

Du har været igennem al grundlæggende grammatik og kender fx alle verbaltiderne, og du kan tale et enkelt hverdagsprog med brug af både nutid, datid og fremtid. Kontakt gerne underviseren før tilmelding, da niveauet på Italiensk 7 kan variere en del.

401870	ma	17.00-18.50	Sønderg 74	Anders Bundgaard
401871	on	17.00-18.50	Fjordsg	Anders Bundgaard
401872	to	16.45-18.35	Fjordsg	Elis. Maccheroni

Italiensk 8 (B2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

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.

401880	ma	10.00-11.50*	Fjordsg	Elis. Maccheroni
401881	ma	12.30-14.20*	Fjordsg	Elis. Maccheroni
401882	on	09.15-11.05*	Sønderg 74	Patrizia Barbieri
401883	on	11.00-12.50*	Fjordsg	Elis. Maccheroni
401884	on	11.15-13.05*	Sønderg 74	Patrizia Barbieri
401885	on	17.00-18.50	Sønderg 74	Giuseppe Persiani
401886	to	10.00-11.50*	Fjordsg	Elis. Maccheroni
401887	to	12.30-14.20*	Fjordsg	Elis. Maccheroni

Italiensk 9 (B2-C1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

Per chi conosce già l'italiano abbastanza per poter leggere e discutere testi, articoli, film ed altro materiale – in italiano ovviamente. Continueremo a consolidare la grammatica e ad ampliare il vocabolario per arricchire la lingua parlata.

401890	ti	10.00-11.50*	Sønderg 74	Patrizia Barbieri
401891	to	17.00-18.50	Sønderg 74	Patrizia Barbieri



”

Jeg har gennem mange år
rejst til Italien og vil nu
gerne lære sproget.

Kursist, italiensk kurs

”

Spansk

FOF Aarhus' spanskurser går fra niveau 1-9. Vi har desuden indplaceret kurserne i Den Fælles Europæiske Referenceramme for Sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af FOF Aarhus' niveauer, da CEFR-niveauerne er meget omfattende og ikke kan nås i løbet af en enkelt sæson.

Gratis sprogtest

Er du i tvivl om dit niveau, er du velkommen til at tage vores online sprogtest i spansk på www.fof-aarhus.dk, eller kontakte en medarbejder i sprogafdelingen på tlf. 8612 2955.



Spansk temaaften: Mad og medicin i krigstider

Om borgerkrigen i El Salvador (1980-92)

v/Alain Carretero, cand.soc. i antropologi og biologi

Der var stor fødevareangel under borgerkrigen i El Salvador, og derfor var en stor del af befolkningen i Chalatenango-regionen tvunget til at indtage fødevarer, der normalt ikke betragtes som spiselige. Alain Carretero vil, fra et etno-botanisk perspektiv, fortælle om, hvordan vilde planter og dyr var afgørende for deres overlevelse.

Foredraget holdes på et let forståeligt spansk, med mulighed for at stille spørgsmål på dansk.

Torsdag d. 27/11 kl. 17.00-18.30
Fjordsgade Forenings- og Fritidshus, lokale 2.4
Pris: kr. 110,- Arr.nr. 401795

Sommerkurser

Spansk 1 (A1) - intensivt sommerkursus for begyndere

45 lektioner (18 mødegange) - kr. 2.220,-/* 1.995,-

Intensivt kursus med undervisning tre gange om ugen. Efter kurset kan du gå videre på Spansk 2. Lærebog: *Buena Idea 1*.

Kursusperiode: 4/8 til 11/9.

401709 ma, on, to 09.30-11.45* Fjordsg Dorthe Djernæs

Spansk 1b (A1) - intensivt sommerkursus

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.390,-/S 1.265,-

Spansk 1b er 2. halvdel af Spansk 1. Intensivt kursus med undervisning to gange om ugen. Lærebog: *Buena Idea 1*.

Kursusperiode: d. 6/8-8/9.

401710 ma, on 16.45-19.00 Sønderg 74 Maria Brix

Sommerspansk for letøvede (A1)

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 710,-/* 660,-

Du har fx gået til Spansk 1 eller 1a og vil gerne blive bedre til at bruge det, du har lært. Vi arbejder med dialogøvelser, læsestof og situationstræning.

Kursusperiode: d. 5-26/8.

401718 ti 09.30-11.45* Fjordsg Dorthe Djernæs

Sommerspansk for lidt viderekomne (A2)

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 710,-/* 660,-

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.

Kursusperiode: d. 7-28/8.

401739 to 12.00-14.15* Fjordsg Dorthe Djernæs

Genopfriskningskursus i spansk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-

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

401792 on 16.10-18.00* Fjordsg Dorthe Djernæs

Turistspansk for begyndere (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-

Lær de mest nødvendige ord og vendinger til din næste rejse. Vær med til sjove situations-spil og samtaler, hvor vi holder grammatikken på et minimum.

401790 on 15.00-16.50* Sønderg 74 Maria Brix

Spansk 1 (A1) - begynderkursus

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

Du lærer det flotte spanske sprog helt fra bunden. Vi går frem efter lærebogen *Buena Idea 1* (kap. 1-12).

401700 ma 19.00-20.50 Fjordsg Dorthe Djernæs
401702 on 12.00-13.50* Fjordsg Esther C Serrano
401704 to 17.30-19.20 Møllevangsk Lars Bergholt

Spansk 1a (A1) - begynderkursus

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.565,-/* 1.415,-

Spansk 1a er første halvdel af Spansk 1. Vi når gennem kapitlerne 1-7 i *Buena Idea 1*.

401705 ma 10.00-11.50* Lystrup Irene M Masip
401706 on 16.45-19.00 Fjordsg Adriana Alvarez
401707 on 19.00-20.50 Lystrup Sk Lars Bergholt

Spansk 1b+2 (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/S 2.365,-

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* (kap. 8-22) og går relativt hurtigt frem.

401715 ti 19.00-20.50 Sønderg 74 Alain Carretero





Spansk 2 (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

Du kan sige og forstå enkle sætninger i nutid med brug af basalt ordforråd. Vi arbejder med udtale, samtale og grammatik.
Lærebog: *Buena Idea 1* (kap. 13-22).

401720	ma	17.00-18.50	Fjordsg	Dorthe Djernæs
401721	ti	10.00-11.50*	Fjordsg	Dorthe Djernæs
401722	ti	19.00-20.50	Fjordsg	Carmen Kristensen
401723	to	16.00-17.50*	Sønderg 74	Maria Brix

Spansk 2a (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.565,-/S 1.415,-

Spansk 2a er første halvdel af Spansk 2 – se ovenfor. Lærebog: *Buena Idea 1* (kap. 13-18).

401724	on	17.00-18.50	Lystrup Sk	Lars Bergholt
--------	----	-------------	------------	---------------

Spansk 2b (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.565,-/S 1.415,-

Spansk 2b er anden halvdel af Spansk 2. Du har et basalt ordforråd og kan føre en helt enkel samtale i nutid. Vi arbejder med udtale, samtale og grammatik.
Lærebog: *Buena Idea 1* (kap. 18-22).

401725	ma	19.00-20.50	Fjordsg	Irene M Masip
--------	----	-------------	---------	---------------

Spansk 3 (A1-A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

Du kan tale et helt enkelt hverdagsprog med brug af nutid og datid. Vi har fokus på samtale, hverdagsudtryk og grammatik.
Lærebog: *Buena Idea 2* (kap. 1-13).

401730	ti	10.00-11.50*	Lystrup	Irene M Masip
401731	to	12.00-13.50*	Fjordsg	Esther C Serrano
401732	to	14.00-15.50*	Sønderg 74	Maria Brix
401733	to	19.00-20.50	Fjordsg	Alain Carretero

Spansk let samtaletæning, niv. 3-4 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-

Vi fokuserer på samtale og udvikling af ordforråd og omsætter på en sjov og afslappet måde teori til praksis. Du har haft spansk i min. tre år på aftenskole (eller tilsvarende).

401735	on	13.00-14.50*	Sønderg 74	Gilda Suarez
--------	----	--------------	------------	--------------

Spansk 4 (A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

Du har et godt og aktivt dagligdags ordforråd og kan lave enkle sætninger i både nutid, datid og fremtid. Vi afslutter lærebogen: *Buena Idea 2*.

401740	on	12.00-13.50*	Fjordsg	Irene M Masip
401741	to	12.00-13.50*	Fjordsg	Dorthe Djernæs
401742	to	19.00-20.50	Sønderg 74	Adriana Alvarez

Spansk samtaletæning, niv. 4-5 (A2-B1)

Vi fokuserer på at blive bedre til at *tale* spansk. Ved hjælp af øvelser, spil, billeder og lette tekster aktiverer vi grammatikken og øger ordforrådet. Du har haft spansk i min. fire år på aftenskole (eller tilsvarende).

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.200,-

401747	ti	12.00-13.50	Lystrup	Irene M Masip
401746	to	17.00-18.50	Fjordsg	Claudia Mengod

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

401745	ma	12.00-13.50*	Fjordsg	Esther C Serrano
--------	----	--------------	---------	------------------

Spansk 5 (A2-B1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

Få øget dit ordforråd og din sprogsikkerhed 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.

401750	ti	12.00-13.50*	Fjordsg	Esther C Serrano
401751	ti	14.00-15.50*	Fjordsg	Esther C Serrano

Spansk online (A2-B1) - Temas y Charlas

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/S 1.420,-

Et anderledes samtalehold for dig, der er kommet i gang med at bruge spansk nutid og datid. Vi taler ud fra korte, tematiske tekster. Vi arbejder kun med grammatik i meget begrænset omfang. Du har haft spansk i 4-5 år på aftenskole (eller tilsvarende).

401753	on	19.00-20.50	Online	Dorthe Djernæs
--------	----	-------------	--------	----------------

Spansk samtaletæning, niv. 5-6 (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-

Vi læser og diskuterer emner inden for spansk kultur, historie og samfund. Din baggrund kan fx være spansk fra gymnasiet eller VUC eller min. fem år på aftenskole.

401756	on	10.00-11.50*	Sønderg 74	Maria Brix
--------	----	--------------	------------	------------

Spansk 6 (B1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

Vi læser og diskuterer emner inden for kultur, historie og samfund og arbejder med grammatik på relativt højt niveau. Din baggrund kan fx være et A-niveau fra gymnasiet eller et længere ophold i et spanskaltende område.

401760	on	10.00-11.50*	Fjordsg	Esther C Serrano
--------	----	--------------	---------	------------------

Spansk 7 (B2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

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

401770	ma	17.00-18.50	Fjordsg	Esther C Serrano
401771	ti	10.00-11.50*	Fjordsg	Esther C Serrano
401772	on	10.00-11.50*	Fjordsg	Irene M Masip

Spansk 8 (C1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

Hablas español y conoces los principales temas de gramática. Trabajamos con diferentes tipos de textos, temas de conversación, ejercicios de gramática y de vocabulario.

401780	ma	10.00-11.50*	Fjordsg	Esther C Serrano
401781	on	17.00-18.50	Fjordsg	Esther C Serrano

Spansk 9 (C1-C2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.645,-/* 2.365,-

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.

401784	to	10.00-11.50*	Fjordsg	Esther C Serrano
--------	----	--------------	---------	------------------

Madlavning

Bælfrugter for begyndere

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 630,-/* 600,-

Få masser af inspiration til nemme, velsmagende retter og snacks med linser, bønner og andre bælgfrugter. Prisen er inkl. råvarer. D. 31/8 eller 2/11.

403626 sø 09.00-14.30* Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach
403627 sø 09.00-14.30* Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach

Fermenteringskursus

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 550,-/S 530,-

Lær at fermentere!
Du får grundlæggende viden og praktisk erfaring med at lave kraut, kimchi og andre fermenterede specialiteter. Du arbejder med økologiske råvarer og får dine egne fermenter med hjem. D. 8/9.



403585 ma 18.00-21.10 Seedorffs Str. 7 Per Kring

Tryk- og henkogning

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 625,-/S 605,-

Du får viden og praktisk erfaring med de to metoder og lærer, hvordan du opnår lang holdbarhed og fødevarer sikkerhed. Vi bruger økologiske råvarer, og du får dine egne konserver med hjem. D. 29/9.

403586 ma 18.00-21.15 Seedorffs Str. 7 Per Kring

Madglad 60+

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 65,-

Madglad 60+ er et samarbejde mellem FOF Aarhus og GENLYD, som hver anden tirsdag samler aarhusianere til madlavning, fællesskab og madglæde i H.H. Seedorffs Stræde 7. Inkl. råvarer. Start d. 16/9.

403950-403956 ti 10.00-13.15 Instruktør

Madglad 60+ på Møllestien

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 65,-

Samme indhold som ovenfor. Vi mødes dog i Folkehuset Møllestien hver anden mandag. Inkl. råvarer. Start d. 18/8.

403935-403942 ma 10.00-13.15 Instruktør

Hjertesund mad

16 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.405,-/S 1.325,-

Vil du spise hjertesundt og gøre noget godt for dit helbred? Ønsker du ny inspiration til smagfulde retter med bl.a. grøntsager, bælgfrugter og fisk? Kom med på kurset, og få viden om hjertesund mad og inspiration til retter, der forebygger hjertesygdom. Ca. hver anden uge.

403628 ma 16.30-20.10 Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach

Gæstemad

16 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.785,-/S 1.705,-

Lav mad, som du kan forkæle dine gæster med! Vi henter både inspiration fra nordisk gastronomi og resten af verden. Prisen er inkl. råvarer.

403531 to 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Jonas Bendtsen

16 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.785,-/S 1.705,-

403532 on 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Rune Sturm

Olivenolie - foredrag og smagning

Casa di Rosa v/Ellen Lundqvist

Kom og lær om olivenolie! Til foredraget dykker vi ned i smage, farver, kvaliteter og fremstilling med Ellen Lundqvist fra Casa di Rosa – en olivenolielund i Umbrien. Der er smagning undervejs og også et glas vin til.

Onsdag 10/9 kl. 17.00-19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 403640



Linser for livet

- med smagsprøver og opskrifter

Ditte Tranberg, iværksætter og ernærings- og sundhedsekspert

Hop med på den grønne bølge! Med lækre smagsprøver og nemme opskrifter bliver du guidet gennem et univers af linser, bønner og ærter fra den danske muldjord.

Tirsdag 23/9 kl. 17.00-19.00 - Arr.nr. 403856
Onsdag 26/11 kl. 17.00-19.00 - Arr.nr. 403857
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 175,-

Verdenskøkkenet



Asian Food

13,5 lessons (3 classes) - DKK 1.165,-/S 1.095,-

Enjoy a culinary adventure across Asia! Each evening, we will dive into the rich flavors, techniques, and traditions of Thai, Japanese, and Vietnamese cuisine. The course is perfect for food lovers of all levels.

403576 Tue 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Phung N Yen

Asian Vegetarian Feast

6 lessons (1 class) - DKK 645,-/* 615,-

Asia is the home of plant-based Buddhist cooking and diet. In this vegetarian cooking class, we bring you the best food of Asia, using traditional techniques from different cuisines and cultures. Date 1/11.

403571 Sat 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Phung N Yen

Dim Sum

6 lessons (1 class) - DKK 645,-/* 615,-

Impress yourself and your friends by learning how to make three of the most popular steamed dim sum. Phung will walk you through the art of making dumplings, from rolling the dough and mixing the fillings to forming the dumplings, and cooking them. Date 11/10.

403572 Sat 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Phung N Yen



Italiensk pastaaften

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 570,-/S 550,-

Lær at lave frisk, hjemmelavet tortellini og få et indblik i italiensk madkultur og pastatraditioner. En hyggelig aften med madglæde, vin og inspiration. D. 15/9 eller 17/11.

403590 ma 16.30-20.15 Seedorffs Str. 7 Zsófia Tóth
403591 ma 16.30-20.15 Seedorffs Str. 7 Zsófia Tóth

Middelhavsmad

14 lektioner (4 mødegange) - kr. 855,-/S 785,-

Vi laver spansk tapas, italienske retter og græske, franske og tyrkiske nydelser.

403600 on 18.15-21.30 Katrinebj sk Abalone Asingh

Japanese Cuisine

13,5 lessons (3 classes) - DKK 1.165,-/S 1.095,-

Japanese cuisine is much more than sushi! In this class, we will make traditional Japanese dishes, such as: ramen, gyoza, okonomiyaki, curry rice, miso soup, and tonkatsu.

403574 Tue 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Phung N Yen

Gyoza with Handmade Sheets

4,5 lessons (1 class) - DKK 540,-/S 520,-

In Japan, there are several ways of eating gyoza, including boiled, pan-fried, or cooked in soup. This is the perfect opportunity to learn how to craft your own gyoza and enjoy them prepared in various cooking styles. Date 3/9.

403563 Wed 17.30-21.30 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi



Gua Bao

6 lessons (1 class) - DKK 645,-/* 615,-

Increase your bao obsession and learn how to make the delicious and fluffy gua bao with mouthwatering fillings. Date 25/10.

403573 Sat 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Phung N Yen

Ramen and Gyoza

6 lessons (1 class) - DKK 645,-/* 615,-

Learn how to make all the key elements needed to make a perfect bowl of ramen and delicious, crispy and juicy gyoza. Date 13/9.

403575 Sat 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Phung N Yen

Ramen with Two Flavors

4,5 lessons (1 class) - DKK 540,-/S 520,-

In Japan, ramen comes in a variety of flavors, unique to different regions. Learn how to make two distinct ramen flavors using an authentic recipe adapted to local ingredients available in Denmark. Date 1/10.

403561 Wed 17.30-21.30 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi

Vegetarian Ramen with Two Flavors

4,5 lessons (1 class) - DKK 540,-/S 520,-

Let's discover how to make two flavorful vegetarian ramen varieties from scratch – no instant noodles involved! Learn authentic techniques with a recipe adapted to local ingredients in Denmark. Date 27/8.

403562 Wed 17.30-21.30 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi

Thaimad - begyndere

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.195,-/S 1.090,-

Lær at lave autentisk thailandsk mad, og bliv klog på smagsbalance, teknikker og råvarer fra asiatiske butikker.

Undervisning hver anden uge.

403610 ti 18.00-21.15 Læssøesg Sk Waraporn S Larsen

Thaimad - fortsættere

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.195,-/S 1.090,-

Vi fordyber os i egnsretter og arbejder med avancerede former for thaimad, så du får udvidet din viden. Vi har fokus på autentisk stemning, smag og ingredienser. Kurset er for dig, der allerede har et godt kendskab til thailandsk mad. Undervisning hver anden uge.

403611 ti 18.00-21.15 Læssøesg Sk Waraporn S Larsen

Three Styles of Vegetarian Sushi

4,5 lessons (1 class) - DKK 540,-/S 520,-

Learn how to make vegetarian sushi rolls, inside-out rolls, and inari sushi. Let's explore the unique flavors and techniques and impress everyone with your new sushi-making skills! Date 8/10.

403564 Wed 17.30-21.30 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi



Sushi

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 625,-/* 595,-

Lær at lave sushi helt fra bunden. Vi prøver bl.a. kræfter med fisk, skaldyr, grøntsager, svampe og æg. Kl. 10.00-15.30. Prisen er inkl. råvarer.

403615 lø 27/9 * Lystrup Sk Kayo Schaldemose
403616 lø 25/10* Lystrup Sk Kayo Schaldemose
403617 lø 15/11* Lystrup Sk Kayo Schaldemose

Mad til børn og unge



Mini-maker: Babymad 4-6 mdr.

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 50,-

Er du klar på opstart af babymad? Eller i tvivl om, hvordan og hvornår du skal gå i gang, hvad du 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 og madmod. Start d. 22/9.

403810 ma 10.00-12.45	Seedorffs Str. 7	Fie Valsted
403811 ma 10.00-12.45	Seedorffs Str. 7	Fie Valsted
403812 ma 10.00-12.45	Seedorffs Str. 7	Fie Valsted

Mini-maker: Babymad 6-12 mdr. (til dig der er i gang)

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 50,-

Er I i gang med rigtig mad, men mangler inspiration, gode fif og idéudveksling med ligesindede? Her er både du og baby inviteret med i køkkenet, hvor vi kokkerer nye retter, der kan tages med på farten, inkorporeres i familiens mad eller trylles frem af rester. Start d. 15/9.

403813 ma 10.00-12.45	Seedorffs Str. 7	Fie Valsted
403814 ma 10.00-12.45	Seedorffs Str. 7	Fie Valsted
403815 ma 10.00-12.45	Seedorffs Str. 7	Fie Valsted
403816 ma 10.00-12.45	Seedorffs Str. 7	Fie Valsted



Food Maker

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 50,-

Hver anden tirsdag aften samles unge (ca. 16-28 år) om madlavning, fællesskab og madglæde. Start d. 9/9.

Her er alle velkomne, uanset evner i et køkken. Kom, som du er – om du er ny i byen, studerende, lige flyttet hjemmefra eller noget helt fjerde. Vi laver mad fra alle verdenshjørner, fx har vi tidligere lavet sushi, pad thai og samo-saer. Kom så mange gange, du har lyst – eller bare en enkelt aften.

Se mere på www.fof-aarhus.dk

Internationals are welcome!

Bagning og søde sager

Brødbagning

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 755,-/* 725,-

Lær at forvandle simple ingredienser til varme, duftende mesterværker. Vi udforsker forskellige processer, der udgør essensen af brødbagning, så du får styr på kunsten at bage lækre brød derhjemme. Prisen er inkl. råvarer. D. 27/9 eller 9/11.

403582 lø 10.00-15.30*	Seedorffs Str. 7	John Bramsen
403583 sø 10.00-15.30*	Seedorffs Str. 7	John Bramsen

Julekonfekt

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 700,-/* 680,-

Forstil dig julens magi i hver bid med blødnougat, sød marcipan og chokolade. Lær at lave gammeldags konfekt med spændende ingredienser og teknikker, og imponer til jul med hjemmelavede godter. Prisen er inkl. råvarer. D. 14/12.

403584 sø 14.00-17.30*	Seedorffs Str. 7	John Bramsen
------------------------	------------------	--------------

Lær at lave juletrøfler

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 620,-/S 585,-

Lav lækre, håndlavede juletrøfler til en workshop med chocolatier Zsófia fra Cooking Therapy. Vi arbejder med ganache, smagssammensætninger og dekoration – og du går hjem med en æske fyldt med dine egne julegodter. D. 8/12.

403589 ma 16.30-21.00	Seedorffs Str. 7	Zsófia Tóth
-----------------------	------------------	-------------

Sundt til den søde tand

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 550,-/S 430,-

Lær at trylle sunde råvarer om til lækre snacks og søde sager – nemt og hurtigt. Kurset byder på konkrete opskrifter, der kombinerer smag og sundhed, så du kan forkæle dig selv med god samvittighed. D. 27/10.

403587 ma 18.00-21.15	Seedorffs Str. 7	Per Kring
-----------------------	------------------	-----------



Lækre lagkager - børn og voksne

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 1.150,-

Lav flotte, lækre og kreative lagkager som en ægte mesterbager. Prisen er for én voksen og ét barn og inkl. råvarer. D. 13/10.

403711 ma 10.00-13.40	Seedorffs Str. 7	Instruktør
-----------------------	------------------	------------

Flødeboller - børn og voksne

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 740,-

Hver hjemmelavet flødebolle rummer smag, sjov og en kreativ proces. Kom og del denne søde oplevelse med dit barn eller barnebarn i vores køkken, hvor I sammen vil mestre kunsten at lave flødeboller. Inkl. råvarer. D. 14/12.

403578 sø 10.00-13.40	Seedorffs Str. 7	John Bramsen
-----------------------	------------------	--------------



Ølbrygning, øl- og vinsmagning og cocktails



Ølsmagning: Slovensk øl

Torben Mathews, øl-ekspert og forfatter

Tag med på en smagsrejse til Slovenien! Nationaldrikken er velsagtens den lokale snaps Zganje, men øllet hører også til blandt landets mest populære drikke. Markedet domineres af mere eller mindre lødige pilsnere, men lad os denne aften se, om de kan andet. Humle har de i hvert fald masser af, så det lover godt!

Tirsdag 18/11 kl. 19.00-21.30 - Arr.nr. 406963
Onsdag 19/11 kl. 19.00-21.30 - Arr.nr. 406964
Tirsdag 25/11 kl. 19.00-21.30 Arr.nr. 406965
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 385,-

Cocktailkursus

4,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 630,-

Skab festlige øjeblikke med dine egne cocktails. På fire timer lærer du grundlæggende teknikker, blander 12 klassiske drinks og får tips til at planlægge den perfekte fest med cocktails. Løft dine cocktails til nye højder! D. 4/10.

403645 lø 13.00-17.00 Seedorffs Str. 7 Iver N KarlSEN
403646 lø 18.00-22.00 Seedorffs Str. 7 Iver N KarlSEN

Cocktailkursus - forløb

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.070,-

Ryst, rør og smag dig gennem cocktailkunsten over fire aftener. Lær teknikkerne, forstå smagene og lav cocktails, der imponerer. Start d. 11/9.

403647 to 19.00-21.45 Seedorffs Str. 7 Iver N KarlSEN



Ølbrygning - få ti liter øl med hjem

8,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 1.200,-

Lær at brygge din egen øl og få ti liter øl med hjem. Du får masser af ideer til udstyr og opskrifter og møder andre, der som dig ønsker at brygge øl til eget forbrug, og så får du instruktion i flaskning af dit eget bryg. Kursisterne arbejder sammen to og to på 20 liters mikrobryganlæg. Prisen er inkl. ølsmagning, kaffe, sandwich og eget nybrygget øl. D. 8/11.

403800 lø 09.00-16.45 Hasle Skole Jørgen Sonne Kristensen



Grundkursus i vin - med vinsmagning

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.190,-

Her lærer du om vinens fantastiske verden helt fra bunden. Du bliver klogere på vin og på din egen smag - og du vil blive bedre til at finde og nyde vine, som du holder af. Prisen er inkl. vin. Undervisning hver anden uge.

403643 ma 19.00-20.50 Højbjerg Vine Mads Thorlann

Vinkursus med vinsmagning

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.190,-

For letøvede. Et kursus for dig, der er bekendt med de mest almindelige druesorter og vinområder, men gerne vil længere ud i afkroge af vinens verden. Vi udforsker tendenser, smage og kvaliteter i klassiske og mere oversete vine. Prisen er inkl. vin. Undervisning hver anden uge.

403644 ma 19.00-20.50 Højbjerg Vine Mads Thorlann



Vinsmagning: Spätburgunder - Tysklands diva-druer

Jan Eggers og Solveig Streyffert fra vinfestivalen Tyske Vindage

Vi dykker ned i rødvinens druen Spätburgunder, også kendt som Pinot noir. Det er en drue, der stiller høje krav til vinbonden, men alligevel er Spätburgunder den mest udbredte rødvin-drue i Tyskland. Vi smager på seks vine, der viser, hvorfor den er så elsket - som mousserende vin, blanc de noirs, rosé og rødvin.

Fredag d. 12/09 kl. 16.30-18.30
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 350,- Arr.nr. 401596



FOF Aarhus' sejlerskole underviser efter Søfartsstyrelsens uddannelsessystemer. Vil du vide mere, så kontakt FOF Aarhus på tlf. 8612 2955.

Vær opmærksom på, at en bestået duelighedsprøve i sejlads kan give lystfartøjskere 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. Bestået eksamen kan give mulighed for at føre fritidsfartøjer på 15-24 meters længde.

Læs mere på www.fritidssejler.dk og på www.fof-aarhus.dk

Skipper duelighedsprøve teori

39 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.940,-/S 1.745,-

Få det teoretiske grundkursus i søsikkerhed og navigation. Der kræves ingen forkundskaber for at følge kurset. Forvent en del hjemmearbejde. Kurset kan afsluttes med den teoretiske del af Søfartsstyrelsens duelighedsprøve i sejlads. Der indgår weekendundervisning. Se mere på www.fof-aarhus.dk. Påregn udgifter til bøger, søkort og evt. prøvegebyr. Start d. 15/9.

402700 ma 19.00-21.45 Møllevangsk Poul Kjærgård

Se "Førstehjælp til mindre fartøjer og søsport" på www.fof-aarhus.dk

Yachtskipper 1

80 lektioner (18 mødegange) - kr. 3.965,-/S 3.525,-

Kurset omfatter sejladsplanlægning med videregående navigation, herunder astronomisk navigation, sømandskab, kommunikation, videregående meteorologi og sundhedslære i form af et videregående førstehjælpskursus, der kan gennemføres i hele vintersæsonen (ikke inkl. i prisen, men arrangeres af FOF Aarhus). Der indgår weekendundervisning i kurset. Se kursets kalender på www.fof-aarhus.dk. Bestået Y3-eksamen og videregående førstehjælpskursus er en forudsætning for at blive indstillet til eksamen i Y1. Start d. 16/9.

402703 ti 18.00-21.40 Frichs Vej 36G Carsten Rasmussen

Bådmotorkendskab

10 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.275,-/S 985,-

Bliv fortrolig med bådens dieselmotor og installationer, så du kan klare almindelig vedligeholdelse og mindre reparationer. Teoridelen omfatter motoropbygning, brændstofsysteget, køle- og smøresystemer, elinstallationer, transmission og tilbehør. Praktikdelen foregår på en båd i Aarhus Lystbådehavn d. 4/10.

402705 ma 19.00-21.45 Fjordsg Hans Tøtrup

Hundeskole



Bliv dus med din hund

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.360,-/* 1.235,-

Der veksles mellem de almindelige lydighedsdiscipliner, en familiehund bør mestre, og øvelser, der er med til at skabe det rigtige forhold mellem hund og ejer. Praktisk og teoretisk undervisning. D. 9/8.

402605 lø 10.00-12.15* Sødalsk Lone Grev

Hvalpetræning

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.105,-/* 1.040,-

Vi veksler mellem teori og praktik. Din hund skal være vaccineret inden start. Alder: op til 16 uger (afhængigt af race).

402606 lø d. 9/8 12.30-14.45* Sødalsk Lone Grev

402607 lø d. 20/9 12.30-14.45* Sødalsk Lone Grev

Jagttegn



Jagt, natur og vildtpleje

72,5 lektioner (29 mødegange) - kr. 2.300,-

Bliv forberedt til Naturstyrelsens teoretiske og praktiske prøve. Vi gennemgår vildt- og våbenkendskab, skydning, jagtloven, revirpleje og praktisk træning i våbenhåndtering, afstandsbedømmelse m.m. Obligatorisk våbenkursus er inkl. i prisen. Start d. 27/10.

402609 ma 19.00-21.15 Skanderborg Linda Kolling

Blomster og have

Tegn din egen have

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.160,-

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 landskabsarkitekt Peder Lund.

402610 ma 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Peder Lund

Medbring egne redskaber

– såsom saks, kniv og evt. limpistol til blomsterdekoration.

Materialer er ikke inkluderet i prisen.

Blomsterdekoration

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.070,-/* 980,-

På kurset lærer du at binde buketter, kranse, dekorationer, adventspynt og julepynt af naturens og blomsterhandlerens materialer.

402001 on 10.00-12.45* Skovvangsv 127 Hanne Grünhut

Blomsterdekoration - advent og jul

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 505,-/* 475,-

På kurset laver vi adventskrans, dørkrans, kalenderlysdekoration og andet julepynt af naturens materialer samt lidt fra en blomsterforretning. D. 22/11.

402003 lø 09.30-15.00* Skovvangsv 127 Hanne Grünhut

Foto og IT

Foto for alle

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.500,-/* 1.410,-

Få styr på kameraets funktioner og lær at tage mere bevidste og kreative billeder. Kurset giver dig en praktisk introduktion til fotografi, komposition, lys og billedredigering – uanset om du er nybegynder eller letøvet.

402837 ma 09.00-11.45* Frichs Vej 36G Ole Toldbod

Foto for nørder

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.500,-/* 1.410,-

Dette kursus er for dig, der vil nørde igennem med fokus på skarphed, ISO, dybdeskarphed og professionel billedredigering. Vi kombinerer teori og praksis, så du kan løfte dine fotografiske færdigheder til næste niveau.

402838 ma 09.00-11.45* Frichs Vej 36G Ole Toldbod

Foto- og kamerateknik

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.080,-/* 1.035,-

Lær at forstå dit kamera og tage bedre billeder! Du guides gennem manuelle og automatiske indstillinger og lærer om ISO, blænde, lukkertid, hvidbalance, autofokus, perspektiv og brændvidde.

Hold 402824: Lø-sø d. 23-24/8.

Hold 402825: Lø-sø d. 13-14/9.

402823 on 17.00-19.45 FGU Aarhus Peer Mortensen

402824 lø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen

402825 lø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen

Fotosafari på Aarhus Havn

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 965,-/* 920,-

Tag billeder på Aarhus Havn! Vi mødes på Dokk1 til oplæg om dagens tema: komposition. Om eftermiddagen laver du en serie på 10 billeder, og vi afslutter med en fælles fortælling om oplevelsen. D. 25/10.

402836 lø 10.00-16.25* Dokk1 Peer Mortensen

Portrætfoto

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.080,-/* 1.035,-

Lær at fange personligheder gennem linsen. Portrætfotografi kræver finesse – posering er vigtigt, men lyset ligeså. Du lærer om posering og lyslægning med flash og forskelligt udstyr. D. 4-5/10.

402828 lø, sø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen

Adobe Lightroom Classic

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 955,-/* 920,-

Tag dine fotofærdigheder til nye højder med Adobe Lightroom Classic! Lær at optimere, sortere og redigere fotos effektivt med programrets smarte funktioner. D. 8/11.

402834 lø 10.00-16.25* FGU Aarhus Peer Mortensen

Adobe Photoshop

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.350,-/* 1.305,-

Adobe Photoshop er det ultimative værktøj til billedbehandling, grafik og tekst. Få grundlæggende viden og praktiske øvelser, der giver dig styr på programmets mange funktioner. D. 15-16/11.

402835 lø, sø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen

Canva fra scratch

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 1.430,-/* 1.400,-

Lær at lave professionelle designs til print og digitale medier, fx grafikker, SoMe-indlæg og plakater. Uanset dit niveau får du en grundig introduktion til værktøjerne. D. 13/9.

402800 lø 10.00-15.30* Godsbanen Jesper Pedersen

Animation i Canva

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 1.430,-/* 1.400,-

Klar til at tage dit design til næste niveau? Du lærer at skabe iøjnefaldende animationer og motion graphics, der skiller sig ud på skærmen og fanger opmærksomhed. For begyndere og øvede. D. 21/9.

402801 sø 10.00-15.30* Godsbanen Jesper Pedersen

Akrylmaleri, oliemaleri, akvarel, collage m.m.



Maleri

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.695,-/* 2.455,-

Efter oplæg og inspiration maler vi med akvarel eller akryl efter eget valg. Her er tid til fordybelse, billedgennemgang og vejledning i diverse maleteknikker.

402130 to 10.00-13.40* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Akrylmaleri - begyndere

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.120,-/S 1.940,-

Få undervisning i farvelære, maleteknik og komposition. Efter dagens oplæg kommer vi omkring forskellige måder at male på. Her er også plads til at arbejde med egne idéer.

402129 on 16.15-19.00 Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen
402131 to 16.30-19.15 Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Akrylmaling - begyndere/letøvede

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.120,-/S 1.940,-

Lær det grundlæggende i arbejdet med maleri. Undervisningen veksler mellem oplæg og opgaver, der tager afsæt i maleteknik, farvelære, komposition og dannelse af rum. Der er god mulighed for at male i et personligt udtryk og arbejde med egne idéer. Som letøvet har du mulighed for at arbejde mere selvstændigt og få individuel vejledning.

402103 to 17.15-20.00 Frichs Vej 36G Anne Grarup

Akrylmaling - letøvede/øvede

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.695,-/* 2.455,-

402102 to 12.50-16.30* Frichs Vej 36G Anne Grarup

Oil painting

36 lessons (12 classes) - DKK 2.120,-/S 1.940,-

Beginners/intermediate. You will learn about oil paint characteristics, mixing, layering, light, shadows, composition, and suitable materials. The course is taught in English.

402145 Mon 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Elitsa Mineva

36 lessons (12 classes) - DKK 2.120,-/S 1.940,-

Advanced. We will focus on achieving results such as representing textures of objects and working with challenging color compositions. You will learn how to master details, perspective and lightning. We will also work on developing your personal painting style. The course is taught in English.

402146 Wed 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Elitsa Mineva



Mal som de gamle mestre

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.120,-/S 1.940,-

Du bliver sat ind i malerkunsten set fra den traditionelle vinkel, som den blev udøvet af malere som Raphael, Rubens og Rembrandt. Alle er velkomne, både begyndere, som vil hjælpes på vej, og øvede, som vil skærpe deres evner. Vi maler med oliemaling. Medbring egne materialer og redskaber.

402114 ma 18.00-20.45 Frichs Vej 36G Frantz Nicolaus

Maleværksted og kunstforståelse

42 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.410,-/* 2.200,-

For letøvede og øvede. Du får inspiration og vejledning, mens du arbejder med dine egne billeder, og du præsenteres for øvelser, kunstnere og teknik. Ingen oliemaling.

402116 ma 09.30-12.45* Frichs Vej 36G Anders Kohls
402117 ti 09.30-12.45* Frichs Vej 36G Anders Kohls
402118 on 09.30-12.45* Frichs Vej 36G Anders Kohls

Maleri og tegning - begyndere/øvede

39 lektioner (13 mødegange) - kr. 2.265,-/* 2.070,-

Kom i gang med at udfolde eller forbedre dine evner. Kurset formes efter deltagernes niveau og ønsker, så hver deltager kan fordybe sig i det, man ønsker at arbejde med, uanset om det er tegning eller maling.

402125 ti 10.00-12.45* Frichs Vej 36G Christian Daugaard

Maleri og tryk

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.695,-/* 2.455,-

Lær om forskellige male- og trykteknikker. Vi arbejder med akryl, akvarel, mixed media og grafisk tryk.

402132 fr 10.00-13.40* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen



Akvarel - begyndere og øvede

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.120,-/* 1.940,-

Lær om de grundlæggende akvarelteknikker, farver og penselstrøg. Fordyb dig via øvelser efter dagens oplæg. Kom videre som øvet.

402127 ti 10.00-12.45* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Akvarel - øvede

27,5 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.710,-/S 1.570,-

402101 to 19.00-21.15 Fjordsg Anne Mette Natorp

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.120,-/* 1.940,-

402128 on 10.00-12.45* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen
402100 to 14.30-17.15* Fjordsg Erik Muff Reinert

ART STUDIO

En studiekreds for de kreative
Pris pr. kvartal: kr. 300,-

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

Tegning

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.120,-/S 1.940,-

Udforsk tegningens teknikker, redskaber og motiver – herunder croquis. Vi træner iagttagelse og arbejder med detaljer, skitsering, tempo, komposition og mere. Du får individuel vejledning undervejs. Bemærk, at modeludgift til croquis ikke er inkluderet i prisen.

402143 ti 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Peter Evald

Tegning for alle

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.120,-/* 1.940,-

Lær at fortælle historier med dine tegninger. Et tegnehold for alle niveauer med fokus på deltagerens personlige ønsker. Prisen er ekskl. materialer.

402126 to 10.00-12.45* Frichs Vej 36G Christian Daugaard

Se og tegn - absolut begyndere

11 lektioner (2 mødegange) - kr. 850,-/* 805,-

Lær de grundlæggende tegneprincipper at kende, og oplev glæden ved at tegne. Vi afprøver forskellige materialer og teknikker. Weekendkursus d. 27-28/9.

402108 lø, sø 10.00-15.05* Frichs Vej 36G Rigmor Serup

Tegnekursus - begyndere/øvede

40 lektioner (10 mødegange) - kr. 2.310,-/* 2.110,-

Vi tegner landskaber, portrætter og opstilling af forskellige genstande. Du lærer om skyg-
gelægning, perspektiv og måleteknik. Du bliver også introduceret til materialer som blyant, grafik, kul, tusch, farveblyant og pastel.

402104 on 13.00-16.40* Frichs Vej 36G Anne Grarup

Croquis - maratonweekend

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 805,-/* 760,-

Intensiv croquiskursus med forskellige materialer og teknikker. Weekendkursus d. 11-12/10.

402144 lø, sø 10.00-14.35* Frichs Vej 36G Peter Evald

Tegn som de gamle mestre

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.120,-/S 1.940,-

Vi dykker ned i tegnekunsten, som den blev forstået og praktiseret gennem århundreder af mestre som Dürer, da Vinci og Delacroix. Vi arbejder med de grundlæggende principper og laver forskellige tegneøvelser. Alle kan deltage på holdet. Medbring egne materialer og redskaber.

402115 on 18.00-20.45 Frichs Vej 36G Frantz Nicolaus

Se, tegn og mal

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.000,-/* 955,-

For alle der gerne vil lære de grundlæggende principper og teknikker for at kunne tegne og male, bl.a. komposition, skygge, portræt og farvelære. Weekendkursus d. 20-21/9.

402107 lø, sø 09.30-15.55* Frichs Vej 36G Jette Dammand

Tegn og mal portræt

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.000,-/* 955,-

Kom igennem hele processen inden for klassisk portrættegning og -maleri såsom: opstart, komposition, opmåling, skyggeteknik, farvelære m.m. Weekendkursus d. 4-5/10.

402106 lø, sø 09.30-15.55* Frichs Vej 36G Jette Dammand

Lær at tegne manga

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.155,-/S 1.055,-

Du lærer forskellige teknikker og stile fra Shounen, DragonBall og My Hero Academia til Shoujo, Sailor Moon og Fruits Basket. Du lærer om, hvordan undergenrerne adskiller sig fra hinanden, og hvordan du bedst arbejder i sorte, hvide og grå toner. English speaking participants are welcome.

402158 ma 17.00-18.50 Fjordsg Michelle Rivas

Collage - ugekursus

30 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.825,-/* 1.780,-

Skab forunderlige billeder med saks, lim, tegning og maling. Du lærer om teknikker og materialer og bliver guidet, så du kan finde dit eget udtryk og fortælle din historie. Kom med til en hel uge med collage i uge 42.

402166 ma-fr 10.00-15.30* Frichs Vej 36G Pia Frank

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 900,-/* 855,-

Weekendkursus d. 27-28/9.

402165 lø, sø 10.00-15.30* Frichs Vej 36G Pia Frank

Alkohol ink

8 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.035,-/* 995,-

Lær den smukke maleteknik, hvor du med tyndtflydende, alkoholbaseret blæk skaber flotte effekter i alverdens farver. Vi laver værker til ophæng, kort m.m. Prisen er inkl. materialer.

Weekendkursus d. 6-7/9 eller 1-2/11.

402161 lø, sø 10.00-13.40* Frichs Vej 36G Anura Giese

402162 lø, sø 10.00-13.40* Frichs Vej 36G Anura Giese

Gelli Printing

8 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.185,-/* 1.145,-

Gelli Printing er en specifik trykkeproces, hvor du gentagne gange påfører maling på en silikoneplade, tilføjer mønstre, teksturer mv. heri og herefter trykker motivet over på fx papir. Hvert tryk bliver unikt og kan bl.a. bruges til kort, vægkunst, mixed media art eller collagekunst. Weekendkursus d. 4-5/10.

402163 lø, sø 10.00-13.40* Frichs Vej 36G Anura Giese



Kunsthåndværk

Fra idé til færdigt smykke

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.815,-/* 1.635,-

Lær de mest anvendte teknikker inden for guldsmedehåndværket og fremstil enkle modeller. For nybegyndere og øvede. Startudgift på kr. 500,- betales første mødegang.

402200	ti	09.00-11.45*	Frederiksg 74G	Pernille Pryssing
402205	ti	15.00-17.45*	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
402206	ti	19.00-21.45	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
402207	on	09.00-11.45*	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
402208	on	16.00-18.45	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
402201	to	09.00-11.45*	Frederiksg 74G	Pernille Pryssing
402209	to	16.00-18.45	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
402210	to	19.00-21.45	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg

Decoupage

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 900,-/* 855,-

Med glansbilleder, magasiner, gavepapir og no-dehæfter laver vi smuk decoupage på fx æsker, notesbøger og bakker. Weekendkursus d. 8-9/11.

402914	lø, sø	10.00-15.30*	Sønderg 74	Henriette Elsborg
--------	--------	--------------	------------	-------------------

Små ting i læder

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 755,-/S 710,-

Vi starter med et nemt projekt, hvor du tegner mønstre, syer og sætter trykknop i. Herefter kan du vælge at lave alt fra nøgleringe til tasker. Start d. 22/9.

402920	ma	18.00-20.45	Frichs Vej 36G	Maria Heel
--------	----	-------------	----------------	------------

Læderkursus for letøvede

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 900,-/S 855,-

Har du allerede snuset til arbejdet med læder og vil du fordybe dig i et projekt, som fx en taske, et penalhus, en toilettaske, et strikkeetui eller et fedt mønster, du har købt hos en læderdesigner. Her får du hjælp til at komme i gang. Weekendkursus d. 1-2/11.

402921	lø, sø	10.00-15.30	Frichs Vej 36G	Maria Heel
--------	--------	-------------	----------------	------------

Løbbinding - begyndere og øvede

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 950,-/* 905,-

Lær den enkle og kreative teknik løbbinding, hvor du med snor og garn kan lave smukke kurve, bakker og tasker. På kurset er der plads til ro, fordybelse og kreative eksperimenter. Weekendkursus d. 18-19/10.

402908	lø, sø	09.00-15.00*	Fjordsg Anne	Birgitte Beyer
--------	--------	--------------	--------------	----------------

Bogbinding

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.815,-/S 1.635,-

Drømmer du om at give dine gamle bøger nyt liv, indbinde tidsskrifter eller lave flotte scrap-bøger? Lær det spændende og alsidige, gamle håndværk og restaurér dine gode, men gamle bøger. Prisen er ekskl. materialer.

402913	ma	19.00-21.45	Fjordsg	Arne Torpegaard
--------	----	-------------	---------	-----------------

Møbelpolstring og andet

32,5 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.950,-/* 1.785,-

Vi fokuserer primært på møbelpolstring, hvor du får kendskab til de grundlæggende principper, men der er også mulighed for at give andre møbler et "ansigtsløft", så de passer bedre ind i en nutidig indretning.

402902	ti	18.30-21.30	Frichs Vej 36G	Tina Edgar
402903	to	10.00-13.00*	Frichs Vej 36G	Tina Edgar

Papirblomster for begyndere

4,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 640,-/* 615,-

Lær at lave smukke, unikke og eventyrlige blomster i det lækre, formbare crepepapir. D. 12/10. Prisen er inkl. materialer.

402930	sø	10.00-14.10*	Frichs Vej 36G	Nanna Gomaa
--------	----	--------------	----------------	-------------

Sy julepynt i filt

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 805,-/* 775,-

Du lærer at sy ophæng, der kan pynte på juletræet, i vinduet eller gives som gave. Vi eksperimenterer med farver, former, broderi og pynt. Håndsyning i filt kræver ikke avancerede syfærdigheder, så alle kan deltage. D. 23/11.

402933	sø	10.00-15.30*	Frichs Vej 36G	Nanna Gomaa
--------	----	--------------	----------------	-------------

Pileflet

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 990,-/* 955,-

Som nybegynder vil du få en fornemmelse af at arbejde med pil og lave enkle projekter som kurve, foderbeholdere og bakker. Som øvet får du nye udfordringer og teknikker. D. 4/10.

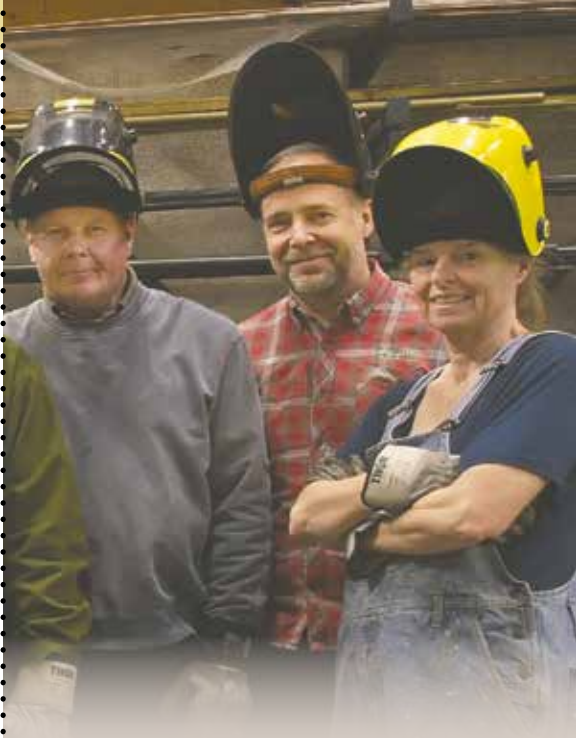
402917	lø	09.00-15.25	Lystrup Sk	Marianne Nielsen
--------	----	-------------	------------	------------------

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.495,-/*1.425,-

Weekendkursus d. 1-2/11.

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

402918	lø, sø	09.00-15.25	Lystrup Sk	Marianne Nielsen
--------	--------	-------------	------------	------------------



Metal og svejsning

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.825,-/* 1.780,-

Har du lyst til at lære at svejse, eller er du lidt øvet, så får du her de vigtigste informationer og teknikker.

Hold 402910: **Metal og svejsning (CO2/MAG)**
For begyndere. Weekendkursus d. 27-28/9.

Hold 402912: **CO2-svejsning**
For øvede. Weekendkursus d. 11-12/10.

Hold 402911: **Metal og svejsning (TIG)**
For begyndere. Weekendkursus d. 25-26/10.

402910	lø, sø	11.00-16.55*	Godsbanen	Rolf Lind
402912	lø, sø	11.00-16.55*	Godsbanen	Rolf Lind
402911	lø, sø	11.00-16.55*	Godsbanen	Rolf Lind

Metal til haven

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.825,-/* 1.780,-

Kom og lav dit eget metalprojekt til haven eller altanen, fx højbed, plantekasse, bålsted, brændestativ eller espalier. Både for nybegyndere og øvede i metalfaget. D. 13-14/9.

402915	lø, sø	11.00-16.55*	Godsbanen	Rolf Lind
--------	--------	--------------	-----------	-----------

Figurer i metal

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.825,-/* 1.780,-

Vil du øve dit kreative gen og lære at forme metal til figurer som blomster, dyr eller blade og træer? Uanset om du er begynder eller øvet i at arbejde med metal, vil underviseren guide dig gennem de forskellige processer. Weekendkursus d. 20-21/9.

402909	lø, sø	09.00-15.25*	Godsbanen Louis	Klostergaard
--------	--------	--------------	-----------------	--------------

Keramik

Keramik

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.120,-/* 1.940,-

Har du lyst til at fordybe dig i keramikens verden? Tag med, når vi arbejder med drejning, modellering, opbygning, håndbygningsteknikker, formgivning, begitning, glasur m.m.

402326	ma	15.30-18.15	Frichs Vej 36G	Julie Frank
402327	ma	18.45-21.30	Frichs Vej 36G	Julie Frank
402314	ti	10.00-12.45*	Frichs Vej 36G	Liselotte Møller
402317	ti	15.00-17.45*	Frichs Vej 36G	Lise Lauridsen
402320	on	18.00-20.45	Frichs Vej 36G	Lise Lauridsen
402322	to	15.30-18.15	Frichs Vej 36G	Julie Frank
402323	to	18.45-21.30	Frichs Vej 36G	Julie Frank

42 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.410,-/S 2.200,-

402328	ti	18.30-21.45	Frichs Vej 36G	Nina Dupont
--------	----	-------------	----------------	-------------

54 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.985,-/* 2.715,-

402321	on	09.00-13.00*	Frichs Vej 36G	Else Rønne
--------	----	--------------	----------------	------------

Keramik på Godsbanen

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.900,-/* 1.800,-

Dyk ned i keramikken! Vi øver os i drejning, pladeteknik og modellering. Hver lektion starter med et lille oplæg om en ny teknik, og derefter arbejder du selv videre.

402304	sø	14.00-17.40*	Godsbanen	Julie Frank Wedel
402305	sø	14.00-17.40*	Godsbanen	Julie Frank Wedel

40 lektioner (10 mødegange) - kr. 3.410,-/* 3.200,-

402300	to	18.00-21.40	Godsbanen	Nina Dupont
402301	fr	09.30-13.10*	Godsbanen	Liselotte Møller
402303	fr	14.00-17.40*	Godsbanen	Nynne Hoe

Keramik på drejeskiven

60 lektioner (12 mødegange) - kr. 3.280,-/* 2.980,-

Lær de basale teknikker på drejeskiven, og få viden fra en underviser med mange års erfaring i lerets verden.

402329	fr	10.00-14.35*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
--------	----	--------------	----------------	-------------------

Drejekursus - weekend

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 2.140,-/* 2.095,-

Lær de basale teknikker på drejeskiven, og oplev glæden ved at arbejde med ler. Weekendkursus samt en glaseringsdag.

Hold 402330: Lø-sø d. 20-21/9 og lø d. 27/9.

Hold 402331: Lø-sø d. 8-9/11 og lø d. 15/11.

Hold 402334: Lø-sø d. 4-5/10 og lø d. 18/10.

402330	09.30-15.00*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
402331	09.30-15.00*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
402334	09.30-15.00*	Frichs Vej 36G	Nina Dupont

Drejning, modellering og dekoration

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 2.120,-/* 2.075,-

Nyd en weekend med drejning, modellering, dekoration og tryk i kvæseforme. To undervisere gennemgår teknikker og vejleder dig i dine ideer og projekter. Alle kan deltage. Weekendkursus samt en glaseringsdag.

Hold 402318: Lø-sø d. 1-2/11 og sø d. 16/11.

Hold 402319: Lø-sø d. 13-14/9 og sø d. 28/9.

402318	09.00-14.30*	Frichs Vej 36G	Meldgaard/Dalsgaard
402319	09.00-14.30*	Frichs Vej 36G	Meldgaard/Dalsgaard

Keramik i Harlev

72 lektioner (24 mødegange) - kr. 3.855,-/S 3.495,-

Vi modellerer, bygger med pladeteknik og bruger gipsforme. Der er en drejeskive til rådighed.

402350	to	19.00-21.45	Næshøjskolen	Helle Sund
--------	----	-------------	--------------	------------

Hensyntagende keramik

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.815,-/* 1.635,-

Her tages der hensyn til dine gener og skavanker, så du kan opleve glæden ved at arbejde med ler. Du lærer fx pølse- og pladeteknik, ekstruder, kvætsning, drejning, dekoration og glaserung i et roligt tempo. Maks. 7 deltagere.

402324	on	14.30-17.15*	Frichs Vej 36G	Lise Lauridsen
--------	----	--------------	----------------	----------------

39 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.940,-/* 1.745,-

402316	ma	10.00-13.00*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
--------	----	--------------	----------------	-------------------

Keramik for børn og voksne

18 lektioner (4 mødegange) - kr. 2.140,-/* 2.095,-

Slip kreativiteten løs i efterårsferien! Her kan børn og voksne lave figurer, kopper og andet i ler. Vi bruger forskellige teknikker og skal både hygge og fordybe os. Prisen dækker én voksen og ét barn. Ma-on d. 13-15/10 og sø d. 19/10.

402332	ma	09.30-15.00*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
--------	----	--------------	----------------	-------------------

Julekeramik

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 805,-/* 755,-

Lav hjemmelavede julegaver i keramik. Over to weekender lærer du forskellige teknikker, arbejder med leret og dekorerer dine ting med glasur. Til sidst brændes tingene, som kan afhentes inden jul.

Hold 402344: lø d. 22/11 og lø d. 6/12.

Hold 402345: sø d. 23/11 og lø d. 6/12.

402344	lø	10.00-15.30*	Frichs Vej 36G	Lise Lauridsen
402345	sø	10.00-15.30*	Frichs Vej 36G	Lise Lauridsen

Julekeramik - ugekursus

36 lektioner (6 mødegange) - kr. 2.120,-/* 2.075,-

Nyd en uges fordybelse i keramikens verden. Vi arbejder med drejning, modellering, opbygning, håndbygningsteknikker, formgivning, begitning, glasur, brænding m.m. Ugen efter mødes vi til dekorering og glaserung, og tingene kan afhentes inden jul.

Ma-fre d. 1-5/12 og lø d. 13/12.

402333	ma	09.00-14.30*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
--------	----	--------------	----------------	-------------------



Håndarbejde



Knipling

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.195,-/S 1.090,-

Lær at kniple bluse- og hårpynt, jule- og påse-ting, blonder, lommetørklæder, sjaler og tørklæder. De fleste materialer kan købes på kurset.

403254 on 19.00-21.45 Folkeh. Brabrand Lonnie Nielsen

72 lektioner (24 mødegange) - kr. 3.305,-/* 2.945,-

403250 ma 13.00-15.45* Sønderg 74 Lonnie Nielsen
403252 ti 09.30-12.15* Åby Bibl. Lonnie Nielsen
403253 on 13.30-16.15* Sønderg 74 Lonnie Nielsen

Blomsterbroderi

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 590,-/* 560,-

Nyd en dag med farverigt blomsterbroderi. Du kan fx prøve at lave 3D-effekter, frit broderi, båndbroderi og stumpwork. D. 21/9.

403211 sø 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

Broderi

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 770,-/* 710,-

To søndage i broderiets tegn! Lær fx kontursting, franske knuder, schattersyning og vævede edderkopper, eller få hjælp til et større projekt. D. 2/11 og 16/11.

403212 sø 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

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.

Visible mending

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 445,-/S 430,-

Lær enkle broderiteknikker, der egner sig til visible mending, re-design og upcycling. Vi gennemgår basissting, og du får individuel vejledning undervejs. Kurset er for alle – også dig, der aldrig har broderet før. Medbring gerne tøj for inspiration til dine egne projekter. Startkit er inkl. i prisen. D. 28/10.

403218 ti 19.00-21.45 Sønderg 74 Kia Diget

Strik for alle

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.815,-/S 1.635,-

For dig, der aldrig fik lært at strikke eller har glemt det igen. Få hjælp til teknikker, monteringer og opskrifter. Vi arbejder individuelt ud fra dine ønsker.

403200 ti 19.00-21.45 Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Lær at hækle

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 635,-/* 600,-

Slip kreativiteten løs med hæklehåndværket! Lær de mest almindelige masker, og hvordan en opskrift eller et diagram skal forstås. Kurset er både for begyndere og letøvede. D. 28/9.

403201 sø 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Tunesisk hækling

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 635,-/* 600,-

Lær de grundlæggende teknikker i tunesisk hækling. En spændende teknik som er velegnet til boligtekstiler og accessories. D. 26/10.

403202 sø 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Lotte Mouritsen



44

Syning

Lær at sy

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.070,-/S 980,-

Drømmer du om at kunne sy, men ved ikke, hvordan du kommer i gang? Lær teknikkerne og få inspiration og vejledning i valg af stof og model ud fra dine ønsker og behov. Hver anden uge.

403046 on 15.30-18.15 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.195,-/* 1.090,-

403012 ma 16.00-18.45 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger
403011 ti 09.30-12.15* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger
403047 on 15.30-18.15 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen

24 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.200,-

403048 on 18.30-21.50 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen

28 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.485,-/S 1.345,-

403049 on 18.30-21.50 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.310,-/S 2.070,-

403050 to 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen

Lær at sy - udvidet

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.200,-

Vil du blive bedre til at sy og lære mere? Kom med og få udvidet dit kendskab til symaskinens trykfødder og syteknikker, fx lynlås, skråbånd og stretchsømme. Du kan også arbejde med dit eget projekt.

403014 ma 16.00-18.45 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

28 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.485,-/S 1.345,-

403015 on 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger



Lær din symaskine at kende

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 590,-/* 560,-

Kom godt fra start, bliv fortrolig med din symaskine, og lær at betjene den korrekt. Du lærer dens programmer, standardtrykfødder og brug af nål og tråd. Og du får tips og tricks, så du selv kan løse småproblemer. D. 4/10.

403009 lø 09.30-15.00* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

Sy selv - aktuel mode og design

60 lektioner (16 mødegange) - kr. 2.810,-/S 2.510,-

Ønsker du at sy tøj til din egen garderobe? Eller vil du opnå bedre faglighed til fx at komme videre i din uddannelse? Her arbejder vi med dine ideer fra færdige snit til grundforme, og vi tager udgangspunkt i dit niveau.

403025 ti 18.20-21.45 Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

35 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.775,-/* 1.600,-

403020 ma 09.30-12.45* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

403023 ma 18.15-21.25 Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

39 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.265,-/* 2.070,-

403022 ma 14.40-17.40* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

42 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.065,-/S 1.855,-

403027 on 18.30-21.45 Skovvangsv 129 Dorit Thomsen

403028 to 18.30-21.45 Skovvangsv 129 Dorit Thomsen

49 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.355,-/* 2.110,-

403021 ma 09.30-12.45*Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

403026 on 09.30-12.45*Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

403029 fr 09.30-12.45*Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

52,5 lektioner (15 mødegange) - kr. 2.500,-/S 2.235,-

403024 ti 15.15-18.25 Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.195,-/* 1.150,-

Weekendkursus d. 4-5/10.

403030 lø, sø 09.30-15.55* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Sykursus

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.195,-/S 1.090,-

Vi arbejder ud fra modeblade og basismodeler tilpasset i design, farver og stof. Individuel undervisning fra begynderens enkle t-shirt til den øvedes festtøj.

403038 on 18.15-21.00 Seedorffs Str. 7 Jane Holmbo

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-

403013 ti 09.30-12.15* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.815,-/* 1.635,-

403004 ma 09.45-12.30* Seedorffs Str. 7 Beatrice Poulsen

403000 ma 19.00-21.45 Seedorffs Str. 7 Beatrice Poulsen

403003 to 15.15-18.00* Strandskolen Beatrice Poulsen

39 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.815,-/S 1.635,-

403010 ti 18.30-21.15 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

Sykursus - hensyntagende

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.815,-/* 1.635,-

Holdet er til dig, der pga. fysiske/psykiske udfordringer ikke kan deltage på et almindeligt hold. Maks. 7 deltagere.

403080 to 09.45-12.30*Seedorffs Str. 7 Beatrice Poulsen

39 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.940,-/* 1.745,-

403083 ma 09.15-12.00* Holme Bettina Bagger

403085 on 15.00-17.45* Ellevangsk Beatrice Poulsen

Syning/syteknik

60 lektioner (15 mødegange) - kr. 2.810,-/* 2.510,-

Her er der tid til at fordybe sig i egne projekter og få den nødvendige vejledning. Du bestemmer selv niveauet.

403037 ti 13.00-16.40* Seedorffs Str. 7 Jane Holmbo

Modeludvikling og syning

42 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.065,-/S 1.855,-

Arbejd med dit eget design ud fra færdige snitmønstre eller egne grundforme. Undervisningen er individuel og er derfor både til begyndere og øvede.

403031 ti 19.00-21.45 Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Design og modeludvikling

8 lektioner (1 mødegang) - kr. 820,-/* 780,-

Et kursus for dig, der allerede har en grundform og gerne vil udvikle modeller og arbejde med eget design af bukser, nederdele, bluser, kjoler m.m. Lørdag d. 10/1.

413035 lø 09.30-16.50* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Vinternederdele - konstruktion

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 545,-/* 510,-

Lær teknikkerne til at skabe vinternederdele, der passer perfekt til din krop. Med måltagning, opbygning af grundform, tilpasning og modeludvikling kan du designe unikke nederdele lige til dig selv. Prisen er ekskl. materialer. Et mindre beløb til kompendie må påregnes. D. 27/9.

403061 lø 09.30-15.55* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

Konstruktion - kjole og bluser

15 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.045,-/* 1.000,-

Lær om måltagning og konstruktion af grundforme, opsyning og tilretning samt gennemgang af snit/design. Weekendkursus d. 15-16/11.

403033 lø, sø 09.15-16.05* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Lær at sy lynlås

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 505,-/* 475,-

Går dit syprojekt i stå, når lynlåsen driller? Lær at udskifte en ødelagt lynlås og sy perfekte lynlås i dit tøj. Vi gennemgår teknikker til bl.a. usynlige, gylp, delbare og kjolelynlås. Du laver syprøver, du kan gemme som reference. D. 1/11.

403062 lø 09.30-15.00 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger





Yoga for alle

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.465,-/S 1.345,-

For dig, som er ny til yoga eller har lidt erfaring. I yogaen forener vi krop og sind og opnår derved større kropsbevidsthed, mentalt overskud og med tiden mere smidighed og styrke. Du bliver grundigt guidet.

405379 on 18.15-20.05 Seedorffs Str. 7 Jane Klostergaard

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.710,-/* 1.560,-

405378 ti 08.45-10.30* Fjordsg Claudia Hoyda

Aftenyoga for alle

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.630,-/S 1.490,-

I løbet af de mørke aftener holder vi den indre glød ved lige gennem klassiske Hatha yoga- og åndedrætsøvelser, og vi afslutter hver gang med dejlig afspænding.

405458 to 19.00-20.50 Sønderg 74 Laila Elisabeth

Fyraftensyoga

15 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.040,-/* 965,-

Slut dagen af med rolig fyraftensyoga. Vi løsner spændinger, styrker kroppen og beroliger sindet med fokus på åndedræt og afspænding. For alle – uanset erfaring. Medbring yogamåtte og tæppe.

405468 to 16.30-17.30* Ellevangsk Marianne Larsen

Yoga - begyndere og letøvede

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.630,-/* 1.490,-

Tag på en rejse ind i yogaens verden og oplev, hvordan du kan styrke og balancere både krop og sind. På holdet vil du opbygge styrke, smidighed og balance, opnå øget kropsbevidsthed og opleve større ro.

405460 ma 16.30-18.00* Fjordsg Pia Lieberknecht
405461 ma 18.30-20.20 Fjordsg Pia Lieberknecht

Hatha yoga - begyndere og letøvede

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.710,-/* 1.560,-

Vær med, når vi forbinder krop og sind og bruger yogaen som en vej til mere kropsbevidsthed, ro og mentalt overskud. Vi arbejder med de klassiske yogastillinger.

405409 ma 16.30-18.00* Christiansbj Claudia Hoyda
405465 ti 15.15-17.00* Fjordsg Claudia Hoyda
405466 ti 17.00-18.50 Fjordsg Claudia Hoyda

Hatha yoga - letøvede

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.630,-/* 1.490,-

Med en styrkende, allround yogaundervisning får du ro, energi og overskud i en travl hverdag. Vi lægger vægt på åndedræt og korrekt anatomisk udførelse, så din kropslige og mentale oplevelse af Hatha yoga styrkes.

405457 ti 08.45-10.35* Seedorffs Str. 7 Eva Michaelsen

Vend din stivhed til smidighed

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.630,-/S 1.490,-

Er du træt af at være stiv og øm i kroppen? Måske pga. stillesiddende arbejde? Så kom med og mærk yogaens gavnlige effekt.

405435 ma 17.00-18.50 Sønderg 74 Kia Diget

Yin yoga

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.545,-/* 1.415,-

Yin yoga er en meditativ yogastil, der fokuserer på kroppens bindevæv, ledbånd, sener, led og energibaner. Vi laver blide, dybe stræk i lang tid (ca. 3-6 min.) og møder kroppen med medfølelse og accept. Alle kan deltage.

405420 ma 12.15-14.05* Seedorffs Str. 7 Muna Hoffman
405421 on 10.00-11.50* Seedorffs Str. 7 Kia Diget
405422 on 18.00-19.50 Sønderg 74 Majken Kjeldsen

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.630,-/* 1.490,-

405488 ma 16.30-18.00* Seedorffs Str. 7 Eva Michaelsen

Yoga mod stress

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.630,-/S 1.490,-

Lær at finde ro med yogaøvelser, der balancerer nervesystemet. Vi arbejder med øvelser, åndedræt og afspænding, så du kan finde ro i krop og sind. Til dig med en travl hverdag, stress, smerter, angst eller tankemylder.

405550 to 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Laila Elisabeth

Kundalini yoga

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.630,-/* 1.490,-

Kundalini yoga skaber ro, energi og klarhed gennem øvelser, åndedræt, meditation og mantraer. Det reducerer stress, øger fokus og styrker velvære. For både nybegyndere og øvede – kom som du er, med lyst til fordybelse og indre balance.

405380 ti 17.00-18.50* Seedorffs Str. 7 Olivia Lindstrøm

Mindful yoga

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.545,-/* 1.415,-

Med mindfulness som fundament, samt nærvær og kontakt til åndedrættet, bevæger vi os roligt igennem stillinger, der styrker, strækker og skaber balance både fysisk og psykisk. Alle kan deltage.

405425 on 12.00-13.50* Seedorffs Str. 7 Kia Diget

Find indre ro gennem yoga

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.545,-/S 1.415,-

Oplev en holistisk tilgang til yoga med fokus på bevægelsesmønstre, der hjælper kroppen til at ligge, sidde, stå og gå med lethed. Undervisningen kredser om indre ro, fleksibilitet og kropsbevidsthed. Din underviser er Danmarks eneste certificerede somatiske pædagog.

405335 to 17.00-18.50 Sønderg 74 Peter Coates

Yoga for kvinder 55+

48 lektioner (24 mødegange) - kr. 2.455,-/* 2.215,-

Med fokus på åndedrættet bliver du langsomt ført ind i forskellige yogastillinger, især liggende eller siddende på gulvet.

405467 ti 09.30-11.20* Seedorffs Str. 7 Berit Bramm

Se også alle vores hensyntagende yoga- og motionshold på s. 51-53.



Ansigtssyoga

7,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 710,-/* 675,-

Se og mærk resultater med et 5-ugers kursus i ansigtssyoga, hvor du lærer en metode, der virker. Hver mødegang får du en grundig instruktion i øvelser, der både afspænder, stimulerer og styrker dit ansigt – plus en lille video med ugens øvelser.

405301 on 16.00-17.00* Sønderg 74 Linda Jakobsen

Ansigtssyoga - workshop

2 lektioner (1 mødegang) - kr. 325,-

Styrk og afspænd muskler i ansigt, hovedbund og hals. Yogaen booster blodcirkulation, dræner affaldsstoffer og kan skabe synbare resultater som mere spændstig hud.

405500 lø 6/9 10.00-11.30 Sønderg 74 Linda Jakobsen
405501 lø 1/11 10.00-11.30 Sønderg 74 Linda Jakobsen

Selvudvikling via yoga, meditation og inquiry

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.000,-/* 930,-

Få dybere indsigt, glæde og mening. Med yoga løsner vi op for kropslige og psykologiske spændinger. Med meditation finder vi indre hvile. Og med inquiry-teknikker bliver vi klo- gere på os selv og vores liv. Weekendkursus d. 6-7/9.

405560 lø, sø 09.30-15.55* Sønderg 74 Susanne Øgaard

Living yolates

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.465,-/S 1.345,-

Living yolates samler elementer fra yoga, dans og pilates i et selvkærligt og opløftende flow. Du guides gennem en varieret og balanceret træning med fokus på bevægelsesglæde og kropsbevidsthed. Forløbet er åbent for alle.

405310 ti 19.30-21.00 Sønderg 74 Mette Skov

Iyenga yoga

Du skal vælge Iyengar yoga, hvis du søger en kraftfuld yogaform, der styrker dine muskler og knogler. Iyengar yoga forbedrer kropsholdning, styrker balance og giver ro i sindet. Vi bruger hjælpemidler, så alle kan udføre stillingerne, uanset smidighed og evt. skavanker.

Iyengar yoga - trin 1-2

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.630,-/S 1.490,-

For begyndere og trænede. Vi arbejder grundigt med 7-8 stående stillinger, som danner fundament for alle resterende yogastillinger. Vi styrker underkroppen, balancen og rygsøjlen.

405495 ti 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga - trin 2-3

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.630,-/S 1.490,-

For dig som har fulgt trin 1-2. Vi bygger videre med bl.a. bagudbøjninger, siddende foroverbøjninger, hovedstand og håndstand, som styrker arme og skuldre.

405494 ma 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga for mænd - trin 2-3

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.630,-/S 1.490,-

Samme indhold som ovenfor, men kun for mænd. Kontakt underviseren ang. niveau før tilmelding.

405490 ma 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga - trin 3

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.630,-/S 1.490,-

For dig der har fulgt Trin 2-3 mindst et år. Vi arbejder med 12-15 stående stillinger, siddende foroverbøjninger, bagudbøjninger, omvendte stillinger og forberedelse til meditation.

405498 ti 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Ashtanga yoga

6 ugers introkursus for begyndere

Lær Ashtanga yoga fra bunden med fokus på vejrtrækning, teknik, kropskontrol og vinyasa. Du undervises i dit tempo med mål om ro, styrke og sundhed. Mulighed for fleksibel mødedeltagelse.

Holdstart: d. 3/9 og 22/10

Tidspunkt: onsdage kl. 18.45-20.00

Sted: Søndergade 74, 8000 Aarhus C

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Ashtanga yoga drop-in

Er du interesseret i Ashtanga yoga? Så se alle vores hold, som afvikles efter 'drop-in'-konceptet. Holdene har hverken start- eller slutdato, og du kan derfor frit skifte mellem de forskellige Ashtanga yogahold.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk



Vil du være yogainstruktør?

Tag uddannelsen i Yoga Shala. Nye forløb starter i september 2025.

Læs mere på
www.fof-aarhus.dk



Pilates

Pilates for begyndere

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.710,-/* 1.560,-

Pilates er effektiv træning med fokus på coremuskulaturen (mave og ryg). Vi gennemgår grundprincipperne og arbejder roligt og fokuseret i alle øvelserne. Pilates giver en god kropsholdning og er en skånsom træningsmetode med mange liggende øvelser.

405406 on 15.15-17.00* Fjordsg Claudia Hoyda

Pilates - begyndere og letøvede

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.710,-/S 1.560,-

Her træner vi på en effektiv, dynamisk og skånsom måde med fokus på at sikre en god teknik i øvelserne. Tempoet er roligt, og du bliver guidet grundigt igennem alle øvelser.

405407 on 17.00-18.50 Fjordsg Claudia Hoyda

Pilates - letøvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.545,-/* 1.415,-

Vi laver flydende og glidende bevægelser, som styrker og strækker kroppen og giver en stærk kropsstamme. Træningen er effektiv og skånsom, og grundprincipper bliver gennemgået. Kendskab til pilates forventes.

405404 on 11.15-13.05* Sønderg 74 Lærke Hansen

Pilates - øvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.545,-/* 1.415,-

Bliv udfordret af nye øvelser, og fordyb dig i det allerede kendte. Til stille musik træner vi langsomt og roligt kroppens muskelgrupper med fokus på åndedrættet, centrering, balance og koordinering. Vi slutter af med let afspænding.

405405 on 09.15-11.05* Sønderg 74 Lærke Hansen

34 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.875,-/S 1.705,-

405418 to 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Silke Rønnow

Bevægelse til musik/pilates

44 lektioner (22 mødegange) - kr. 2.290,-/* 2.070,-

Gennem bevægelse til musik får du øget velvære og mere energi. Vi 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.

405402 ti 10.30-12.20* Sønderg 74 Suzanne Ellefsen

Mindful pilates for kvinder

33 lektioner (22 mødegange) - kr. 1.835,-/* 1.670,-

Vi arbejder med kropslige pilatesøvelser på en mindful måde, der får krop og sind til at falde til ro og giver ny energi.

405403 ti 12.30-13.55* Seedorffs Str. 7 Suzanne Ellefsen

Tai Chi Chuan

Tai Chi er en gammel kinesisk bevægelseskunst, 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. 1.545,-/S 1.415,-

405344 to 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Gabriela Rosschou

Begyndere og letøvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.545,-/* 1.415,-

405341 to 10.00-11.50* Fjordsg Karsten Jakobsen

Letøvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.545,-/S 1.415,-

405342 ti 17.00-18.50 Sønderg 74 Karsten Jakobsen

Øvede

39 lektioner (13 mødegange) - kr. 2.085,-/S 1.890,-

405343 ma 17.00-19.45 Fjordsg Karsten Jakobsen



Meditation

Et stærkt mentalt helbred via meditation og åndedræt

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.465,-/* 1.345,-

I en travl hverdag er vi optaget af aktiviteter fra morgen til aften med mange bolde i luften. Med meditation og åndedrætsøvelser kan du opnå en markant forbedring af dit mentale og følelsesmæssige helbred med en dyb indre ro.

405302 on 16.30-18.00* Seedorffs Str. 7 Marianne Teglgaard



Styrk din krop

Body SDS - grundtræning

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.465,-/* 1.345,-

Her styrker vi os selv fysisk og mentalt. Vi tager afsæt i Body SDS kropsterapi, som vedligeholder det moderne menneske, åbner kroppen og grunder dig. Du kan forvente grundig træning af led, kondition og styrke. Kom og få både tankemylder og skavanker til at forsvinde.

405320 on 16.30-18.00* Seedorffs Str. 7 Hanayo Nielsen

Kvindefitness

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.340,-/* 1.235,-

Med et varieret program træner vi kondition, styrke, balance og kropsbevidsthed. Vi har fokus på effektivitet, teknik samt bevægelsesglæde, motivation og sammenhold. Der er plads til grin, snak og masser af udfordringer.

Hold 405368: For kvinder 50+
Hold 405369: For XXL-kvinder.

405368 to 15.30-16.50* Sønderg 74 Lotte Hartmeyer
405369 to 17.00-18.20 Sønderg 74 Lotte Hartmeyer

Effektiv fitness for seniorkvinder

22,5 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.400,-/* 1.290,-

Arbejd hele din krop igennem med konditions-, styrke-, balance- og bækkenbundstræning. Det foregår i et tempo, hvor alle kan være med, og du bliver vejledt, så du får fuldt udbytte.

405371 to 10.30-11.50* Fjordsg Claudia Hoyda

Senior kvindeFIT

48 lektioner (32 mødegange) - kr. 2.455,-/* 2.215,-

Her laver vi alsidig og effektiv seniortræning med styrke, balance, puls og bevægelighed. Træningen er opbygget, så alle kan deltage på hvert sit niveau.

405376 ti 10.30-11.50* Fjordsg Claudia Hoyda

Styrk din krop K65+

34 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.875,-/* 1.705,-

Styrk din krop med grundig træning af alle muskelgrupper. Vi laver øvelser, der løsner op omkring nakke, skuldre, ryg og bækken, og vi inddrager pulstræning og redskaber.

405363 ma 10.00-11.50* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh
405364 ma 11.45-13.35* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Seniordamer 65+

17 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.175,-/* 1.090,-

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.

405365 ma 13.30-14.25* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Forbliv stærk K65+

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.710,-/* 1.560,-

For aktive kvinder 65+, der ønsker varieret træning. Vi arbejder hele kroppen igennem med alsidige øvelser og redskaber som elastikker, vægte, hulahopringe, sjippetove og bolde. Træningen inkluderer både puls- og gulvøvelser. Vi starter med opvarmning og slutter med en powernap.

405366 ma 14.20-16.10* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Sundhed i bevægelse - en inspirationsworkshop for alle

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 395,-

Tag med til en inspirerende workshop, der giver praktiske redskaber til at få mere bevægelse i hverdagen. Fokus er på motivation, sundhed og fysisk aktivitet med enkle øvelser, der kan laves hjemme. Få tips til at fastholde motivationen og gøre træning sjov og varieret – uanset dit niveau. D. 27/9.

405562 lø 11.00-14.00 Frichs Vej 36G Anne Hansen

Se også alle vores hensyntagende yoga- og motionshold på s. 51-53.

Træn i naturen



Nænsom naturtræning 50+

9 lektioner (6 mødegange) - kr. 770,-/* 725,-

I Mindeparken træner vi med fokus på krop, åndedræt, sind, smil og fællesskab. Vi bruger naturens elementer til øvelser for balance, koordination, muskelstyrke og bevægelighed. Holdet er for dig, som stadig kan gå og jogge lidt, da vi skal have gang i kredsløbet.

405314 on 10.15-11.35* Mindeparken Janne Kjær

Qigong i naturen for begyndere

15 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.040,-/* 965,-

Få fysisk og mentalt overskud med Qigong og stille vandring i naturen. Gennem rolige bevægelser, åndedrætsøvelser og naturens energi skaber vi balance mellem krop og sind. Alle kan være med – uanset form og erfaring.

405584 on 10.00-11.20* Salonbroen Gitte Bang

Skovbad (shinrin-yoku)

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 935,-/S 875,-

Skovbad, eller shinrin-yoku, stammer fra Japan og er en gammel tradition, som handler om at "bade" sine sanser i skovens indtryk. Dine sanser åbnes, og du vil opleve et større nærvær, velvære og mere ro i krop og sind.

405582 to 16.30-18.30 Marselisborg Skov Gitte Bang



Dans

Dans dig glad

18 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.215,-/* 1.125,-

Holdet er for alle – også dig uden danseerfaring. Vi danser til god musik, vi kender, og kommer omkring mange stilarter. Det kan være alt fra latinamerikanske rytmer og moderne pop til 80'er-klassikere. Der er ingen vilde hop eller drej, og koreografierne er simple. Kom med, og lad os have en fest!

405484	ma	10.00-11.20*	Fjordsg	Anne-Kristine
405485	fr	09.30-10.50*	Fjordsg	Anne-Kristine

Dans dig glad - i dit tempo

18 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.215,-/* 1.125,-

Dette hold er for dig, der ønsker at danse i et roligere tempo og med plads til at tage de hensyn, du har brug for. Vi danser til glad musik, gentager trygge trin og lærer nyt i dit tempo. Få smil på læben, sved på panden og ro i sindet.

405483	ma	11.30-12.50*	Fjordsg	Anne-Kristine
--------	----	--------------	---------	---------------

Linedance - begyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.465,-/* 1.345,-

Linedance kræver ingen partner, og vi danser til al slags musik. Holdet henvender sig til dig, som ingen kendskab har til linedance, men alle er velkomne. Undervisningen foregår i et roligt tempo med mange gentagelser. Vi lærer de mest basale grundtrin, såsom drejninger, chassé/shuffle, Heel Grind, step turn m.m.

405477	ma	15.00-16.50*	Fjordsg	Gitte Pløger
--------	----	--------------	---------	--------------

SANS - sang og dans

17,5 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.195,-/* 1.105,-

Kombiner sang og dans med fysisk aktivitet, mental træning og socialt samvær. Vi har fokus på at holde hjernen frisk, når vi bruger vores sanser til at lytte, holde rytmer og lære nye melodier, tekster og dansetrin.

405333	to	13.30-14.30*	Fjordsg	Hanne Fahl
--------	----	--------------	---------	------------

Dance & BodyFIT 45+

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.540,-/* 2.290,-

Til nye og gamle musikhits danser vi os glade med latin, standarddanse og dansegenrer som zumba, folkedanse og les lanciers. Vi starter med grundig opvarmning, balance og koordinationsøvelser. Vi slutter med strækøvelser.

405387	to	11.15-13.05*	Seedorffs Str. 7	Janne Kjær
--------	----	--------------	------------------	------------

Zumba for 60+

14 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.000,-/* 930,-

Oplev en sjov og energisk træning, som booster konditionen og udfordrer hjernen med koordinationsøvelser. Vi danser enkle koreografier til reaggaton, salsa, merengue, jive, rumba og cha cha cha. Alle kan være med!

405367	to	13.30-14.25*	Seedorffs Str. 7	Marianne Krogh
--------	----	--------------	------------------	----------------

Mavedans



Mavedans - nybegyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.465,-/S 1.345,-

Mavedans øger kropsbevidstheden og er en smuk motionsform, hvor du opnår bedre kondition, mere smidighed og bevægelse i flow. Det er et sundt redskab til at udforske din krop med kærlighed og anerkendelse.

405392	on	19.15-20.45	Sønderg 74	Aleksandra Zengin
--------	----	-------------	------------	-------------------

Mavedans - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.465,-/S 1.345,-

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.

405393	on	17.30-19.00	Sønderg 74	Aleksandra Zengin
--------	----	-------------	------------	-------------------

Mavedans - øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.465,-/S 1.345,-

Kurset er for dig, der allerede har godt styr på genrens grundbevægelser. Vi arbejder både med teknik, mere avancerede kombinationer, koreografi og improvisation.

405391	ma	19.15-20.45	Sønderg 74	Aleksandra Zengin
--------	----	-------------	------------	-------------------



Selvtræning



Et tilbud for efterlønnere og pensionister samt skade- og smerteramte

Det skal være nemt at træne og nemt at holde kroppen ved lige! Kig nærmere på dette tilbud, der giver dig mulighed for at træne selv i dit lokalområde.

Du kan træne følgende steder:

- Folkehuset Møllestien
- Folkehuset Vestervang
- Folkehuset Åbyhøj
- Folkehuset Carl Blochs Gade

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Tilmelding på tlf. 8612 2955.

Ryge- og nikotinstop – gratis forløb i Aarhus.

På forløbet bliver 7 ud af 10 ryg- og nikotinfri. Skal du være den næste?

Deltag i et gratis gruppeforløb, hvor du møder andre, der også vil stoppe med at ryge, dampe eller bruge røgfrie nikotinprodukter som fx snus.

Gruppen mødes 6 gange, og du får støtte af en rådgiver i hele processen lige fra planlægningen til fastholdelsen af dit stop.

Forløbene udbydes i samarbejde med Folkesundhed Aarhus.

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

Hensyntagende bevægelse

Yoga - hensyntagende

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.465,-/* 1.345,-

Prøv yoga i et roligt tempo, hvor du mærker de gavnlige virkninger på krop og sind. Fokus er på kropsbevidsthed, smidiggørelse og styrkelse af led og muskler.

409128 on 16.15-18.00* Seedorffs Str. 7 Jane Klostergaard

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.710,-/* 1.560,-

409140 ma 10.00-11.50* Folkeh. Solbjerg Kamma Schmidt

Blid yoga

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.955,-/* 2.655,-

Vi laver blide stræk, styrkende øvelser samt afspænding og træner dit åndedræt. Holdet er for dig med skavanker, der har brug for ekstra tid. Øvelserne tilpasses dit tempo og dine behov.

409107 to 09.00-10.50* Seedorffs Str. 7 Laila Elisabeth

409109 to 10.45-12.35* Seedorffs Str. 7 Laila Elisabeth

Blid yoga mod stress

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.630,-/* 1.490,-

Lær at finde ro med yogaøvelser, der balancerer nervesystemet. Vi arbejder med øvelser, åndedræt og afspænding, så du kan finde ro i krop og sind. Til dig med stress, smerter, angst eller tankemylder.

409121 to 13.15-15.05* Sønderg 74 Laila Elisabeth

MediYoga - hensyntagende

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.465,-/* 1.345,-

MediYoga er en terapeutisk yogaform med blide øvelser, åndedræts teknikker, afspænding og meditation, som øger kropsbevidstheden og støtter kroppens helbredelse. Det gavner bl.a. ved stress, søvnproblemer og hjerte-kar-sygdomme. Alle kan deltage, da øvelserne kan tilpasses.

409125 to 13.30-15.20* Seedorffs Str. 7 Sonja Top



HENSYNTAGENDE UNDERVISNING

Særligt tilrettelagt undervisning, som foregår på små bevægelseshold med **maks. 7 deltagere**. Det er hold for dig med et fysisk eller psykisk handicap.

Se mere på www.fof-aarhus.dk

Yoga, meditation og afspænding

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.465,-/* 1.345,-

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.

409135 ti 09.30-11.20* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Yoga/pilates med mindfulness og meditation

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.710,-

Få et pusterum med omsorg, fordybelse, ro og afspænding. Meditation styrker dit kredsløb, immunforsvar og hormonsystem samt forbedrer din koncentration, hukommelse og udholdenhed.

409110 to 19.00-20.50 Solbjerg Fritidsc. Kamma Schmidt

Yoga og pilates

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.465,-/* 1.345,-

Med yoga og pilates forbedrer du din holdning ved at styrke de stabiliserende muskler samt balancere bækkenet og rygsøjlen. Vi fokuserer på stræk, afspænding, åndedræt og ro.

409100 ti 11.00-12.50* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Træn selv med FOF Aarhus

Scan koden og hent
træningsvideoer.



Hensyntagende bevægelse



Pilates og afspænding

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.300,-/* 1.200,-

Oplev øget velvære gennem rolige øvelser, stræk og åndedræt. Vi arbejder med styrke, smidighed og vejtrækning. Du styrker kroppens kernemuskler, løsner spændinger med dynamiske stræk og lærer at bruge åndedrættet aktivt. Du skal kunne ligge på en måtte og selv komme op og ned.

409005 ma 09.00-10.50* Seedorffs Str. 7 Lærke Hansen

Pilates, afspænding og velvære

64 lektioner (32 mødegange) - kr. 3.120,-/* 2.800,-

Ønsker du at forebygge og afhjælpe smerter, mindske stress og få mere nærvær, bedre kropsholdning og øget kropsbevidsthed? Så kom med, og træn hele din krop på en skånsom måde.

409078 ti 11.15-13.05* Sønderg 74 Birgit Jørgensen
409079 ti 13.15-15.05* Sønderg 74 Birgit Jørgensen
409085 to 11.45-13.35* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

Smertelindrende pilates

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.955,-/* 2.655,-

Har du muskel- og ledsmerter efter uheld eller overbelastning? Vi fokuserer på smertelindring, smidighed og styrke ved aktivering af de svage muskler. Vi ser kroppen som en sammenhængende enhed, hvor svaghed ét sted kan give smerter andre steder.

409075 ma 10.30-12.20* Sønderg 74 Lise Rasmussen
409077 ti 11.15-13.05* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen
409084 to 11.30-13.20* Sønderg 74 Lise Rasmussen

FysioPilates - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.465,-/* 1.345,-

Et lille hold hvor vi arbejder med hele kroppen, med fokus på stabilitet, balance, bevægelighed, styrke, koordinering, åndedræt og afspænding. Der tages hensyn til den enkelte, og der er plads til erfaringsudveksling og grin.

409070 ti 11.15-13.05* Sønderg 74 Albena Mileva
409071 ti 13.15-15.05* Sønderg 74 Albena Mileva

FysioPilates - letøvede K50+

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.955,-/* 2.655,-

Samme indhold som ovenfor, dog henvendt til kvinder 50+.

409066 ti 14.15-16.05* Sønderg 74 Marianne Sveistrup

Skab ro og balance via meditation og åndedræt

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.465,-/* 1.345,-

Meditation og åndedrætsøvelser giver dig et selvkærligt og nærværende rum til dig selv, din krop og dine omgivelser. Øvelserne vil give dig en følelse af at komme ned i kroppen.

409007 fr 10.00-11.50* Seedorffs Str. 7 Marianne Teglgaard

Hensyntagende bevægelseshold er særligt tilrettelagt undervisning, som foregår på små hold med maks. 7 deltagere. Se mere på www.fof-aarhus.dk

Mindful kropstræning

64 lektioner (32 mødegange) - kr. 3.120,-/* 2.800,-

Få mere ro og hjælp til at være til stede i nuet. Vi træner hele kroppen med fokus på kropsbevidsthed og nærvær. Der indgår afspænding og kropsscanning i undervisningen.

409013 to 10.00-11.50* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

Bliv ven med din stress

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.465,-/* 1.345,-

Oplever du stress, uro eller spændinger i kroppen? På dette hold arbejder vi nænsomt med bevægelse, afspænding og kropsbevidsthed for at skabe ro og balance. Alle kan være med - uanset dit udgangspunkt.

409141 ma 14.45-16.15* Folkeh. Skåde Lotte Hartmeyer

Kom stærkt igen - uden stress

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.465,-/* 1.345,-

Er du på vej tilbage efter stress? Her genopbygger du styrke og energi i et roligt tempo med fokus på balance og kropsbevidsthed. Træningen er nænsom, men effektiv, og giver både fysisk og mentalt overskud.

409142 ma 16.30-18.00* Folkeh. Skåde Lotte Hartmeyer

TRX-træning - hensyntagende

15 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.040,-/* 965,-

En skånsom og effektiv træningsform, hvor du bruger din egen kropsvægt som modstand. Øvelserne udføres med en solid strop med håndtag, og de forbedrer styrke, balance, stabilitet og smidighed. Holdet er for alle, uanset niveau.

409056 on 10.35-11.30* Fjordsg Jane Provstgaard
409058 fr 08.30-09.25* Fjordsg Jane Provstgaard



Stabiliserende træning - bevægelse

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.955,- /* 2.655,-

Vi fokuserer på smertelindring og forbedrer styrke, stabilitet, smidighed og balance i ryg, nakke, skuldre, hofter, fødder og bækkenbund. Vi aktiverer roligt dine svageste muskler, så du får det bedste ud af træningen.

409044 ma 12.15-14.05* Sønderg 74 Lise Rasmussen
409043 ma 17.15-19.05 Sønderg 74 Lise Rasmussen

Stabiliserende træning - styrke

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.955,- /* 2.655,-

Vi træner balance, styrke og smidighed samt afspænder hele kroppen til musik på en varieret og skånsom måde. Øvelserne forebygger og lindrer smerter.

409020 ma 15.10-17.00* Sønderg 74 Lise Rasmussen
409021 on 09.45-11.35* Sønderg 74 Lise Rasmussen
409022 to 09.45-11.35* Sønderg 74 Lise Rasmussen

Rygtræning

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.545,- /* 1.415,-

Vi løsner spændinger i ryggen og styrker de stabiliserende muskler deri. Vi har fokus på vejrtrækning, at få ro på nervesystemet og at slippe spændinger. Øvelserne er inspireret af yoga og pilates.

409031 ma 12.50-14.40* Seedorffs Str. 7 Cathrine Rahbek

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.790,- /* 2.510,-

409032 ma 10.00-11.50* Sønderg 74 Dorthe Skytte

Optræning af nakke, skuldre og ryg

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.790,- /* 2.510,-

Træning af muskler i nakke, skuldre og ryg. Vi fokuserer bl.a. på kropsholdning, stresshåndtering og ubalancer i kroppen. Du har mulighed for individuel vejledning.

409039 ma 11.40-13.30* Sønderg 74 Dorthe Skytte

Optræning af ryg, mave og bækken

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.545,- /* 1.415,-

Vi styrker kroppens kraftcenter og fremmer samarbejdet mellem musklerne for at opnå stabilitet og fleksibilitet. Øvelserne er inspireret af pilates og yoga, og de tilpasses dine behov. Der er mulighed for individuel vejledning.

409040 ma 14.35-16.25* Seedorffs Str. 7 Cathrine Rahbek

Muskel- og ledproblemer

64 lektioner (32 mødegange) - kr. 3.120,- /* 2.800,-

Til dig, der har udfordringer i muskler og led, fx gigt. Vi laver rolige øvelser med fokus på kropsbevidsthed, styrke, smidighed, vitalitet, velvære og afspænding.

409151 ti 09.30-11.20* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

Hjertehold 50+ - hensyntagende

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.710,- /* 1.560,-

Træning med særligt fokus på at styrke hjertet. Vi arbejder med afvekslende træningsformer, hvor du styrker krop og kredsløb på effektive måder tilpasset dit niveau.

409006 ma 09.00-10.50* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

Træning og velvære 60+

64 lektioner (32 mødegange) - kr. 3.120,- /* 2.800,-

Her får du trænet og bevæget hele kroppen. Vi træner styrke, stabilitet, kondition og afspænding. Vi kombinerer pulstræning med rolige, styrkende øvelser for at øge kropsbevidsthed, samt undgå overbelastning. Der er plads til individuel vejledning.

409010 on 13.15-15.05* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

Træning for 60+

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.630,- /* 1.490,-

Skånsom træning for hele kroppen i roligt tempo. Vi arbejder med øvelser for hoved/nakke, skuldre, arme, bækken og hofter samt styrke og balance. Vi har fokus på mave og ryg med gulvøvelser, og vi afslutter med stræk og en powernap.

409038 fr 10.00-11.50* Folkeh. Vejlbj Marianne Krogh

Gymnastik allround K65+

25,5 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.525,- /* 1.400,-

Træn med fokus på balance og styrke for hele kroppen – både mave- og rygvøvelser. Vi bruger redskaber efter behov og afslutter med afspændingsøvelser og en powernap.

409002 to 11.00-12.20* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Seniordamer 65+ - hensyntagende

25,5 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.525,- /* 1.400,-

Bevægelse for ældre med fokus på balance, styrke og hyggeligt samvær. Vi tager hensyn til aldersbetingede skader, så alle kan være med.

409132 to 12.15-13.35* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

FØRSTEHJÆLP

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.

Vi har bl.a. kurser inden for:

- Færdselsrelateret førstehjælp (8 timer)
- Hjertestop (4 timer)
- Til babyer (3 timer)
- Til børn (4 timer)
- Særligt ansvar for børn (7 timer)
- Grundkursus (7 timer)
- Med særligt ansvar (12 timer)
- Mindre fartøjer og søsport (8 timer)

Se alle kurser på www.fof-aarhus.dk



Førstehjælp for virksomheder

Lær at give førstehjælp, hvis en kollega får et ildebefindende eller kommer ud for en ulykke. Kontakt FOF Aarhus og få et tilbud, som er skræddersyet til din virksomhed.

Ring til os på tlf. 8612 2955

Se alle vores almene yoga-, pilates- og motionshold på s. 46-50.

Fødsel – før og efter

Giv din graviditet og den efterfølgende tid den opmærksomhed, den fortjener, med vores skræddersyede kurser til kommende og nybagte forældre.

Vi er engagerede i at støtte dig på din rejse, og vores kurser dækker alle aspekter af graviditet, fødsel, den tidlige barsel og efterfødselstræning.

Besøg www.fof-aarhus.dk, og udforsk det store udvalg af kurser inden for før- og efterfødsel.

Vi står klar til at hjælpe dig med at få den bedste start som forælder.

Fødselsforberedelse og træning under graviditeten:

- Ve-træning
- Fødselsvejtrækning og ve-træning – parhold
- Individuel fødselsvejledning
- Contraction and childbirth class
- Ammeforberedelse
- Yoga og pilates for gravide
- Træning for gravide

Efterfødselshold:

- Efterfødselstræning
- Efter-efterfødselstræning
- Baby-tummel
- Babymassage
- Mor/baby-træning i naturen
- Mistet spædbarn – efterfødselstræning

Scan koden og læs mere om alle vores før- og efterfødselskurser.



Småbørnsmor med overskud

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 935,-/* 875,-

Få konkrete redskaber til at skabe en hverdag med ro, energi og overskud for både dig selv og din familie. Du lærer at etablere sunde rutiner, lytte til dine egne behov og forebygge stress. Kurset er for alle småbørnsmødre, som ønsker en hverdag med mere glæde, balance og plads til egne drømme. Undervisningen består af oplæg, øvelser og sparring.

405305 ti 10.00-12.15*

Frichs Vej 36G

Lærke Wendelboe

Familieforedrag



Hjemvendt – om at være far i en ny tid

Tobias Sydradal, journalist og forfatter

Med den øremærkede barsel skal tusindvis af mænd nu hvert år rette hele deres opmærksomhed mod hjemmet og deres børn. Hør Tobias Sydradals fortælling om det år, han selv gik fuldtid hjemme, og om den fædreforskning, han blev inspireret af.

Torsdag 23/10 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406950

Familieliv med overskud

Lærke Wendelboe, mentor og foredragsholder



Hvad skal der til, for at vi som mødre og familier kan leve det liv, vi er skabt til at leve – mens vi også udlever vores ønsker og drømme? Med afsæt i sin egen fortælling og erfaring med at rådgive børnefamilier giver "mor-mentoren" sit bud på, hvordan du skaber overskud i hverdagen.

Tirsdag 18/11 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 135,- Arr.nr. 406931

Arrangementer og musik for børn



Småbørn, familieliv og politik

Sine Penthin Grumløse, ph.d. i dansk familiepolitik og forfatter til bogen "Den gode barndom"

Hvilke forhold skal børnefamilierne selv finde løsninger på, og hvilke kalder på egentlige politiske beslutninger? Etnolog Sine Penthin Grumløse tager dig med gennem dansk familiepolitikshistorie.

Torsdag 4/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 406990
Arrangeret i samarbejde med Tænketanken Perspekt



Tulle og Skralle i skoven (2-5 år)

Ditte Aarup Johnsen, Eventyrværkstedet

En musikalsk forestilling for de yngste, hvor vi hopper, danser og synger undervejs. Træd ind i den fortryllende skov sammen med hånddukkerne: katten Tulle og papegøjen Skralle. Undervejs opdager vi hemmelige huler og møder skovens dyr.

Lørdag 18/10 kl. 10.30-11.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 100,- (både børn og voksne skal have billet).
Arr.nr. 406943
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Musik og rytmik

I et trygt, musikalsk samvær stimuleres og udvikles barnets sanser og motorik gennem musik og leg. Det er veldokumenteret, at barnets motoriske og musikalske udvikling hænger tæt sammen med dets sproglige udvikling.

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

Se hvornår og hvor, der er et hold for dig og dit barn eller barnebarn på www.fof-aarhus.dk



Tulle og Skralle og den magiske julekalender (2-5 år)

Ditte Aarup Johnsen, Eventyrværkstedet

Vær med, når hånddukkerne Tulle og Skralle åbner låger i den store adventskalender. Bag lågerne gemmer sig magiske juleeventyr og overraskelser. Kom med til en fortryllende og musikalsk juleforestilling, som er fyldt med sange og festlige kulisser.

Lørdag 6/12 kl. 10.30-11.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 100,- (både børn og voksne skal have billet).
Arr.nr. 406944
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Tulle og Skralles musikværksted (2,5-3 år)

6 lektioner (6 mødegange) - kr. 510,-/* 450,-

Tulle og Skralles musikværksted er et lærerigt og livsbekræftende musikforløb for de yngste og deres forældre, bedsteforældre eller andre voksne. Her møder vi hånddukkerne: katten Tulle og papegøjen Skralle, som nogen måske kender fra Tulle og Skralles forestillinger (se ovenfor).

Vi fordyber os i både kendte og nye Tulle og Skralle-sange, lege og historier, og vi synger, hopper, danser og fortæller historier med kroppen. Undervejs afprøver vi forskellige rekvisitter såsom tørklæder, bolde, faldskærm, rasleæg og ærteposer.

Undervisningen er målrettet børn på 2,5-3 år, men både yngre og ældre søskende er også velkomne.

Prisen er pr. voksen, børn er gratis.
Maks. 16 voksne + børn.





Tilmeld dig vores nyhedsbrev

Scan koden og vær den første til at høre om nye kurser, foredrag og ture.



**HOLD DIG
ORIENTERET OM
FOF AARHUS**

Du finder os her

Følg med på sociale medier og blive den første, der får besked, når der sker noget nyt og spændende i aftenskolen FOF Aarhus.



**FOF
AARHUS**

FOF Aarhus

H.H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C
Tlf. 8612 2955 - mail@fof-aarhus.dk
www.fof-aarhus.dk