



KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

FOREDRAG & KURSER

Efterår 2020

Foredrag og kultur
Musik og sang
Sprog
Kunst og fritid
Madlavning
IT og foto
Kreative fag
Motion og sundhed
Før- og efterfødsel
Dansk og matematik
Førstehjælp

www.fof-aarhus.dk





Åbningstider:

Mandag-onsdag	10.00-15.00
Torsdag	10.00-16.30
Fredag	10.00-15.00

GRATIS FVU for virksomheder og private

dansk - matematik
digital - engelsk

Side 38-39

Redaktion:

Lene Nordfeldt Iversen, Astrid Meldgaard,
Mathilde Fugl, Malene Nees Damborg og
Sebastian Thinggaard

Fotograf:

Jørgen Diswal

Udgiver:

FOF Aarhus

Oplag:

146.000

Kontakt til FOF Aarhus:

8612 2955 eller mail@fof-aarhus.dk

Du finder os her:

H. H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C
Søren Frichs Vej 36A, 8230 Åbyhøj

Hjemmeside:

www.fof-aarhus.dk

INDHOLD

04 Foredrag og kultur

- 4-9 Debat, livsfortællinger, familieliv, sundhed og livsstil
- 10-11 FN's verdensmål og Vores natur
- 12-13 Ture og byvandring - BORA BORA og kroppen
- 14-15 Opera, koncerter og musikture
- 16-17 Kulturfag - Kulturhøjskolen

18 Musik, sang og kor

- 18-19 Sang- og stemmetræning, kor
- 20-21 Teori, produktion og historie, nodelære
- 22-23 Rytmegruppen, klaver, keyboard, musik og rytmik
- 24 Strygere, blæsere, orkestre

25 Sprogundervisning

- 25 Artikel: Rid med på Korea-bølgen
- 26 Græsk, tyrkisk, arabisk, persisk, hindi, thai m.m.
- 27 Japansk, kinesisk, portugisisk, norsk, russisk m.m.
- 28-29 Engelsk og Cambridge English
- 30 Artikel: Lær stand-up af komiker Conrad Molden
- 30-31 Tysk, Goethe Institut tyskkurser
- 32-35 Fransk, DELF, italiensk, CELI
- 36-37 Spansk, Artikel: Forbered dig på rejsen
- 38 Artikel: Aarhus Havn om FVU
- 39 FVU-dansk, matematik, digital og engelsk
- 39 Ordblindeundervisning

40 Madlavning og bagekurser

- 40-41 Gourmet- og hverdagsmad, verdenskøkkenet
- 42-43 Bagekurser, madklub for børn og voksne, Food Maker
- 43 Ølbrygning og ølsmagning, mjødsmagning

44 Kreativ og aktiv fritid

- 44-45 Kunstsolen, maleri, tegning
- 46-47 Alvarel, keramik, kunsthåndværk
- 48-49 Håndarbejde, blomsterdekoration
- 50-51 Artikel: En uvurderlig skaberglæde, syning
- 52-53 IT, bogføring og regnskab, fotokurser
- 54-55 Sejlerskole, hundeskole, jagt og vildtpleje

56 Motion og sundhed

- 56-57 Artikel: Et skridt tættere på dansedrømmen
- 58-59 Yoga, pilates
- 60-61 Mindfulness, fitness
- 62-63 Senior fitness, dans/mavedans, tai chi chuan
- 64-67 Hensyntagende bevægelseshold, førstehjælp

68 Før- og efterfødselskurser

- 68-69 Ve-træning/fødselforberedelse, gravid i form
- 70-71 Efterfødselstræning, barselscafé, førstehjælp til babyer
- 71 Artikel: Far, far, mor og baby til førstehjælp

72 Informationer

Velkommen indenfor – igen



Kernen i folkeoplysningen er det menneskelige møde. Det møde, der samler os om fælles interesser, giver rum til læring, udvider vores horisont og skaber nye fællesskaber. I FOF Aarhus er vi stolte af at være sådan et mødested. Hvert år sker det menneskelige møde på mere end 200 undervisningssteder, værksteder og forsamlingssteder.

Essensen er det fysiske møde, og det skal vi værne om. Men foråret har også vist os, at vi kan mødes på mange måder – på nye måder.

Rammerne er forskellige, og det er aktiviteterne også. De udvikler sig og giver behov for nye steder at samles.

Vi har for nyligt slået dørene op til to nye mødesteder. I H. H. Seedorffs Stræde 7 byder vi velkommen i vores reception i FOF-butikken, hvor det fysiske møde kan finde sted. I sofaen med en kop kaffe eller til en snak over skranken om nye og igangværende aktiviteter.

På Søren Frichs Vej har vi indviet den nye kreative campus, hvor et væld af kreative aktiviteter står klar til dig.

I såvel nye som gamle samlingssteder er det menneskelige møde i centrum, og sådan er det fortsat.

Vi glæder os til at mødes – igen.



Direktør Søren Peter Hansen



Formand Henning Lyngsbo

Kultur og levende debat



**Svend
Brinkmann**

Hvad er et menneske?

Oplev professor i psykologi og forfatter,
Svend Brinkmann

At kende sig selv som menneske er en forudsætning for at kunne udvikle sig, blive den bedste udgave af sig selv og danne sig selv. Hvor kan et moderne menneske hente ressourcer til at forstå, hvad et menneske er?

Disse spørgsmål søger Svend Brinkmann at besvare i foredraget, der baserer sig på bogen med samme titel *Hvad er et menneske?* (2019).

Torsdag 10/9 kl. 19.00
Aarhus Katedralskole, Skolegyde 1, Festsalen
Pris: kr. 225,- Arr.nr. 6900



**Henning
Jensen**

Teorien om alt

Mød højenergifysikeren og chefredaktøren i
en tankevækkende samtale

Findes verden? Tiden? Gud? Vi skal ind i det inderste af atomkernen for at finde svar på livets store spørgsmål. Undervejs fortæller den prisvindende fysiker Holger Bech Nielsen om sit liv og sin gerning – og om sit utrættelige forsøg på at finde *Teorien Om Alt*: at forklare, hvordan universet hænger sammen, og hvordan vi mennesker passer ind i ligningen.

Tirsdag 20/10 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6908
Arr.: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



**Holger Bech &
Jonas K. Rathje**

Ruslands fremtid – med eller uden Putin?

En aften med Matilde Kimer, udenrigskorrespondent i Rusland og Ukraine

2020 skulle have været Putins sejrår. Men coronakrisen kom i vejen; både for fejringen af sejren i 2. Verdenskrig og for forfatningsændringen, der kan lade Putin forblive præsident til 2036. Hvad betyder corona, oliekrise og dalende meningsmålinger for præsidenten, folket og det russiske land? Kom med på en underholdende rejse til verdens største land!

Torsdag 22/10 kl. 19.00
VIA Campus, Ceres Byen 24, C-bygn., Auditorium C2.41
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6935



**Isager-Nielsen
og Stürup**

Man jager et bæst og fanger et menneske

Mød tidl. drabschef Bent Isager-Nielsen og
anklager Anne Birgitte Stürup

Vi kommer helt tæt på forbrydelse og straf og hører om motiverne og menneskerne bag virkelighedens grusomheder. De to har bl.a. arbejdet med drab, voldtægter og mordbrande, og gennem konkrete og kendte sager kommer de denne aften med deres bud på, hvordan det er at jage et bæst og fange et menneske.

Mandag 16/11 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6924
Arr.: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



**Chris
MacDonald**

Efterår 2020

Gennem glasvæggen

Mød skuespilleren til en ærlig fortælling om depressionens grumme væsen – et foredrag med humor midt i alvoren

Kom tæt på Henning Jensen og hør hans personlige fortælling om, hvordan livet på scenen førte til psykisk sammenbrud, og hvordan han fandt vej tilbage til livet og kunsten. Denne aften tager han udgangspunkt i sin aktuelle og gribende bog *Gen-nem glasvæggen*, og du får indblik i hans stærke beretning fortalt med humoristisk overskud.

Onsdag 7/10 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6973
Arr.: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Rune
Lykkeberg

Håb eller frygt – USA og præsidentvalget

Mød Rune Lykkeberg, chefredaktør på Information og forfatter

USA's næste præsident bliver en gammel, hvid mand – hvad enten sejren går til Donald Trump (73) eller Joe Biden (77). Men alderen er næsten også det eneste, de to mænd har til fælles. Uenighederne drejer sig i høj grad om de værdier, der skal sættes på i fremtidens USA. Én ting er sikkert: uanset sejren, får det stor betydning for verden og for os alle.

Torsdag 8/10 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6918
Arr.: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Matilde
Kimer

Hjernen – har mennesket en fremtid?

En tankevækkende og underholdende aften med Peter Lund Madsen

Vores hjerner har gjort os til verdens mest magtfulde dyr. Vi kan ændre verden og ændre vores egen skæbne. Men vil vi mennesker det gode, eller er det grådighed, der styrer? Er vi overhovedet kloge nok til at kunne styre den magt, vores hjerne har givet os? Og fremfor alt: hvilke hjerneegenskaber er de allervigtigste, hvis vi mennesker overhovedet skal have en chance for at overleve?

Tirsdag 3/11 kl. 19.00
VIA Campus, Ceres Byen 24, C-bygn., Auditorium A0.41
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 6968



Peter
Lund Madsen

Ikke til forhandling

Et inspirerende, morsomt og videnskabeligt foredrag om de ting, der ikke er til forhandling, når vi vil have et velfabulanceret liv

Vi lever i den bedste af alle tider med gode muligheder for at trives. Så hvorfor bliver vi mere og mere stressede og udfordrer vores fysiske og mentale sundhed? Og hvad skal der til, for at vi mennesker trives? Det får du svar på, når Chris MacDonald undersøger vores urgamle genetik og de faktorer, der spiller ind, hvis vi vil have det godt.

Tirsdag 17/11 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6914
Arr.: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Christian
Grau

Fang tidsånden

Livsstilekspert Christian Grau gør os klogere på nationen før, under og efter corona-krisen – med både grin og inspiration

Hvad skete der lige der? Der var et Danmark før Corona, og der er heldigvis også et Danmark bagefter. Men hvad gjorde krisen ved Danmark og danskerne? For dem, der fanger tidsånden, er det en tid fuld af muligheder og håb. Tag med, bliv inspireret og stram smilebåndet, når Christian Grau tager pulsen på Danmark her og nu.

Torsdag 26/11 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6970
Arr.: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Aftener i Musikhuset med FOF



Jens Jacob Tychsen: Bag om Badehotellet

Tag med på en forrygende tur bag kameraet på den folkekære TV2-serie *Badehotellet*

Det bliver sjovt, musikalsk og ikke mindst super underholdende, når Jens Jacob fortæller om sangene, samarbejdet med de andre skuespillere, og hvordan sådan en serie egentlig bliver til. Du får et genhør med flere af de skønne, gamle sange fra serien, som Jens Jacob Tychsen på magisk vis vil fremføre.

Torsdag 5/11 kl. 19.00 - Arr.nr. 6912

Onsdag 24/2 kl. 19.00 - Arr.nr. 6800

Musikhuset Aarhus, Lille Sal

Pris: kr. 280,- inkl. gebyr

Arr.: FOF Aarhus i samarbejde med Musikhuset Aarhus



Erik Clausen: Aldrig mere i morgen

Skuespilleren, gøgleren og filminstruktøren Erik Clausen – the grand old man – is still going strong

Oplev Clausen til et talkshow på fuld speed, hvor alting vendes på hovedet. Der stilles spørgsmål til normaliteten og sættes lighedstegn mellem mænd og kvinder – absolut til kvindernes fordel. Det er en tur ind i gøglerens verden med masser af anekdoter og risiko for humoristiske bivirkninger. Det er Clausen på slap line – meget slap!

Torsdag 29/10 kl. 19.00

Musikhuset Aarhus, Rytmask Sal

Pris: kr. 295,- Arr.nr. 6910

Arr.: FOF Aarhus i samarbejde med Musikhuset Aarhus



Anja Ringgren Lovén: Heksebørnenes mor

En stærk beretning om at vie sit liv til at redde børn i et af verdens farligste lande

I 2016 gik historien om treårige Hope fra Nigeria viralt, og han er blot ét af de 'heksbørn', som Anja Lovén har reddet fra udstødelse og tortur pga. beskyldninger om hekseri.

Med en utrættelig optimisme, en kæmpe portion vilje og ikke mindst mod til at bevæge sig ud på usikker grund har Lovén formået at give humanitært og frivilligt arbejde en helt ny betydning. Denne aften fortæller hun om sit liv i Nigeria og om sin stålsatte kamp for at redde børnene på børnecenteret Land Of Hope.

Foredraget tager udgangspunkt i Lovéns bog *Heksebørnenes mor* (2020).

Mandag 26/10 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6915

Arr.: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Livsfortællinger

Ditte & Louise: "Gode kasser"

Mød skuespillerne og komikerne Louise Mieritz og Ditte Hansen i et humoristisk foredrag om køn, seksualitet og "kasser"

I et lystigt mix af selvbiografiske og fiktive historier, selvmodsigelser og vred latter lægger Ditte & Louise kønsstereotyperne i graven.

Er Ditte en slut, hvis hun er møgliderlig? Er Louise en snerpe, hvis hun hellere vil læse Knausgårds *Min kamp* end at have sex? Og hvad er det egentlig for nogle kasser at putte folk i? Ditte og Louise har måske ikke svaret på det hele. Men alt serveres med et glimt i øjet og humor på højt plan.

Mandag 30/11 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 195,- Arr.nr. 6930

Arr.: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Lars Brygmans Arctic Challenge – På telttur i minus 32 grader

Hør den vilde fortælling om den ekstreme og livsbekræftende udfordring

Sammen med ni krigsveteraner gik Lars Brygmans 400 km på ski i det øde og iskolde Nordøstgrønland på den ekstreme Arctic Challenge. Han var med for at dokumentere turen og kom tæt på veteranernes personlige historier, mens han selv blev presset helt ud til kanten.

Onsdag 16/9 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6925

Arr.: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Lis Sørensen og Danni Travn – i samtale om livet og musikken

Lis Sørensen har lagt stemme til danskernes liv i fem årtier, og i 2019 gav hun endelig stemme til sin egen fortælling i selvbiografien *Jeg er kommet for at synge*

Kom til en varm aften, når hun i samtale med bogens forfatter, Danni Travn, fortæller om at finde sin vej som kunstner og kvinde. Fra den spæde begyndelse i Brabrand over tiden med Shit & Chanel til en vidtfavnende solokarriere. Vi hører om sangenes historie og kommer helt tæt på en af landets største sangerinder.

Mandag 7/9 kl. 19.30

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 195,- Arr.nr. 6936

Arr.: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



USA og Kina: supermagter i stormagtskonkurrence

v/cand.mag. Martin Husted

Trumps skarpe kritik af Kina under COVID-19 er et tydeligt tegn på den stigende rivalisering mellem verdens to supermagter. Årsagen er klar: Kina er en fremvoksende supermagt med økonomisk, militær og politisk indflydelse – og det støder sammen med USA. Forholdet er dog også præget af gensidig afhængighed, og det skaber et interessant had/kærlighedsforhold.

Mandag 26/10 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, lille Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6965



Hvor jernkorsene gror

Kom tæt på den prisbelønnede krigsfotograf Jan Garup

Igenom de sidste årtier har Jan Garup dokumenteret fra verdens brændpunkter og skildret konflikter gennem sit kamera. Kom med bag facaden når han fortæller om sin første dækning af en konflikt som ganske ung fotograf, om misbruget af alkohol og stoffer, diagnosticeringen med PTSD og balancen mellem livet som international krigsfotograf og enlig far til tre.

Torsdag 1/10 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6913
Arr.: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Forstå dit ængstelige barn

Har dit barn eller barnebarn angst eller bekymringstanker? v/pædagog og psykoterapeut Mette Piper

Oven på coronakrisen kæmper flere børn og unge med angst og bekymringer. Det er vigtigt, at vi forstår dem, så vi kan hjælpe bedst muligt. Mette Piper gør dig klogere på, hvad der sker i kroppen, når et barn er angst, og du får konkret vejledning til at støtte barnet.

Mandag 9/11 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, lille Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6967

I stedet for skældud

v/børneforsker Erik Sigsgaard og familievejleder Christina Abildgaard

Denne aften vil de på kærlig og humoristisk vis give dig redskaber til at skrue ned for skældud og op for den gode stemning i børnefamilien. Du bliver klogere på, hvad skældud gør ved os, og hvordan vi kan styre uden om de situationer, der udløser skældud.



Tirsdag 22/9 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6929



Diagnose eller opdragelse?

v/Ann Knudsen, forfatter og foredragsholder

Det er vigtigt for både forældre, pædagoger og lærere at kunne skelne børns adfærd. Er et barn, der foretrækker at lege alene og ikke kan læse andre børns signaler, en umoden 5-årig eller et barn med Aspergers syndrom? Og hvordan skal vi forholde os til diagnose og opdragelse? Bliv klogere denne aften.

Onsdag 18/11 kl. 19.00
Elværket, Thorsvej 4, 8230 Aarhus
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6916



Uden bagkant – På rygsækrejse med børn under fjerne himmelstrøg

Bliv inspireret af familien, der rev et år ud af kalenderen og tog på deres livs rejse

Forestil dig at bytte hverdagens forpligtelser, bindinger og travlhed ud med frihed, nærvær og tid til hinanden i et år. Et år uden ur og mobiltelefon – på vej nye steder hen. Familien Bach Hansen deler ud af deres erfaringer og oplevelser på rejsen til Sydøstasien og Oceanien.

Torsdag 22/10 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6902

Sundhed og livsstil



Få et højt energiniveau – hele dagen

v/Heidi Maria Schønberg, cand.phil.

Hold din hjerne i form og få mere energi. Schønberg giver dig bl.a. mentaltræning og energiovelser, der afhjælper stress og styrker hukommelsen og koncentrationsevnen. Med teknikkerne giver du din hjerne et boost og lærer at falde i søvn i en fart og vågne af dig selv – frisk og veludhvilet.

Onsdag 21/10 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6923



Antiinflammatorisk kost og livsstil

En aften med Frede Damgaard, DET ernæringsterapeut og biopat

Hvilken betydning kan kostens sammensætning have for inflammationer i muskler og led og for et nedsat immunforsvar? Det får du svar på denne aften, hvor Frede Damgaard vejleder dig til at opbygge en inflammationshæmmende og smertedæmpende kost og livsstil.

Mandag 5/10 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6966



Kroppen taler – lytter du?

v/yogalærer, kropsterapeut og cand.mag. i filosofi, Jacob Aremark

Den bedste og mest vedvarende vej til større livsglæde går via en større kontakt til kroppen. Vores krop taler hele tiden til os, men vi lytter ofte først, når den råber og giver os smerter. Lær simple øvelser, som kan skabe en dybere kontakt og give kroppen ro og balance.

Onsdag 28/10 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6906



At vandre på Caminoen

v/pilgrim Eva Michaelsen

En grundig indføring i pilgrimslivets fantastiske muligheder med masser af billeder og erfaringer fra flere forskellige vandringer til Santiago de Compostela.

Onsdag 30/9 kl. 19.00-21.00.
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 5305



Workshop: Dyrk din kreativitet – styrk dit helbred

v/Lærke Egeford, læge, hjerneforsker, mindfulnessinstruktør og billedkunstner

Drømmer du om at lukke kreativiteten ind i dit liv? Og vidste du, at kreativitet kan dæmpe stress og angst? Tag med på en rejse, hvor du udforsker din kreativitet på en mindful måde og får mere viden om, hvordan kreativitet og mental sundhed hænger sammen.

Se mere på www.fof-aarhus.dk

Lørdag 31/10 kl. 12.00-15.00
Søren Frichs Vej 36G, lok. 10
Pris: kr. 350,- inkl. materialer. Arr.nr. 6917



Workshop: Fra Skuffeliv til Skaberliv

Vil du gerne være mere kreativ og opleve nærvær og glæde ved det?

Et kreativt liv hjælper os med at være tilstede i nuet og i kroppen og forebygger stress, skaber glæde og er ren hjernegymnastik. Få hjælp til at finde din kreativitet frem og kom i dybden med teori og praksis ved Trine Dueholm, cand.mag. i Æstetik og Kultur og tegner, og Grethe Harbo, læge og ejer af firmaet Lægens stol.

Lør. 26/9-søn. 27/9 kl. 10.00-13.00 begge dage.
Søren Frichs Vej 36G, lok. 10
Pris: kr. 425,- for begge dage inkl. rundstykke, kaffe/te og materialer. - Arr.nr. 6905

FN's verdensmål & Vores natur

FOF Aarhus i samarbejde med Naturhistorisk Museum

Kom med, når du i efteråret kan opleve nytænkende foredrag, kreative aktiviteter for børn og forrygende musikalske oplevelser under temaet: FN's Verdensmål og vores vidunderlige natur.

FOF Aarhus og Naturhistorisk Museum inviterer dig indenfor i selskab med en perlerække af kendte ansigter. Tag fx på eventyr med Shane, lad dig begejstre af natur-nørden Morten DD, bliv klogere med Bonderøven og tv-lægen Peter Qvortrup Geisling og oplev en musikalsk hyldest til vores smukke natur med Ensemble Sirius.



Workshop for børn: Byg en hel verden – med Shane fra Ramasjang

Byg videre på udstillingen "Vores Verden"

Hvordan skaber man en bedre verden? Det undersøger Naturhistorisk Museum sammen med Shane Brox, og til det har han skabt en hel verden på museet. Men ligesom den rigtige verden er den ikke færdig. Så du kan sammen med Shane bygge videre på "Vores Verden" i en hyggelig krea-workshop, hvor vi klipper og klistrer dyr, huse og blomster af genbrugsmaterialer.

Lørdag 26/9 kl. 10.30-11.30 og igen kl. 12.00-13.00
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 6949

Søndag 27/9 kl. 10.30-11.30 og igen kl. 12.00-13.00
Pris: kr. 50,- Arr.nr. 6976

Naturhistorisk Museum, Wilhelm Meyers Allé 10
Voksne skal, udover workshopgebyr, betale alm. entré.
Arr.: Naturhistorisk Museum, børnekulturpuljen, Aarhus Kommune og FOF Aarhus



Koncert: Vores Natur – En rejse gennem den nordiske natur

Koncert med Ensemble Sirius på Naturhistorisk Museum

Oplev seks fantastiske kompositioner inspireret af den nordiske natur. Den unge, nordiske kvintet Ensemble Sirius består af fem lovende musikere fra Danmark, Færøerne, Sverige og Tyskland, og de hylder den mangfoldige og smukke nordiske natur med deres værker på trompet, saxofon, kontrabas, klaver og slagtøj.

Fredag 11/9 kl. 19.00
Naturhistorisk Museum, Wilhelm Meyers Allé 10
Pris: kr. 210,- inkl. et glas vin i pausen
Arr.nr. 6952
Arr.: Naturhistorisk Museum og FOF Aarhus



Gør det vildere med Bonderøven

Mød bonderøven Frank Erichsen i samtale med Emil S. Brandtoft, biolog

Sammen med DR har Naturhistorisk Museum og Bonderøven siden 2019 hjulpet Hjørring Kommune med at få haverne og byens natur gjort vildere. Hør om vildere havenatur, hør alle de vilde historier fra projektet og hør om, hvordan de arbejder for en vildere natur.

Torsdag 1/10 kl. 19.00
Naturhistorisk Museum, Wilhelm Meyers Allé 10
 Pris: kr. 250,- inkl. et glas vin i pausen
 Arr.nr. 6951
 Arr.: Naturhistorisk Museum og FOF Aarhus



7-9-13 – og alle de andre verdensmål

v/Morten DD Hansen, biolog og debattør, Naturhistorisk Museum

Oplev kratlusker og naturnørd Morten DD til et stærkt underholdende foredrag om FN's 17 Verdensmål! For hvad betyder målene egentlig? Hvor meget velstand får man lige ud af en regnskov, hvis man kan tjene flere penge på soja eller palmeolie? Og hvordan går det med insekterne og naturen? Bliv klogere med Morten DD's humoristiske fortælling!

Torsdag 5/11 kl. 19.00
Naturhistorisk Museum, Wilhelm Meyers Allé 10
 Pris: kr. 250,- inkl. et glas vin i pausen
 Arr.nr. 6950
 Arr.: Naturhistorisk Museum og FOF Aarhus



Peter Qvortrup Geisling: Naturen som helbreder

Mød tv-lægen Peter Qvortrup Geisling

Hvad sker der i din hjerne, når du står i en bøgeskov? Hvorfor er det vigtigt, at børn får masser af Vitamin N? Tv-lægen har samlet den seneste forskning om sammenhængen mellem natur og sundhed, og du får gode råd til, hvordan du holder sindet sundt med naturen – det hele krydres med gode og morsomme historier fra tv-konsultationen.

Torsdag 11/2 kl. 19.00
Naturhistorisk Museum, Wilhelm Meyers Allé 10
 Pris: kr. 250,- inkl. et glas vin i pausen
 Arr.nr. 6802
 Arr.: Naturhistorisk Museum og FOF Aarhus



Når dansk natur begejstrer!

Oplev naturformidler Vicky Knudsen og Morten DD Hansen, biolog og kratlusker fra Naturhistorisk Museum

Har du set det populære tv-program *1 døgn, 2 hold, 3 dyr*, hvor Sebastian Klein, Vicky Knudsen, Bjørli Lehrmann og Morten DD bringer naturoplevelser direkte ind i vores stuer? Nu kan du møde Vicky og Morten, der fortæller vilde historier fra naturen til en oplysende og sanselig aften.

Torsdag 14/1 kl. 19.00
Naturhistorisk Museum, Wilhelm Meyers Allé 10
 Pris: kr. 250,- inkl. et glas vin i pausen
 Arr.nr. 6803
 Arr.: Naturhistorisk Museum og FOF Aarhus



Steen Hildebrandt om FN's Verdensmål i en Corona-tid

Professor og Ph.d stiller skarpt på en bæredygtig global udvikling – også efter corona-krisen

FN's Verdensmål fremstår i et andet og klarere lys efter corona. Dét stiller Steen Hildebrandt fokus på, når han undersøger målenes påvirkning på staten, regioner, kommuner og borgere. Hvordan vil vi forholde os til målene? Hvilke krav vil vi møde, og hvad betyder det for os i Danmark?

Tirsdag 6/10 kl. 19.00
VIA Campus, Ceres Byen 24, C-bygn., Auditorium C2.41
 Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6937



Jørgen Steen Nielsen: Som gjaldt det livet – til den nye klimabevægelse

v/Jørgen Steen Nielsen, biolog, journalist, forfatter og tidl. chefredaktør på Information

Kom med til et tankevækkende foredrag om klimaudfordringen og dens clash med håndteringen af den økonomiske og sociale ulighed. Jørgen Steen Nielsen appellerer til reaktivering af demokratiet og aktiv inddragelse af borgerne som eneste vej ud af krisen.

Mandag 7/9 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, lille Sal
 Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6938

Ture med FOF Aarhus



Kunsttur til Mindeparken og Dronningens have

v/Mette Smed, mag.art. i kunsthistorie

Mette Smed guider os gennem Dronningens eventyrlige have ved Marselisborg Slot, den smukke Mindeparken og Rømerhaven. Vi ser på havestilen og de mange skulpturer, bl.a. Mindesmærket for de faldne i 1. verdenskrig. Derefter ser vi Dronningens have, som også er rig på skulpturer.

Lørdag 19/9 kl. 15.00 til ca. 16.30

Mødested: indgangen til Mindeparken fra Oddervej.
Pris: kr. 140,- Arr.nr. 6960



Kunsttur til vores nærmeste omgivelser

v/Mette Smed, mag.art. i kunsthistorie

Vi ser nærmere på kunstværkerne i det offentlige rum, de ældre og helt nye skulpturer og arkitekturen langs havnen i Aarhus. Også på den arkitektoniske Dokk1 kan man se en række kunstværker, og vi vil udforske skulpturerne. Vi ender kunsten på Bispetorvet.

Lørdag 3/10 kl. 15.00 til ca. 16.30

Mødested: foran Dokk1's store trappeopgang.
Pris: kr. 140,- Arr.nr. 6961



Tur: Kunsthåndværk & kunst

Turleder: billedkunstner Bodil Østergaard og keramikker/billedkunstner Birthe Meldgaard

Turen går til Himmerland, hvor vi skal besøge billedkunstner Maria Leer, der arbejder med blyant, kridt og kul, det unikke Museum for papirkunst i Hune og den eksperimenterende glasskulpturkunstner Leif Vange på Lønstrup Glaspusteri. Undervejs nyder vi en dejlig frokost.

Lørdag 26/9 kl. 8.00 til ca. 19.00

Afg. fra busholdepladsen v. Musikhuset.

Pris: kr. 750,- inkl. entré og frokost. Arr.nr. 6945



Herregårdstur: Besøg på Gisselfeld Slot og park

v/Steen Ivan Hansen, historiker, cand.mag.

Besøg det smukke og historiske Gisselfeld hvor vi på rundvisningen ser de mange antikviteter, portrætter og den store porcelænssamling. Vi besøger også den flotte park og spiser frokost på det skønne, gamle traktørsted Villa Gallina.

Søndag 13/9 kl. 8.30-19.00

Afg. fra busholdepladsen v. Musikhuset.

Pris: kr. 750,- inkl. bus, entré, guide og frokost på Villa Gallina. Arr.nr. 6922



Naturtur: Sort Sol og Vadehav

Turleder: John Simoni, naturvejleder og biolog

Oplev det største naturfænomen på disse breddegrader! Vadehavet byder om efteråret på enorme flokke af fugle på vej mod vinterens rasteplasser og giver også mulighed for at se rovfugle som havørn og vandrefalk. Vi hører om og oplever fænomenet og nyder en aftenmenu.

Lørdag 24/10 kl. 10.00-22.30

Afg. fra busholdepladsen v. Musikhuset.

Pris kr. 750,- inkl. bustransport i specialindrettet bus med naturbibliotek, undervisning, guide, lidt sødt til eftermiddagskaffen, aftensmad samt kaffe/the og dansk vand ad libitum på hele turen. Arr.nr. 6931



Svampetur i efteråret

Turleder: Torben Gang, biolog, naturvejleder og erfaren svampesamler

Tag på svampetur og bliv klogere på svampene! Lær om svampenes betydning i naturen, deres navne, kendetegn og anvendelse i fx mad. Vi går ca. 4 km i varieret terræn. Husk svampekniv og kurv. Turene er tilrettelagt for sanke-begyndere.

Svampetur: Fløjstrup Skov

Lørdag 26/9 kl. 12.00 til ca. 15.00

Pris: kr. 225,-

Mødested: p-pladsen 200 m øst for Bispelundvej 115, 8330 Beder. Arr.nr. 6957

Svampetur: Slåen Sø

Lørdag 3/10 kl. 12.00 til ca. 15.00

Pris: kr. 225,-

Mødested: p-pladsen ved Sønderkovvej, 8600 Silkeborg, 700 m vest for afkørsel fra Sønderkovvej ad Svejbækvej. Arr.nr. 6958

Svampetur: Gludsted Plantage

Søndag 25/10 kl. 12.00 til ca. 15.00

Pris: kr. 225,-

Mødested: p-pladsen 500 m øst for Gludstedvej 4, 7430 Ikast. Arr.nr. 6959



Besøg i Skydeselskabets Pavillon: Foredrag, frokost & skovvandring

v/byhistoriker Lars Holleufer og cand.mag.
og historiker Steen Ivan Hansen

Hør om Salonen, Pavillonen og Ferdinandspladsen i Riis Skov, der dannede ramme om aarhusianernes søndagsudflugter før år 1900.

Vi skal sammen nyde en frokostmenu i Pavillonen og efterfølgende på en kulturhistorisk vandring. Vi går i Riis Skov og Havebyen Marienlund og hører den spændende historie, stederne kan fortælle helt fra 1826 til i dag.

Se hele programmet på www.fof-aarhus.dk

Søndag 23/8 kl. 10.00-14.00

Skydepavillonen, Ferdinandspladsen, 8240 Risskov

Foredrag kl. 10.00-11.30

En let frokostmenu i pavillonen kl. 11.30-12.30

inkl. 1 øl/vand

Byvandring kl. 12.30-14.00

Pris: kr. 495,- inkl. alt. Arr.nr. 6971



Stadion-kvarteret

Byvandring med byhistoriker Lars Holleufer

Stadion-kvarteret med den lange Stadion Allé anlægges efter 1. Verdenskrig, og her findes både de ensartede 5-etagers ejendomme og de individualistiske funkisvillaer. Dem hører vi om, inden vi fortsætter forbi den tidligere Zoologiske have, Stadion Søerne og Aarhus Stadion fra 1919.

Tirsdag 25/8 kl. 17.00 til ca. 18.15

Mødested: Skt. Lukas kirke på Ingerslev Boulevard

Pris: kr. 140,- Arr.nr. 6903

**BORA
BORA**
DANS OG VISUELT TEATER



Dans på hjernen! Foredrag og danseforestillinger på BORA BORA

**Er du nysgerrig på dansen og hvilken effekt, den har på vores
hjerne, krop og helbred?**

Så tag med til tre forrygende arrangementer når vi sammen med BORA BORA - Dans og Visuelt Teater dykker ned i dansen og udforsker kroppens, musikkens og hjernens mekanismer.

Sammen med Peter Lund Madsen, Monna Dithmer og Peter Vuust bliver du klogere på de forestillinger, vi skal opleve, og får svar på spørgsmål som: Kan dans og musik forbedre livskvaliteten? Hvorfor kan vi ikke lade være med at bevæge os, når vi ser andre danse eller lytter til god musik? Og kan kunst påvirke samfundsdebatten og skabe grobund for kritisk tænkning?

Vi skal opleve dansens verden i en helt ny optik, når vi ser Fabio Libertis forestilling *We Are Present*, Silvia Gribaudis *R.O.S.A* og *Political Mother Unplugged* af Hofesh Shechter Company.



Peter Lund Madsen,
hjerneforsker



Monna Dithmer,
anmelder
v. Politikken



Peter Vuust,
hjerneforsker
og musiker



Scan koden og læs meget
mere om de enkelte foredrag
og danse-forestillinger og
tilmeld dig arrangementerne.

Mandag 5/10 kl. 19.30-21.30 "Groove on the Brain - den dansende hjerne" et foredrag v/Peter Vuust.

Torsdag 8/10 kl. 19.30. *We are present*. Forestilling v/Fabio Lerberti.

BORA BORA, Valdemarsgade 1D, Store Sal

Pris: kr. 250,- inkl. foredrag, danseforestilling og vin i pausen. Arr.nr. 6920

Mandag 19/10 kl. 19.30-21.30 "Hjernen og dansen" et foredrag v/Peter Lund Madsen.

Torsdag 22/10 kl. 19.30. *R.O.S.A*. Forestilling v/Silvia Gribaudi.

BORA BORA, Valdemarsgade 1D, Store Sal

Pris: kr. 250,- inkl. foredrag, danseforestilling og vin i pausen. Arr.nr. 6921

Tirsdag 27/10 kl. 19.30. *Political Mother unplugged*. Forestilling v/Hofesh Shechter Compagny.

Torsdag 29/10 kl. 19.30-21.30 "Kunst, kulturshots og kritisk tænkning". Samtaleforedrag v/Monna Dithmer.

BORA BORA, Valdemarsgade 1D, Store Sal

Pris: kr. 250,- inkl. foredrag, danseforestilling og vin i pausen. Arr.nr. 6975

Opera og koncert



Mozart-koncert i Skt. Lukas Kirke

v/Leif V.S. Balthzersen, mag.art. i musikvidenskab og tidl. musikchef for Aarhus Symfoniorkester

Tag til koncertdag med værker af Mozart, når ensemblet fra Aarhus Sommeropera synger arier og ensembler med Randers Kammerorkester, dirigeret af David Riddell. Inden koncerten gør Leif V.S. Balthzersen os klogere på Mozarts liv og værker, og David Riddell fortæller om hvordan operaforestillinger laves – fra idé til opførelse. Vi nyder smørrebrød og et glas vin inden koncertstart kl. 19.30.

Tirsdag 1/9 2020 kl. 15.00

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3

Pris: kr. 225,- inkl. foredrag, kaffe, lidt sødt, smørrebrød og 1 glas vin, billet samt koncert (gratis, men med gode reserverede pladser til FOF Aarhus).

Tilmeldingsfrist: mandag 24/8. Arr.nr. 6942



Ind i højskolesangen

Syng med! Og hør mere om de dejlige sange, når vi slår dørene op for 3 fyraftens-arrangementer med højskolesang

Vi synger både kendte og mindre kendte viser og sange, som introduceres af "dagens vært". Det bliver en time med fællesskab og hyggelig stemning, kaffe på kanden og lidt sødt til ganen.

3 tirsdage fra kl. 16.45-18.00

Tirsdag 29/9: Vibeke Lundgren Nielsen, pianist

Tirsdag 27/10: Birgitte Mortensen, korleder

Tirsdag 24/11: Birgitte Mortensen, korleder

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3

Pris: kr.- 140,- inkl. kaffe og lidt sødt. Arr.nr. 6939



Henrik Engelbrecht: Med H.C. Andersen i operaen

Operaeksperten fortæller om operaelskeren H.C. Andersen

Tag med H.C. Andersen i operaen og hør historien om hans musikalske liv. Han oplevede nogle af tidens stjerner som Maria Malibran, Giulia Grisi, Jenny Lind, Verdi og Wagner og drømte om en stor sangkarriere. På denne levende fortælling går vi i hans fodspor tilbage til operaverdenen af i går vha. dagbøger, rejsebreve og operatekster.

Torsdag 5/11 kl. 19.00

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6904

Lotte Heise: Operaens Vilde Verden

Er opera kun for grænende nydelige damer og deres velholdte ægtemænd?

Nej, siger Lotte Heise, der er født til og opdraget med opera på en afslappet måde. Med sit program *Bravo* på P2 og sin passionerede fortællestil tiltrækker hun mennesker, der aldrig før har hørt opera, og det er umuligt ikke at få gåsehud, når hun fortæller om Violetta i *La Traviata* og Sparafucile i *Rigoletto*. Tag med til medrivende foredrag om operaens vilde verden!



Torsdag 24/9 kl. 19.00

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6944



Musiktur til Flensborg: Beethoven 250 år

Turleder: Leif V.S. Balthzersen, mag.art. i musikvidenskab og tidl. musikchef for Aarhus Symfoniorkester

Tag med på koncerttur til Deutsches Haus og oplev et af Beethovens største værker: *Missa solemnis*. Undervejs gør vi holdt ved de verdenskendte orgelbyggere Marcussen & Søn i Aabenraa og får en unik rundvisning. Vi spiser en let aftensmad på Bov Kro.

Inden turen gennemgås Beethovens musik til optaktsforedrag med Leif V.S. Balthzersen.

Lørdag 31/10

Afg. kl. 11.30 fra busholdepladsen v. Musikhuset.

Pris: kr. 1295,- inkl. koncertbillet i bedste kategori,

rundvisning, optaktsforedrag, bustransport og

aftensmad (let buffet + 1 øl/vand/vin + 1 kop kaffe).

NB: Ved tilmelding oplyses hvem du evt. ønsker at sidde

sammen med ved koncerten.

Tilmeldingsfrist: torsdag 1/10. Arr.nr. 6941



Musiksalon: Vi fejrer Beethoven

En festlig formiddag med Trio Aurora

Beethoven fylder 250 år i år, og det fejres til en hyldestkoncert med Trio Aurora, hvor pianist, Vibeke Lundgren Nielsen, også fortæller om Beethoven og samtiden. Det bliver en festlig koncert med Beethovens komponistvenner og beundrere og naturligvis også Beethoven selv!

Lørdag 19/9 kl. 10.30-12.30

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3

Pris: 150,- inkl. kaffe/te og sødt. Arr.nr. 6969



Musiksalon om The Beatles

En nostalgisk og vidensrig aften med musikformidler Per Wium og bandet Something

Spilleglæden kommer ud over scenekanten, når Something introducerer og fremfører de udødelige sange. Vi hører om beatlernes sange og personlighed: om John Lennons musikalske udvikling, Paul McCartneys melodiske særkende, George Harrisons kamp for anerkendelse, Ringo Stars rolle som sanger og "Den 5. Beatle", produceren George Martin.

Torsdag 24/9 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6907
Arr.: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Jazzsalon med 3 x Vuust

Oplev Peter Vuust – et af de mest veletablerede navne på den danske jazz-scene

Tag til forrygende jazzsalon! Hør bas-sist Peter Vuust og de talentfulde sønner Frederik og Mikkel Vuust på klaver og trommer, når de fortolker jazz fra standardrepertoiret og spiller egne kompositioner.



Søndag 22/11 kl. 14.00
Elværket, Thorsvej 4, 8230 Aarhus
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6940

Opera- og koncertrejser

Kom med FOF Aarhus på fantastiske operarejser!

Rejseledere: Pianist Vibeke Lundgren Nielsen og Kia Bertelsen, FOF Aarhus.

Opera- og koncertrejserne går denne gang til Stockholm og Kungliga Operan, til Hamborg og Hamburgische Staatsoper, hvor vi også skal opleve en koncert i det unikke Elbphilharmonie.

På vores hjemmeside kan du læse mere om operaerne, koncerten i Elbphilharmonie og om hvordan du tilmelder dig.



Der åbnes op for tilmeldinger i august.

Hurtig tilmelding tilrådes. **www.fof-aarhus.dk**

Vil du med til koncert?

Fire symfonikonserter og fem foredrag ved cand.mag. Steen Søgaard og mag.art. Leif V.S. Balthzersen

Tag med til fire koncerter med Aarhus Symfoniorkester i Symfonisk Sal i Musikhuset. Før hver koncert får du en introduktion til musikken, og der er et ekstra, generelt foredrag. Der er gratis kaffe ved fyraftensforedragene, og efter den sidste koncert slutter vi af med et glas vin.

Tilmeldingsfrist for den samlede koncertrække er d. 15. september. Herefter er det kun muligt at tilmelde sig foredragene.

- **Mandag 5. oktober 2020 kl. 16.15-18.00**
 Koncertsale og orkestre
 Foredrag v/Leif V.S. Balthzersen
- **Mandag 9. november 2020 kl. 16.15-18.00**
 Optaktsforedrag v/Leif V.S. Balthzersen
- **Torsdag 12. november 2020 kl. 19.30**
 Beethoven: *Violinkoncert*
 Sjostakovitj: *Symfoni nr. 11, "Året 1905"*
- **Mandag 18. januar 2021 kl. 16.15-18.00**
 Optaktsforedrag v/Steen Søgaard
- **Torsdag 21. januar 2021 kl. 19.30**
 Ravel: *Bolero*
 Berlioz: *Ouverture til Béatrice et Bénédict*
 Boulanger: *D'un matin de printemps*
 Ravel: *Klaverkoncert i G-dur*
- **Mandag 1. marts 2021 kl. 16.15-18.00**
 Optaktsforedrag v/Steen Søgaard
- **Torsdag 4. marts 2021 kl. 19.30**
 Elgar: *Cellokoncert*
 Bent Sørensen: *Evening Land*
 Musorgskij: *Udstillingsbilleder*
- **Mandag 12. april 2021 kl. 16.15-18.00**
 Optaktsforedrag v/Leif V.S. Balthzersen
- **Torsdag 15. april 2021 kl. 19.30**
 Mahler: *Lieder eines fahrenden Gesellen*
 Webern: *Passacaglia*
 Vaughan Williams: *Dona nobis pacem*

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

Pris: kr. 1.695,- inkl. fire koncerter med pladser i bedste priskategori, fem foredrag m. kaffe og fælles afslutning m. et glas vin.
Pris kun for foredrag: kr. 130,- pr. foredrag. Arr.nr. 6919



Kulturfag

Kunsthistorie

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

Dyk ned i kunsthistorien og lær om forskellige tematikker, perioder, kunstnere og kunstnergrupperinger inden for både international og dansk kunst. Undervisning i ulige uger. Start 11/9. Sted: Bøgeskovhus lokalcenter.

6010 Fr 10.00-11.50* Ruth Christensen



Fokus på kvindelige kunstnere

14 lektioner (7 mødegange) – kr. 685,-/* 615,-

Kvindelige kunstnere har efterhånden fået deres plads i kunsthistorien. Vi hører oplæg om en række kvindelige kunstnere inden for forskellige ismer. Vi ser på de vilkår, de havde, på deres værker og deres liv. Start 17/9.

6011 To 15.00-16.50* Sønderg 74 Ruth Christensen

Engelsk musik fra Tallis til Britten

22,5 lektioner (9 mødegange) – kr. 1020,-/* 910,-

Vi lytter til den elskede engelske musik – fra renaissance til det 20. århundrede, med komponister som Tallis, Byrd, Dowland, Händel, Purcell, Elgar, Vaughan Williams, Delius, Holst, Walton og Britten. Start 30/9.

6036 On 14.15-16.30* Fjordsg Sk Leif V.S. Balthzersen



Slægtsforskning via internet

12 lektioner (4 mødegange) – kr. 620,-/* 560,-

Kurset indledes med en præsentation af internettets muligheder for slægtsforskere. Herefter fokuseres på de programmer, som bruges til at holde rede på anerne. Vi arbejder med den danske version af "Brother's Keeper". Der kræves ikke kendskab til slægtsforskning. Start 14/9.

6014 Ma 14.00-16.45* Fjordsg Sk Svend-E. Christiansen

Gotisk skriftlæsning for letøvede

20 lektioner (10 mødegange) – kr. 935,-/* 835,-

Indtil slutningen af 1800-tallet var den gotiske håndskrift dominerende i Danmark. Ved læsning af en række slægts- og lokalhistoriske kilder opøver vi en rutine i læsning af denne skrift. Start 18/9.

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

Gotisk skriftlæsning for meget øvede

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

Det forudsættes, at du har kendskab til læsning af gotisk skrift, og at du vil kunne klare mere komplicerede tekster. Vi læser og drøfter halvsvære og svære tekster fra slutningen af 1600-tallet til 1800-tallet. Start 17/9.

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

Litteratur

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1375,-/* 1225,-

Har du lyst til at læse litteratur og til at diskutere det, du læser, med andre? Så er dette kursus lige noget for dig! Vi læser og fortolker både klassisk og moderne litteratur. Vi læser overvejende romaner, men noveller, lyrik og dramatik ind-drages også. Hver sæson har et overordnet tema, se læseplan på www.fof-aarhus.dk. Start 3/9.

6034 To 09.30-11.45* Sønderg 74 Nick Bo Madsen

Litteratur i Galten

12 lektioner (6 mødegange) – kr. 620,-

Samme tema som i kurset ovenfor, men forløbet er kortere. Se læseplan på www.fof-aarhus.dk. Start 7/9.

6032 Ma 09.00-10.50 BIO Huset Nick Bo Madsen

Erindringsværksted - om DIT liv

15 lektioner (5 mødegange) – kr. 1075,-/* 1000,-



Alle har en livshistorie. Men det kan være svært at komme i gang med at arbejde med den selv – og holde sig til ilden. På kurset vil du opdage, hvordan det at indgå i en gruppe kan skabe inspiration og dynamik til din egen skriveproces.

Kursusdatoer: 15/9, 29/9, 6/10, 27/10 og 24/11.

6022 Ti 10.00-12.45* Fjordsg Sk Lotte Print

Weekendkursus

15 lektioner (3 mødegange) – kr. 1075,-/* 1000,-

Kursusdatoer: 14/11, 15/11 og 29/11.

6023 Lø, Sø 10.00-14.35* Fjordsg Sk Lotte Printz

Forfatterværksted

30 lektioner (10 mødegange) – kr. 1490,-/S 1340,-

For begyndere og letøvede. Kan du godt lide at finde på dine egne historier? Så kan du udvikle dig som forfatter her. Du får hjælp til strukturering af skriveprocessen, og vi tager fat på dramaturgi, dialog og karakterudvikling. Medbring egen bærbar. Start 17/9.

6020	To	18.45-21.30	Fjordsg Sk	John Tinning
------	----	-------------	------------	--------------

Filmmanuskript - onlinekursus

24 lektioner (8 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

Gennem oplæg, skriveøvelser og dramaturgisk feedback vil du udvikle dit eget kortfilmsmanus. Vi tager fat på områder som idégenerering, strukturering, dramaturgi, karakterudvikling og dialoger. Vi mødes i et virtuelt klasserum, hvor vi kan se og høre hinanden, chatte og udveksle materialer. Start 16/9.

6021	On	18.30-21.15	Online	John Tinning
------	----	-------------	--------	--------------

Bridge 1

36 lektioner (12 mødegange)

Pris: aftenhold: kr. 1395,-/ daghold: kr. 1195,-

Begynderkursus. Prøv kræfter med verdens absolut sjoveste og sværeste kortspil. Uanset om du er 15 eller 75, vil bridge skærpe din koncentration og give dig en bunke nye, gode bekendtskaber! Gebyret dækker materialer og medlemskab af Danmarks Bridgeforbund. Gennemføres uden offentlige tilskud. Tilmelding sker direkte til FOF Aarhus, mens spørgsmål til kursusindhold rettes til Lars Peter Damgaard: tlf. 2713 9440. Start uge 38.

6028	Ma	13.30-16.15	Vanggaardc	Lars Peter Damgaard
6029	To	19.00-21.45	Vanggaardc	Lars Peter Damgaard

FOF Aarhus' Sommerhøjskole

24.-28. august 2020

Tema: Tyskland - Danmark

En hel uge med foredrag og en fællestur

I anledning af 100-året for genforeningen og 75-året for befrielsen er temaet i år: forholdet mellem Tyskland og Danmark. Tyskland er vores store nabo og samarbejdspartner gennem århundreder, og Danmark har fundet inspiration i det tyske til både musik, litteratur, arkitektur og kunst og til byggeskik, bydannelse, håndværk og sågar ølbrygning. Hør om emnet inden for historie, kunst, litteratur og musik og tag med på tur til Flensborg.

Se program på www.fof-aarhus.dk eller i vores butik
Arr.nr. 6972 oplyses ved tilmelding.

Kulturhøjskolen

For pensionister og efterlønnere

Efterår 2020: 7/9-11/12

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

Du vælger selv dine fag, hvor du får 13 undervisningsgange og 13 fredags-foredrag, der samler alle højskolens deltagere.

Kulturhøjskolen har sin faste base i Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, 8000 Aarhus C.

Program og tilmelding:

FOF Aarhus tlf. 8612 2955

Se program og læs mere på www.fof-aarhus.dk

NB: vi tilråder hurtig tilmelding.



Historie & arkitektur - mandage:

Nordens historie

v/cand.mag., historiker Steen Ivan Hansen

Musik - tirsdage:

Mesterværker i senromantikken og den tidlige modernisme

v/pianist Vibeke Lundgren Nielsen

Litteratur, kultur og filosofi - onsdage:

Epidemier i litteratur, kultur og tænkning – fra Sofokles til Són

v/cand.mag. Nick Bo Madsen

Natur og Fugle - onsdage el. torsdage:

De våde biotoper – er der plads til forandring?

v/biolog og naturvejleder John Simoni

Kunst - torsdage:

Portrætkunst i Danmark: Mennesker i maleri og skulptur fra senmiddelalderen til i dag

v/mag.art. Mette Smed

Fælles foredrag - fredage:

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

Mød bl.a. meteorolog Jesper Theilgaard, skuespillerinde Kirsten Lehfeldt, forfatter og musikanmelder Peter Dürrfeldt og tag med på en dejlig efterårsudflugt med John Simoni til Gudenåen og Skjernåens kilder.



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

Forårsprogram 2021 forventes klar primo december 2020 på www.fof-aarhus.dk

Musik, sang og kor

Her finder du et bredt udvalg af musikkurser med undervisning i sang, kor, teori, historie, diverse instrumenter, sammenspil, sangskrivning og produktion. De fleste hold starter i uge 38, men vi slår løbende nye hold op. Du kan finde de specifikke startdatoer og læse mere om kurserne på www.fof-aarhus.dk

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

Rigtig god fornøjelse!

Sang

“Jeg kan ikke synge”

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1535,-/*1415,-

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

4001	Ti	15.00-16.50*	Fjordsg Sk	Philip Eick
4002	Ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Katja Olsen
4005	Ti	19.00-20.50	Lystrup Sk	Maya Nissen
4003	On	15.00-16.50*	Læssøesg Sk	Katja Olsen
4004	On	16.00-17.50*	Katrinebj Sk	Philip Eick

Sang - begyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1535,-/*1415,-

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

4015	On	17.00-18.50	Læssøesg Sk	Katja Olsen
4016	On	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Katja Olsen
4017	To	17.00-18.50	Samsøg Sk	Mira Siegel
4018	To	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Gry Ebbesen

Sang - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1535,-/*1415,-

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

4019	Ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Katja Olsen
4020	Ma	17.30-19.20	Katrinebj Sk	Birgitte Mortensen
4021	Ma	19.00-20.50	Læssøesg Sk	Gry Ebbesen
4023	Ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Katja Olsen
4025	To	14.30-16.20*	Fjordsg Sk	Birgitte Mortensen

Prøvetime i Sang

6 deltagere. Hvis du har svært ved at vurdere dit eget niveau, når du skal vælge et sanghold, kan du få hjælp af en af vores erfarne sanglærere ved en prøvetime før sæsonstart. Se tidspunkter på www.fof-aarhus.dk

Jazz Vocal - øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1535,-/*1415,-

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

4034	Ma	16.45-18.35	Møllevang Sk	Phillip Eick
4035	On	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Martin Baltser

Sang - senior

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1665,-/*1515,-

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

4029	To	12.00-13.50*	Dalgas Lokalc	Birgitte Mortensen
------	----	--------------	---------------	--------------------

Sommer sanghold

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 640,-/*590,-

6 deltagere. Kan du heller ikke vente med at komme i gang med at synge? Så tag med på et af de kortere sommerforløb med nogle af vores populære sanghold. Start 11/8 og 12/8.

Sommersang - "Jeg kan ikke synge"

4012	Ti	19.00-20.50	Læssøesg Sk	Katja Olsen
4006	On	15.00-17.50*	Læssøesg Sk	Katja Olsen

Sommersang - begyndere/letøvede

4013	Ti	15.00-16.50*	Læssøesg Sk.	Katja Olsen
4014	Ti	17.00-18.50	Læssøesg Sk.	Katja Olsen
4007	On	17.00-18.50	Læssøesg Sk.	Katja Olsen

Sommersang - rytmisk sang

4008	On	19.00-20.50	Læssøesg Sk.	Katja Olsen
------	----	-------------	--------------	-------------

Rytisk sang

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1535,-/*1415,-

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

4030	Ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Katja Olsen
4031	Ma	19.30-21.20	Katrinebj Sk	Birgitte Mortensen
4033	To	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Gry Ebbesen

Kor

Sensommersang

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 545,-/*485,-

Savner du at synge i kor i sommerferien? Så kom med, når du 6 formiddage kan synge sammen med andre! Vi synger dejlige sange fra højskolesangbogen og lettere 2-3-stemmige korarrangementer. Start 4/8.

4010	Ti	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Johanna Steffens
------	----	--------------	------------	------------------

Morgensang - fællessang

6 lektioner (6 mødegange) - kr. 300,-/*275,-

Kom og syng dagen i gang sammen med andre sangglade mennesker! Det er en skøn måde at starte dagen på, inden du fortsætter på arbejde, studiet eller hvad du ellers skal. Vi starter med at varme krop og stemme op til en ny dag og synger så forskellige sange fra højskolesangbogen og andre fællessange. Varighed ca. 45 min. Derefter 10 min til evt. snak. Alle kan være med!

4011	Ti	08.30-9.25*	Frichs Vej 36G	Rasmus Mogensen
------	----	-------------	----------------	-----------------

Bladsang

Bladsang er en disciplin, hvor du lærer at synge direkte fra noderne uden at kende musikken på forhånd.

Synger du fx i kor, eller går du til sang, kan du have stor gavn af at lære at synge fra bladet.

Se alle vores bladsangshold på side 21.

Begynderkor - syng dig glad!

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 615,-/S 495,-

Kor for nybegyndere og dig, der elsker at synge for sjov! Her er plads til alle stemmer, og glæden og det musikalske samvær er i centrum. Vi udforsker stemmen og leger med lyd. Vi synger verdensmusik, spirituals, dansk og engelsk – og vi opbygger harmonierne, så alle kan være med.

4042 On 16.50-18.40	Samsøg Sk	Ingeborg L. Toft
4043 To 16.45-18.35	Skovvangsk	Ingeborg L. Toft

Choir it up

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 795,-/S 645,-

Koret er for mænd og kvinder i alle aldre, som har god erfaring med at synge i kor. Vi arbejder med rytmisk korarrangementer, korisk improvisation og Vocal Painting. Alt sammen med en sjov og legende tilgang, fællesskab og tillid.

4037 Ma 19.00-21.15	Samsøg Sk	Johanna Steffens
---------------------	-----------	------------------

Happy Hearts

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 745,-/S 595,-

Rytmisk kor for kvinder. Vi synger pop/rock på dansk og engelsk. Du behøver ikke kunne noder, men du har sunget før og har øret i orden. Glæde og hygge er i højsædet sammen med engagement og stabilt fremmøde. Sæsonstart 9/9. Koret synger ved Thomas Buttenschøns koncert i Skt. Lukas Kirke d. 29/9. Se mere s. 15.

4047 On 19.15-21.30	Møllevang Sk	Malene Rohden
---------------------	--------------	---------------

Solbjergkoret

32,5 lektioner (13 mødegange) – kr. 760,-/S 610,-

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

4038 On 18.45-21.00	Solbjergsk	Rasmus Mogensen
---------------------	------------	-----------------

Syng Sammen! - Seniorkor

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

38 lektioner (17 mødegange) – kr. 845,-/*655,-

4039 Ti 10.00-12.00*	Viborgvej 53	Birgitte Mortensen
----------------------	--------------	--------------------

27 lektioner (12 mødegange) – kr. 645,-/*510,-

4040 Ti 09.50-11.50*	Fjordsg Sk	Ditte Vedsted
4041 On 09.50-11.50*	Café Bjergg.	Birgitte Mortensen

Syng dig glad - for 60+

54 lektioner (27 mødegange) – kr. 1975,-/*1710,-

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

4044 To 10.00-11.50*	Dalgas Lokalc	Birgitte Mortensen
----------------------	---------------	--------------------

Con ritmo

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 745,-/S 595,-

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

4048 Ma 19.15-21.30	Hasle Sk	Mira Siegel
---------------------	----------	-------------

Formiddagskor

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

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 705,-/*555,-

4049 Ma 10.00-12.15*	Fjordsg Sk	Dina Danielsdottir
----------------------	------------	--------------------

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 850,-/*670,-

4050 Fr 10.00-12.45*	Fjordsg Sk	Rasmus Mogensen
----------------------	------------	-----------------

De glade amatørers kor

Kom og oplev glæden ved at synge i kor! Her er plads til alle, også til dig uden korerfaring. Vi synger i mange forskellige genrer. Opstart 1-2/9.

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 745,-/S 595,-

4045 Ti 19.30-21.20	Samsøg Sk	FOF korleder
---------------------	-----------	--------------

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 695,-/S 555,-

4046 On 19.00-20.50	Samsøg Sk	FOF korleder
---------------------	-----------	--------------



Teori, produktion og historie

Sibelius for begyndere

4 lektioner (2 mødegange) – kr. 460,- /* 440,-

Sibelius er et fantastisk nodeprogram til dig, der underviser i musik eller selv arbejder med musik og noder. Du kan skrive noder, akkorder og tekst ind og sætte det op i flot layout. Medbring computer med programmet, download evt. en gratis prøveversion. Lørdagskursus d. 26/9 og 3/10.

4431 Lø 13.00-14.50* Frichs Vej 36G Mira Siegel

Komposition og arrangement

8 lektioner (4 mødegange) – kr. 650,-/S 610,-

Vil du gerne komponere din egen musik eller omarrangere andres? Vi laver kompositionsøvelser og arbejder med at give din musik og dit arrangement det udtryk, du søger. Kendskab til noder og musikteori er ikke et krav.

4433 On 19.00-20.50 Frichs Vej 36G Mira Siegel

Sangskrivning

11 lektioner (2 mødegange) – kr. 820,- /* 765,-

Kom i gang eller videre med din sangskrivning med konkrete øvelser og teori. Der er klaver til rådighed, men medbring ellers selv instrument/computer, hvis du ønsker at bruge det. Weekendkursus d. 24-25/10.

4432 Lø-sø 10.00-15.00* Frichs Vej 36G Jonas Suni

Musik- og lydproduktion

11 lektioner (2 mødegange) – kr. 820,- /* 765,-

På dette weekendkursus får du en introduktion til musikproduktionens fantastiske verden og lærer at producere dine egne lyde og din egen musik. Vi arbejder i programmet Ableton Live. Download evt. en gratis prøveversion og medbring din egen computer og hovedtelefoner.

Kurset finder sted d. 31/10-1/11.

4434 11.00-16.00* Frichs Vej 36G Mathias P. Smidt

Rilleræs - lyt til musikken

6 lektioner (4 mødegange) – kr. 460,-/*430,-

Lyt til musik sammen med andre! Vi mødes og lytter til musik og skiftes til at introducere holdet for stykker, vi holder af. Det kan være musik fra hele verden og i alle genre, så vær åben over for at støde på helt ny musik!

4435 Ti 10.00-11.20* Frichs Vej 36G Rasmus Mogensen

4436 Ti 16.30-17.50* Frichs Vej 36G Rasmus Mogensen



Klassisk musik for begyndere

16 lektioner (8 mødegange) – kr. 940,-/S 860,-

Vi ser på og lytter til, hvad den klassiske musik består af. Vi taler om form, opbygning, instrumenter og stilperioder og går i dybden med udvalgte værker. Du lærer at lytte på en fordybet måde og forstå de begreber, man fx møder i koncertsalen og på musikuddannelser. Kendskab til musikteori, noder mv. er ikke et krav.

4437 On 16.30-18.20 Frichs Vej 36G Anna-Bell Kristensen

Håndgribelig musikteori: harmonik

20 lektioner (10 mødegange) – kr. 820,- /*720,-

Har du kendskab til elementær musikteori, men savner en større forståelse af den musik, du spiller, synger eller lytter til? Vær med når vi sætter fokus på harmonikken og gennemgår forskellige harmoniktyper, analyserer værker, synger akkorder og laver vores egne harmoniseringer af melodier, du kender. Du vil opleve, hvordan du kan bruge musikteorien i praksis, når du spiller eller lytter til musik. Maks. 16 deltagere.

4439 To 16.00-17.50* Frichs Vej 36G Jacob Mosgaard og Mads-Christian Paulsen

Øveteknik - klassisk musik

12 lektioner (6 mødegange) – kr. 890,-/S 830,-

Vi dykker ned under overfladen på musikken og arbejder med konkrete metoder, der gør dig i stand til at orientere dig i noderne og lære stykker hurtigere og samtidig mere grundigt. Alle instrumenter er velkomne. Start 1/10.

4440 to 17.00-18.50 Møllevangsk Johanne Andersen



Node- og hørelære-akademi

Det behøver hverken være svært eller kedeligt at lære noder – og slet ikke i hænderne på en innovativ og erfaren underviser som Louise Langston. Du vil opdage, at noder faktisk kan bruges til noget, uanset om du dyrker musikken professionelt eller for din fornøjelses skyld.

Vi tilbyder kurser til både begyndere og viderekomne. Du er velkommen til at kontakte Louise Langston på tlf. 5383 1369, hvis du er i tvivl om, hvilket hold der passer bedst til dig. Du kan også melde dig til en af vores introduktionsweekender, hvor du kan møde Louise og blive præsenteret for de forskellige kurser.

Nodelære - introduktionsweekend

7 lektioner (2 mødegange) – kr. 425,-/*390,-

15 deltagere. Vil du gerne snuse lidt til noderne, før du melder dig på et længere kursus, kan du tage med på en af vores introduktionsweekender, hvor du møder Louise Langston og får et lille indblik i noderne forunderlige verden. Undervisning kl. 09.30-12.45 begge dage.

4315 22-23/8*	Sønderg 74	Louise Langston
4316 29-30/8*	Sønderg 74	Louise Langston

Nodelære, niveau 1

21 lektioner (14 mødegange) – kr. 2235,-/*2130,-

Lær at læse noder! På FOF's node- og hørelære-akademi kan du lære noder helt fra bunden: Nodeværdier, taktarter, tonearter og rytmer. Du kan se en beskrivelse af de enkelte niveauer på www.fof-aarhus.dk Maks. 4 deltagere på holdene. Start uge 37.

4320 Ma 14.45-16.00*	Sønderg 74	Louise Langston
4321 On 15.45-17.00*	Sønderg 74	Louise Langston
4322 To 16.30-17.45*	Sønderg 74	Louise Langston

Rytmelæsning, niveau 1

18 lektioner (12 mødegange) – kr. 2005,-/*1915,-

4 deltagere. Synger du fx i kor, eller spiller du på et instrument, er det en stor fordel at kunne læse rytmer hurtigt og præcist. Du behøver ikke kunne noder for at være med – vi starter helt fra bunden. Start uge 39.

4327 Ma 13.30-14.45*	Sønderg 74	Louise Langston
4335 On 14.30-15.45*	Sønderg 74	Louise Langston

Bladsang

21 lektioner (14 mødegange) – kr. 2235,-/*2130,-

1B - for deltagere med lidt nodekendskab

4 deltagere. Bladsang er en disciplin, hvor du lærer at synge direkte fra noderne uden at kende musikken på forhånd. Synger du fx i kor, eller går du til sang, kan du have stor gavn af at lære at synge fra bladet. Start uge 37.

4340 To 13.30-14.45*	Sønderg 74	Louise Langston
----------------------	------------	-----------------

Hørelære, niveau 1

18 lektioner (12 mødegange) – kr. 2005,-/*1915,-

Hørelære er sjovt! På kurset arbejder vi med at lære at genkende intervaller, treklange samt dur- og mol-skalaer. Du bliver udfordret med rytme- og melodidiktater, og du lærer at identificere taktarter og at gengive mindre melodiforløb. Hvis du har gået på Nodelære niveau 1, eller har en god basal nodeforståelse, er du meget velkommen på holdet. Start uge 37.

4347 To 14.45-16.00*	Sønderg 74	Louise Langston
----------------------	------------	-----------------

FORTSÆTTERHOLD FRA FORÅRET 2020

Forårssæsonen blev afbrudt pga. Covid-19-situationen. Derfor har vi følgende hold, som er fortsætterhold, som opfølgning på forårssæsonen. Alle fortsætterhold starter i uge 38.

Nodelære, niveau 1

4323 To 17.45-19.00	Sønderg 74	Louise Langston
4324 Fr 11.45-13.00*	Sønderg 74	Louise Langston

Nodelære, niveau 2

4325 Ma 16.30-17.45*	Sønderg 74	Louise Langston
4326 Ti 14.15-15.30*	Sønderg 74	Louise Langston

Nodelære, niveau 3

4328 On 17.30-18.45	Sønderg 74	Louise Langston
4329 Fr 13.30-14.45*	Sønderg 74	Louise Langston

Rytmelæsning, niveau 1

4334 Ti 18.30-19.45	Sønderg 74	Louise Langston
4336 Fr 10.30-11.45*	Sønderg 74	Louise Langston

Rytmelæsning, niveau 2

4339 Ma 17.45-19.00	Sønderg 74	Louise Langston
4348 Ti 15.30-16.45*	Sønderg 74	Louise Langston

Rytmelæsning, niveau 3

4343 On 18.45-20.00	Sønderg 74	Louise Langston
---------------------	------------	-----------------

Bladsang 1B

4345 Fr 14.45-16.00*	Sønderg 74	Louise Langston
----------------------	------------	-----------------

Bladsang 2

4346 Ti 12.30-13.45*	Sønderg 74	Louise Langston
----------------------	------------	-----------------



Scan koden, se priser, læs mere om de enkelte kurser og tilmeld dig.

Rytmegruppen

Guitar

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/*1415,-

Vi har guitarhold på mange forskellige niveauer, lige fra absolut begyndere til øvede. I undervisningen indgår akkord- og fingerspil, barré-greb og tabulatlæsning. Som begynder lærer du hurtigt at kunne spille mange sange ved hjælp af få akkorder. På de højere niveauer tager vi fat på lidt mere avanceret finger- og melodispil, stilkendskab og evt. improvisation og teori. Se mere på www.fof-aarhus.dk

Nybegyndere

4206 On	17.30-19.20	Læssøesg Sk.	Asger Johnsen
4207 On	16.30-18.20	Lystrup Sk	Erik Malberg

Begyndere/letøvede

4208 Ma	17.30-19.20	Læssøesg Sk	Niels Jensen
4210 Ma	19.00-20.50	Møllevangsk	Filip Dybjerg
4211 Ti	17.30-19.20	Læssøesg Sk	Niels Jensen

Letøvede

4220 Ma	17.00-18.50	Møllevangsk	Filip Dybjerg
4221 On	18.30-20.20	Lystrup Sk	Erik Malberg

Øvede

4233 Ma	19.00-20.50	Risskov Sk	Erik Malberg
4235 on	19.30-21.20	Læssøesg Sk	Asger Johnsen

Guitar - hver 2. uge

12 lektioner (6 mødegange) – kr. 770,-/S 710,-

6 deltagere. Kniber det med at få tid til at komme hver uge? På de her hold mødes vi kun hver anden uge, men vi tager fat på de samme ting, som på de andre guitarhold. Se beskrivelsen ovenfor.

Begyndere/letøvede (Lige uger)

4212 Ti	19.30-21.20	Katrinebj Sk	Asger Johnsen
---------	-------------	--------------	---------------

Øvede (Ulige uger)

4230 Ti	19.30-21.20	Katrinebj Sk	Asger Johnsen
---------	-------------	--------------	---------------

Pop hits - guitar/sang

10 lektioner (5 mødegange) – kr. 640,-/S 590,-

For dig der synger og/eller spiller guitar og har lyst til at spille en masse gode pop hits sammen med andre. Vi kan spille alt fra Hank Williams til The Beatles og Fleetwood Mac og nyere pop som Avicii, Billie Eilish og Mø. Hvis du tilmelder dig som guitarist, er det en fordel, hvis du kan de basale akkorder. NB: Medbring selv guitar.

4234 Ti	17.30-19.20	29/9	Katrinebj Sk	Asger Johnsen
---------	-------------	------	--------------	---------------

Børnesange på guitar

8 lektioner (8 mødegange) – kr. 515,-/*475,-

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

4236 Ma	15.35-16.30*	Frichs Vej 36G	Rasmus Mogensen
---------	--------------	----------------	-----------------

Greatest hits - på guitar

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/*1415,-

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

4200 Ma	17.00-18.50	Risskov Sk	Erik Malberg
4201 Ti	15.00-16.50*	Læssøesg Sk	Claus Funder
4203 Ti	19.30-21.20	Læssøesg Sk	Claus Funder
4204 To	17.30-19.20	Læssøesg Sk	Claus Funder
4205 To	19.30-21.20	Læssøesg Sk	Claus Funder

Ukulele

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/*1415,-

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

Se www.fof-aarhus.dk for info om prøvetime.

Nybegyndere

4237 Ma	15.30-17.20*	Læssøesg Sk	Niels Jensen
---------	--------------	-------------	--------------

Begyndere/letøvede

4238 Ti	15.30-17.20*	Læssøesg Sk	Niels Jensen
---------	--------------	-------------	--------------

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

Bas

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/*1415,-

Begyndere/letøvede

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

4239 Ti	17.00-18.50	Møllevangsk	Tobias Nielsen
---------	-------------	-------------	----------------

Trommesæt for alle

12 lektioner (12 mødegange) – kr. 2040,-/*1980,-

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

4301 On	15.55-17.10*	Møllevangsk	Michel Benavides
4302 On	17.10-18.00*	Møllevangsk	Michel Benavides
4303 On	18.00-18.50	Møllevangsk	Michel Benavides
4304 On	19.10-20.00	Møllevangsk	Michel Benavides
4305 On	20.00-20.50	Møllevangsk	Michel Benavides

Rytmask sammenspil

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1785,-/S 1635,-

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

4310 Ti	17.00-19.15	Katrinebj Sk	Jonas Andreassen
4311 Ti	19.00-21.15	Møllevangsk	Tobias Nielsen
4312 Ti	19.25-21.40	Katrinebj Sk	Jonas Andreassen
4313 To	19.00-21.15	Lystrup Sk	Maya Nissen

Klaver og keyboard

Vi samles i fællesskabet om musikken

Der er mange måder at lære at spille klaver på, og for underviser Anna-Bell Kristensen er én ting helt sikkert: Når vi lærer i fællesskab med hinanden, giver det stor effekt og højt humør. Dét er i fokus på hendes nye, holdbaserede klaverkurser.

"Det er enormt vigtigt for mig, at der både er plads til fælles og individuel læring. Man kan nemlig få stor glæde af at lære sammen med andre og dele musikken med hinanden, samtidig med at der er tid til individuel feedback. På den måde kan vi inspirere hinanden og nyde fællesskabet om musikken.

Og så er det en fantastisk mulighed for at skabe varieret undervisning med musiklege, improvisation og mange forskellige musikstile. Det vægter jeg meget højt i min undervisning", fortæller Anna-Bell. Vil du med? Se Anna-Bells kurser herunder.



Klaver for alle - lange kurser

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1590,-/*1470,-

6 deltagere. Undervisningen tilrettelægges og udføres primært individuelt. Du kan undervises i klassisk og/eller rytmisk klaver og fx lære om nodespil, becifringsspil og improvisation. Der er el-klaver til alle deltagere.

Se alle hold og tidspunkter på www.fof-aarhus.dk

Klaver for alle - kort kursus

8 lektioner (4 mødegange) – kr. 535,-/*495,-

6 deltagere. Kom i gang eller videre med dit klaverspil på 4 lørdage. Undervisningen udføres primært individuelt, hvor underviseren går rundt mellem deltagerne på skift. For alle niveauer. Start 12/9.

4094 Lø 10.00-11.50*	Sønderg 74	Steen Søgaard
----------------------	------------	---------------

Brugsklaver for alle

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1590,-/*1470,-

6 deltagere. Her er der fokus på becifringsspil, hvor du lærer de grundlæggende akkorder, som du kan bruge til at akkompagnere til fællessang eller din egen sang.

4090 ma 10.00-11.50*	Sønderg 74	Nina Berggreen
4091 ma 16.00-17.50*	Sønderg 74	Nina Berggreen
4093 Ti 16.00-17.50*	Sønderg 74	Nina Berggreen

Klaver - holdbaseret undervisning

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1590,-/*1470,-

6 deltagere. Her kombineres fælles og individuel undervisning. Vi spiller sammen på hele holdet og arbejder bl.a. med nodelæsning, akkorder, gehør og teori. Der er også individuel sparring og undervisning, så du kan spille lige netop dét, du synes er interessant. Hold 4100 er for begyndere/letøvede. Hold 4101 er for øvede.

4100 To 16.00-17.50*	Frichs Vej 36G	Anna-Bell Kristensen
4101 To 18.10-20.00	Frichs Vej 36G	Anna-Bell Kristensen

Børnesange på klaver

8 lektioner (8 mødegange) – kr. 515,-/*475,-

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

4085 Ma 16.35-17.30*	Frichs Vej 36G	Rasmus Mogensen
----------------------	----------------	-----------------

Prøvetime i klaver

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

Se tidspunkter og priser på www.fof-aarhus.dk

Keyboard - alle niveauer

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1590,-/*1470,-

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

4110 Ma 10.00-11.50*	Sønderg 74	Nina Berggreen
4111 Ma 16.00-17.50*	Sønderg 74	Nina Berggreen
4112 Ma 20.00-21.50	Sønderg 74	Nina Berggreen
4113 Ti 16.00-17.50*	Sønderg 74	Nina Berggreen
4114 Ti 18.00-19.50	Sønderg 74	Nina Berggreen
4115 To 10.00-11.50*	Sønderg 74	Nina Berggreen



Musik og rytmik

I et trygt, musikalsk samvær stimuleres og udvikles barnets sanser og motorik. Alle deltager, både børn og voksne, så alle lærer sangene, og I selv kan fortsætte derhjemme.

Vi har hold for følgende aldersgrupper:

- Musik og rytmik 3-12 måneder
- Musik og rytmik 1-2½ år
- Musik og rytmik 2½-3½ år

På www.fof-aarhus.dk kan du se, hvornår der er et hold for dig og dit barn – eller barnebarn.

Strygere / blæsere

Orkestre

Violin

22 lektioner (11 mødegange) – kr. 1965,-/*1855,-

5 deltagere. Vi har violinhold på mange niveauer. I undervisningen indgår både spillet teknik og nodelære, og vi spiller folkemelodier, valse, små klassiske stykker m.m. Se mere information om de enkelte hold på www.fof-aarhus.dk

Hold 4240 er for nybegyndere.

Hold 4241 er for begyndere/letøvede.

Hold 4242 er for letøvede.

Hold 4244 er for meget øvede.

4240	Ti	18.00-19.50	Møllevangsk	Lars Slengerich
4241	Ma	19.00-20.50	Møllevangsk	Lars Slengerich
4242	Ma	17.00-18.50	Møllevangsk	Lars Slengerich
4244	Ma	16.00-17.50*	Møllevangsk	Lars Slengerich

**Poul Bech Christensen underviser i violin
torsdag i tidsrummet 10.00-13.00.
Ring på tlf. 3011 8530 og hør mere.**

Klarinet

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/*1415,-

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

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

Kammermusik

16 lektioner (8 mødegange) – kr. 1350,-/S 1160,-

For dig der har erfaring på dit instrument, kan læse noder og har lyst til at spille sammen med andre. Vi spiller mindre klassiske værker krydret med folkemelodier og går i dybden med bl.a. sammenspil, fraser og rytmisk præcision. Særligt egnet for blæsere og strygere. Hvis du vil høre mere eller er i tvivl om niveau, kan du kontakte underviseren Johanne Andersen på Johannebuus@gmail.com.

4430	To	19.00-20.50	Frichs Vej 36G	Johanne Andersen
------	----	-------------	----------------	------------------

Saxofon

22 lektioner (11 mødegange) – kr. 1965,-/*1855,-

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

Hold 4270 er for letøvede.

Hold 4271 er for letøvede/mellemøvede.

Hold 4272 og 4273 er for mellemøvede.

Hold 4274 og 4275 er for øvede.

4270	Ma	19.00-20.50	Rosenvangsk	Julie Kjær
4271	Ti	15.00-16.50*	Katrinebj Sk	Julie Kjær
4272	Ma	17.00-18.50	Rosenvangsk	Julie Kjær
4273	Ti	19.00-20.50	Katrinebj Sk	Julie Kjær
4274	Ti	17.00-18.50	Katrinebj Sk	Julie Kjær
4275	Ma	17.00-18.50	Læssøesg Sk	Anja Nedremo

Tværfløjte

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/*1415,-

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

Hold 4265 er for begyndere.

Hold 4266 er for letøvede/øvede.

4265	Ma	18.00-19.50	Læssøesg Sk	Johanne Andersen
4266	Ma	16.00-17.50*	Læssøesg Sk	Johanne Andersen

Harmonika

6 deltagere. For dig der gerne vil spille harmonika sammen med andre. Holdet begyndere/letøvede er for dig, der er helt ny på instrumentet eller har spillet en smule. Holdet meget øvede er på et højt fagligt niveau og er for dig, der har spillet i mange år.

Begyndere/letøvede hver 2. uge

10 lektioner (5 mødegange) – kr. 640,-/S 890,-

4276	Ma	17.45-19.35	Skelager Lokalc	Helle Asmild
------	----	-------------	-----------------	--------------

Meget øvede

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/*1415,-

4277	Ma	09.30-11.20*	Hørg Lokalc	Gunnar Mortensen
------	----	--------------	-------------	------------------



Poul Bech Christensen har en række spillevende orkestre, som gerne optager nye medlemmer. Alle orkestre spiller flere koncerter om året. Kontakt gerne Poul B. Christensen for mere information på tlf. 3011 8530.

Spillemandsgruppen

40 lektioner (16 mødegange) – kr. 1690,-/*1480,-

Vi spiller spillemandsmusik fra Danmark, Sverige, Irland og USA. Start 25/8.

4420	Ti	12.20-14.35*	Viborgvej 53	Poul B. Christensen
------	----	--------------	--------------	---------------------

Orkester for letøvede

32 lektioner (16 mødegange) – kr. 1390,-/*1200,-

Vi spiller underholdningsmusik, slagere og folkemusik. Start 26/8.

4422	On	12.15-14.05*	Viborgvej 53	Poul B. Christensen
------	----	--------------	--------------	---------------------

Orkester for øvede

40 lektioner (16 mødegange) – kr. 1690,-/*1480,-

Dejligt og velspillende orkester. Gode kendte slagere, wienermusik, swing og folkemusik. Start 26/8.

4421	On	09.30-11.45*	Viborgvej 53	Poul B. Christensen
------	----	--------------	--------------	---------------------

Hjortshøj Seniororkester

Nye deltagere er velkomne – kontakt dirigent Poul Bech Christensen på tlf. 3011 8530 og hør mere! Start 28/8.

4425	Fr	09.30-11.45*	Hj. Sognegrd.	Poul B. Christensen
------	----	--------------	---------------	---------------------

Rid med på Korea-bølgen

En sydkoreansk kultur-bølge af en glitrende populærkultur og et uimodståeligt mad-univers skyller ind over Danmark. Dyk ned i den fascinerende kultur på et sprog- eller madlavningskursus og tag på opdagelse i koreanernes urgamle traditioner og ultramoderne levevis.

Af Malene Damborg
Foto Jørgen Diswal

På bare få generationer har Sydkorea forvandlet sig fra en krigsramt, fattig landbrugsnation til at være verdens centrum for innovation, skønhedspleje og populærkultur. Landet er på én gang traditionelt med oldgammelt kunsthåndværk, betagende kejserpaladser og farverige nationaldragter – og samtidig hypermoderne med sine tårnhøje skyskrabere, futuristiske teknologi og delikate streetfood-kultur. Det kan du blive meget klogere på i efteråret på kurser i koreansk sprog og madlavning.

Lær at forstå k-pop og k-drama på sprogkursus

Den koreanske dramafilm *Parasite* satte for alvor Sydkorea på verdenskortet, da den i 2019 vandt fem internationale filmpriser. Sammen med andre dramatiske tv-serier og den dansevenlige musikgenre k-pop har Sydkoreas underholdningsbranche taget verden med storm. Drømmer du om at komme bagom sproget i sangteksterne? At se de mange filmsucceser? Eller måske endda udforske landets kultur på en rejse til det fascinerende land? Så tag på sprogkursus hos FOF Aarhus, hvor vi udbyder koreansk på flere niveauer. Som begynder vil du opdage, at det koreanske alfabet Hangeul er let at lære – og har du allerede kendskab til sproget, får du rig mulighed for at udvide din talefærdighed og grammatiske forståelse.

Tag på madkursus og få et strejf af Korea i dit køkken

Har du smagt den famøse nudelret japaguri, der blev kokkereret i filmen *Parasite*? Nu har du chancen på et madlavningskursus hos FOF Aarhus! Koreansk kogekunst får nye, lækre smagsnuancer frem i maden, og tilberedningsformerne er præget af mange tusind års traditioner. Maden serveres ofte i mange små retter kaldet banchan, som er friske og farverige med skiftevis sødme, styrke og syre. Har du lyst til at snuse til det spændende køkken? Så tag med – vores koreanske underviser glæder sig til at vise dig landets kultur gennem nye smagskombinationer og traditionelle nationalretter, der naturligt gavner dit immunsystem.

Se mere om koreansk madlavning på side 41.

”

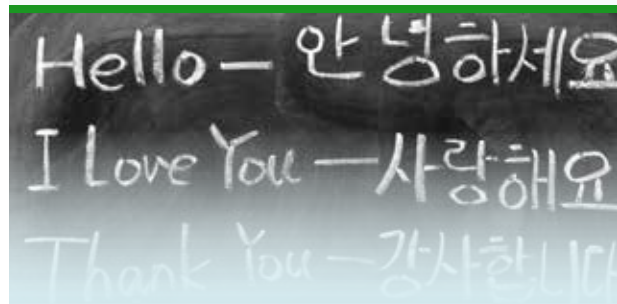
Min oplevelse af kurset i koreansk sprog har været intet mindre end fantastisk! Undervisningen er i topklasse, Sofie er en fænomenal underviser, og så har det været fedt at møde en masse skønne medkursister, der deler samme nysgerrighed og interesse.

Koreansk er ved første øjekast meget fjern fra de vestlige sprog, men det fede er også, at sproget giver super meget mening. Siden første undervisning er min fascination af landet kun vokset!

Jonathan Mastai Husum.



Koreansk



Koreansk sprog

22 lektioner (11 mødegange) – kr. 1175,-/S 1065,-

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

Koreansk 1

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

Koreansk 1 - online

1931	On	16.00-17.50	Via Zoom	Sofie Nyland
------	----	-------------	----------	--------------

Koreansk 2

1936	Ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Sofie Nyland
------	----	-------------	------------	--------------

Koreansk 2 - online

1932	To	16.00-17.50	Via Zoom	Sofie Nyland
------	----	-------------	----------	--------------

Koreansk 3

1937	Ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Sofie Nyland
------	----	-------------	------------	--------------

Koreansk 4

1938	Ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Sofie Nyland
------	----	-------------	------------	--------------

Koreanske turbokurser

16 lektioner (8 mødegange) – kr. 940,-/S 860,-

Intensive kurser med undervisning flere gange om ugen. Der vil være en del forberedelse til hver gang. Start 3/8.

Koreansk 2 - turbokursus

1933	Ma, To	19.00-20.50*	Sønderg 74	Sofie Nyland
------	--------	--------------	------------	--------------

Koreansk 3 - turbokursus

1934	Ma, To	17.00-18.50	Sønderg 74	Sofie Nyland
------	--------	-------------	------------	--------------

Sprogundervisning

VEJLEDNING, SPROGTEST OG MATERIALEUDGIFTER

Vejledning:

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

Tag en online sprogtest:

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

Materialeudgifter:

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

Kursusstart:

De fleste kurser starter i uge 38. På vores hjemmeside kan du se den nøjagtige startdato samt eventuelle ændringer i forhold til det trykte program. Se alle sproghold: www.fof-aarhus.dk



Latin for begyndere

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1590,-/S 1410,-

Basiskursus. Kendskab til den latinske grammatik og de latinske ord er en stor hjælp til indlæring af moderne europæiske sprog som fx spansk, fransk og italiensk.

1940	Ma	17.00-18.50	Sønderg 74	Jens Chr. Thorstensen
------	----	-------------	------------	-----------------------

Græsk

Vi du have mere ud af dine besøg i Grækenland – og måske blive bedre til at forstå dine græske venner og bekendte? Kurserne har fokus på udtale, samtale og grammatik.

Græsk (nygræsk) 1

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1405,-/S 1265,-

1925	Ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Lone Kristensen
------	----	-------------	------------	-----------------

Græsk (nygræsk) 2

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1405,-/S 1265,-

1927	To	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Lone Kristensen
------	----	-------------	------------	-----------------

Tyrkisk

Du får en grundlæggende indføring i dagligdags tyrkisk sprog og i tyrkisk kultur.

Tyrkisk 1

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1405,-/S 1265,-

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

Tyrkisk 3

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

1987	On	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
------	----	-------------	------------	--------------

Persisk (farsi) 1

På vores persisk-kurser lærer du at tale et almindeligt hverdagssprog, samtidig med at du får et indblik i persisk kultur og omgangsformer. Vi tager også fat på de persiske skrifttegn og deres udtale.

Persisk (farsi) 1

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1405,-/S 1265,-

1945	Ma	19.00-20.50	Sønderg 74	Zahra Ozlati
------	----	-------------	------------	--------------

Persisk (farsi) 3

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

1947	On	19.00-20.50	Seedorffs Str. 7	Zahra Ozlati
------	----	-------------	------------------	--------------

Arabisk

Standardarabisk er fællessproget i den arabiske verden. På kurserne har vi hovedfokus på samtale og udtale. Vi tager udgangspunkt i lydskriften, men laver også små skriveøvelser i det arabiske alfabet. Læs om de enkelte niveauer på www.fof-aarhus.dk

Arabisk (standard) 1

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1275,-/S 1125,-

1900	Ma	19.10-21.25	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
------	----	-------------	------------	--------------

Arabisk (standard) 2

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

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

Arabisk (standard) 4

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

1904	To	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
------	----	-------------	------------	--------------

Sanskrit for begyndere

Se info om holdet på www.fof-aarhus.dk

1924	Ma	15.00-16.50*	Sønderg 74	Jens Chr. Thorstensen
------	----	--------------	------------	-----------------------

Hindi for Beginners

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1405,-/S 1265,-

Let's learn Hindi via Hinglish (Hindi+English), world's best and easiest way to understand the country. Come and experience this beautiful language to embrace the culture of India and get an introductory experience.

1922	To	19.00-20.50	Sønderg 74	Ankita Gupta
------	----	-------------	------------	--------------

Thai 1

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1490,-/S 1340,-

Thai til rejse- og hverdagsbrug. Du får en indføring i thailandsk kultur, samtidig med at du lærer sproget. Start 29/9.

1910	Ti	16.30-18.47	Møllevangsk	Khing Christensen
------	----	-------------	-------------	-------------------

Vietnamesisk 1

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1405/S 1265,-

For deltagere, der gerne vil lære at tale vietnamesisk og kunne begå sig i de situationer, der typisk opstår på rejse i Vietnam. Du får også et indblik i vietnamesisk kultur og i den måde, man taler til hinanden på. Undervisningen vil foregå på en blanding af dansk og engelsk.

1990	Ti	18.10-20.00	Seedorffs Str. 7	Suong Do
------	----	-------------	------------------	----------

Japansk 1-4

Du lærer alfabeterne Hiragana og Katakana og får et indblik i de kinesiske tegn, som indgår i japansk. Vi ser også på japansk kultur og japan-ske omgangsformer. Målet på niveau 1-4 er, at du bliver i stand til at deltage i en basal samtale om hverdagsemner. Læs om de enkelte niveauer på www.fof-aarhus.dk

Japansk 1

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1405/S 1265,-

1950	Ti	17.15-19.05	Samsøg Sk	Thuy Thi Thanh Vu
1951	Ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Rasmus M Hansen
1952	To	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Rasmus M Hansen

Japansk 2

50 lektioner (25 mødegange) – kr. 2150/S 1870,-

1954	To	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Rasmus M Hansen
------	----	-------------	------------	-----------------

Japansk 4

50 lektioner (25 mødegange) – kr. 2150,-/S 1870,-

1955	Ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Yui Suzuki
------	----	-------------	------------	------------

Japansk på avanceret niveau

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

Du har måske studeret eller arbejdet i Japan og brugt sproget på daglig basis, og nu vil du gerne holde det ved lige og udvikle det. Vi vil læse og lytte til japansk og lave oversættelsesøvelser. Derudover træner vi diskussion og præsentation.

1957	Ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Yui Suzuki
------	----	-------------	------------	------------

Kinesisk

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1490,-/S 1340,-

Du lærer at tale officielt mandarin-kinesisk vha. transskriptionssystemet hanyu pinyin. Vi tager fat på basis-samtale, lidt fundamental kinesisk grammatik og laver også små øvelser i at skrive de kinesiske tegn. Du kan læse om de enkelte niveauer på www.fof-aarhus.dk

Kinesisk 1

1916	To	19.10-21.00	Fjordsg Sk	Lan Tang
------	----	-------------	------------	----------

Kinesisk 2

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

Kinesisk 3

1918	Ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Lan Tang
------	----	-------------	------------	----------

Norsk 1

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1405/S 1265,-

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

1920	Ma	19.00-20.50	Sønderg 74	Anne-Lene Bleken
------	----	-------------	------------	------------------



Portugisisk (europæisk) 1

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1405,-/S 1265,-

Lær sproget og få samtidig kendskab til Portugals kultur og interessante lokalområder.

1965	Ma	18.00-19.50	Åby Skole	Maria Figueiredo
------	----	-------------	-----------	------------------

Genopfriskningskursus i (europæisk) portugisisk

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/* 1130,-

Du har allerede lært en del portugisisk og vil gerne vedligeholde det smukke sprog. Vi skal læse, fortolke og diskutere skønlitteratur, aktuelle tekster m.m. Kurset vil have hovedfokus på det mundtlige.

1967	Ma	16.00-17.50*	Åby Skole	Maria Figueiredo
------	----	--------------	-----------	------------------

Portugisisk (brasiliansk) 1

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1405,-/S 1265,-

Lær den brasilianske udgave af portugisisk, som afviger en del fra den europæiske.

1960	Ti	19.00-20.50	Åby Skole	Catia M Larsen
------	----	-------------	-----------	----------------

Rumænsk 2

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

Du kan lidt rumænsk i forvejen og kan formulere enkle sætninger i nutid. Vi arbejder med lytte- og samtaletræning og bygger også videre på den nødvendige grammatik.

1980	To	17.00-18.50	Møllevangsk	Laura Dachin
------	----	-------------	-------------	--------------

Lær et sprog

Polsk

Er du interesseret i polsk sprog, kultur og historie? Lær at læse og tale sproget, så du kan begå dig som turist i Polen.

Polsk 1

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1720,-/S 1540,-

1958	Ti	19.00-21.45	Møllevangsk	Barbara Christensen
------	----	-------------	-------------	---------------------

Polsk 2

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1720,-/S 1540,-

1959	Ma	19.00-21.45	Møllevangsk	Barbara Christensen
------	----	-------------	-------------	---------------------

Russisk niveau 1-5

Lær det russiske sprog og få samtidig indsigt i russisk kultur- og samfundsforhold. Mange ord bliver straks forståelige, når du lærer det kyrilliske alfabet. På russisk 1, 2 og 3 går vi frem efter lærebogen *Møde i Petersborg*. Fra og med niveau 3 inddrages andre materialer – se mere om materialer og niveauer på www.fof-aarhus.dk



Russisk 1

50 lektioner (25 mødegange) – kr. 2095,-/S 1845,-

1970	To	17.15-18.55	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
------	----	-------------	-------------	--------------------

Russisk 2

50 lektioner (25 mødegange) – kr. 2095,-/S 1845,-

1972	To	19.10-20.50	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
------	----	-------------	-------------	--------------------

Russisk 3

50 lektioner (25 mødegange) – kr. 2095,-/S 1845,-

1973	Ti	19.00-20.40	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
------	----	-------------	-------------	--------------------

Russisk 4

50 lektioner (25 mødegange) – kr. 2095,-/S 1845,-

1974	To	15.30-17.10*	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
------	----	--------------	-------------	--------------------

Russisk 5

40 lektioner (20 mødegange) – kr. 1880,-/S 1680,-

1975	Ti	17.00-18.40	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
------	----	-------------	-------------	--------------------

Engelsk

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

Basisniveau 1-4 (CEFR A1-A2*)
Mellemniveau 1-4 (CEFR B1-B2*)
Højt niveau 1-4 (CEFR B2-C1*)

***) CEFR**

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

Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på **www.fof-aarhus.dk** under de enkelte sprog.

Gratis sprogtest

Du kan tage en udførlig online niveautest i engelsk på **www.fof-aarhus.dk**

ENGELSK PÅ BASISNIVEAU

For deltagere som kun har haft en smule eller slet ingen engelsk, eller som måske har engelskkundskaber, der ligger langt tilbage. Basisniveau er inddelt i 4 underniveauer. Du kan starte på alle 4 niveauer, alt efter hvor du passer ind niveaumæssigt.

På "engelsk basisniveau" 1-3 undervises efter lærebog. Bogkøb aftales første mødegang.

Engelsk, basisniveau 1a (A1)

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1205,-/* 1065,-

For absolut begyndere. Du får opbygget et basalt ordforråd, så du kan deltage i en helt enkel samtale om ganske almindelige emner fra hverdagen.

1100 Ti 16.10-18.00* Seedorffs Str. 7 Helle Munch-H

Engelsk, basisniveau 1b (A1)

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1205,-/* 1065,-

Du kan en lille smule engelsk – måske ligger det langt tilbage, og du synes, du har glemt det hele. Vi genopfrisker sproget, så du kan klare dig i helt enkle hverdagssituationer.

1115 To 14.30-16.20* Fjordsg Sk Kadir Bektas

Engelsk, basisniveau 2 (A1)

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1205,-/* 1065,-

Du kan tale et helt enkelt sprog med brug af korte sætninger. Vi arbejder med de grundlæggende ting i sproget og opbygger et basisordforråd.

1120 On 19.15-21.05 Fjordsg Sk Kadir Bektas

Læs, lyt og lær - basisniveau 4 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

Ved hjælp af easy readers og forskellige øvelser og aktiviteter får vi sat gang i samtale og udvidet ordforrådet.

1135 To 14.00-15.50* Fjordsg Sk Grete Johansen

Engelsk let samtaletræning (A2)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

Niveau: Basisniveau 4

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

1145 Ti 11.00-12.50* Fjordsg Sk Grete Johansen

ENGELSK PÅ MELLEMNIVEAU

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

Engelsk, mellemniveau 1-4 (B1)

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

Engelsk, mellemniveau 1 (B1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

1160 Ma 11.30-13.20* Fjordsg Sk Viv Raundorf

Engelsk, mellemniveau 3 (B1)

48 lektioner (24 mødegange) – kr. 1880,-/* 1640,-

1181 Ma 16.15-18.00* Fjordsg Sk Viv Raundorf

55 lektioner (22 mødegange) – kr. 2115,-/* 1840,-

1180 Ma 10.00-12.15* Sønderg 74 Lene Juul Larsen

Engelsk, mellemniveau 4 (B1)

55 lektioner (22 mødegange) – kr. 2115,-/* 1840,-

1190 To 11.00-13.15* Sønderg 74 Viv Raundorf



Keep Talking! (B1-B2)

Niveau: Mellemniveau 2-4

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

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

1151 Ti 13.00-14.50* Fjordsg Sk Grete Johansen
1152 To 12.10-14.00* Fjordsg Sk Grete Johansen
1154 On 19.00-20.50 Lystrup Sk Helle Munch-H

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1275,-/* 1125,-

1150 Ma 18.00-19.50 Fjordsg Sk Adriana Alvarez
1153 On 17.00-18.50 Fjordsg Sk Lotte Printz

Brush Up English

20 lektioner (10 mødegange) – kr. 935,-/* 835,-

Engelsk for deltagere med en nyere studentereksamen (STX, HHX eller HTX). Måske er du startet på en videregående uddannelse, eller overvejer at gøre det, og har brug for at blive ført up to date?

1390 Ti 19.00-20.50 Sønderg 74 Lene Juul Larsen

Cambridge English

ENGELSK PÅ HØJT NIVEAU

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

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

Engelsk, højt niveau 1 (B2)

55 lektioner (22 mødegange) – kr. 2115,-/* 1840,-

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

1200	Ti	11.00-13.15*	Sønderg 74	Agnete Salomonsen
1201	Ti	13.30-15.45*	Sønderg 74	Agnete Salomonsen

Engelsk, højt niveau 2-3 (B2-C1)

Vi diskuterer forskellige emner, oftest med udgangspunkt i aktuelle tekster fra aviser og blade, men også skønlitterære tekster kan inddrages. Grammatikken tages kun op i meget begrænset omfang.

Engelsk, højt niveau 2 (B2-C1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

1221	Ti	10.00-11.50*	Sønderg 74	Lene Juul Larsen
------	----	--------------	------------	------------------

55 lektioner (22 mødegange) – kr. 2115,-/* 1840,-

1220	Ma	09.00-11.15*	Fjordsg Sk	Viv Raundorf
------	----	--------------	------------	--------------

Engelsk, højt niveau 3 (C1)

50 lektioner (25 mødegange) – kr. 1945,-/* 1695,-

1230	On	09.00-10.50*	Sønderg 74	Viv Raundorf
------	----	--------------	------------	--------------

English Conversation and Grammar

Practise your conversation skills and get a tighter grip on grammar. Speaking, reading and listening activities will help you improve your vocabulary and fluency as well as your understanding and use of grammar. Choose your level among the courses below.

English Conversation and Grammar (B1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

1250	On	17.00-18.50	Sønderg 74	16/9	Arantxa Rodriguez
------	----	-------------	------------	------	-------------------

English Conversation and Grammar - Intensive Course (B1)

16 lektioner (8 mødegange) – kr. 940,-/S 860,-

1240	Ti, To	18.30-20.20	Fjordsg Sk	11/8	Hazel Nørgaard
1241	Ti, To	18.30-20.20	Fjordsg Sk	22/9	Hazel Nørgaard
1242	Ti, To	19.00-20.50	Fjordsg Sk	3/11	Arantxa Rodriguez

English Conversation and Grammar - Intensive Course (B2)

16 lektioner (8 mødegange) – kr. 940,-/S 860,-

1244	Ti, To	16.30-18.20	Fjordsg Sk	11/8	Hazel Nørgaard
1245	Ti, To	16.30-18.20	Fjordsg Sk	22/9	Hazel Nørgaard
1246	Ti, To	17.00-18.50	Fjordsg Sk	3/11	Arantxa Rodriguez

English Conversation and Grammar - online See homepage www.fof-aarhus.dk

Conversation Club (B2-C1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

Niveau: Højt niveau 2-3

Conversation, debates, and general small talk. We read short stories, newspaper articles or talk about current events, things happening around us, travelling experiences – you just name it.

1235	Ti	14.00-15.50*	Seedorffs Str. 7	Helle Munch-H
------	----	--------------	------------------	---------------

CAMBRIDGE ENGLISH

FOF Aarhus tilbyder internationale sprogkurser, hvor du har mulighed for at afslutte med et certifikat/en eksamen. Kurserne er åbne for alle, også for dem, der ikke ønsker at gå til eksamen. Læs mere om kurser og eksaminer på www.fof-aarhus.dk

Online sprogtest

Vi anbefaler, at du deltager i en vejledende test, før du vælger niveau. Du finder vores grundige online sprogtest på: www.fof-aarhus.dk

Cambridge: B2 First

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1575,-/S 1425,-

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

1260	On	19.00-21.15	Sønderg 74	Arantxa Rodriguez
------	----	-------------	------------	-------------------

Cambridge: C1 Advanced

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1675,-/S 1525,-

The C1 Advanced (former Certificate in Advanced English) indicates a high level of competence in English for candidates entering, or already in, the working world.

1265	To	19.00-21.15	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit
------	----	-------------	------------	------------------

Cambridge: C2 Proficiency

50 lektioner (20 mødegange) – kr. 2345,-/S 2095,-

The C2 Proficiency (former Certificate in Proficiency) indicates a high level of competence required by universities and professional bodies worldwide. Start 2/11.

1270	Ma	16.45-19.00	Sønderg 74	James Hewitt
------	----	-------------	------------	--------------

Cambridge examtraining - online
See homepage www.fof-aarhus.dk



Lær Stand-Up af komiker Conrad Molden

Du kender ham måske fra den danske stand-up-scene. Den engelske komiker Conrad Molden har turneret i Danmark i årevis, og nu lærer han fra sig på et unikt kursus hos FOF Aarhus, hvor det engelske sprog møder stand-up-kunsten.

Af Sebastian Thinggaard

Drømmer du om at stå på de skrå brædder og få publikum til at bryde ud i et godt grin? "At mestre stand-uppen handler om meget mere end blot at være sjov", lyder det fra Conrad Molden. "Det handler om historiefortælling, levering, øvelse og meget mere". På kurset "Learn the Art of Stand-Up Comedy" vil den garvede komiker guide dig igennem de mange stadier fra en jokes oprindelse på papir, til den udløser latterkrampes blandt salens publikummer.

Undervisningen foregår på engelsk, men du bestemmer selv, på hvilket sprog du har lyst til at fortælle dine jokes. Ved kursets afslutning vil du få mulighed for at optræde på en rigtig scene og teste dine nye jokes og evner af over for et levende publikum!

Vil du vide mere om Conrad Molden? Du kan bl.a. opleve ham i hans show "Danglish" på TV2 Play.

Learn the Art of Stand-Up Comedy

18 lektioner (8 mødegange) – kr. 1240,-/S 1150,-

And practise your English as well! Mastering the art of stand-up comedy is far more than simply being funny; it's a beautiful craft with a rich history that ultimately creates performances, which are fun, honest and as real as possible. This course will take you on a journey from paper, to practice to stage. As a finale, students will have the option to take to the real stage, in front of a real live audience, to practice our creations and explore delivery. The course will be led by professional comedian Conrad Molden, who has been performing in Denmark since 2013. The course is taught in English. Max. 7 participants. Start 28/9.

1392	Ma	17.00-19.00	Fjordsg Sk	Conrad Molden
------	----	-------------	------------	---------------

Ved siden af vores egne niveaubetegnelser 1-8 har vi anført niveaubetegnelserne A1, A2, B1, B2, C1 og C2, som refererer til Den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR). Disse er anført i parentes efter kursustavlen. A1 er det laveste og C2 det højeste niveau.

Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på www.fof-aarhus.dk under de enkelte sprog.

Gratis sprogttest

Du kan tage en udførlig online niveautest i tysk på www.fof-aarhus.dk

Tysk 1a (A1)

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1205,-/* 1065,-

For absolutte begyndere. Du lærer at udtrykke dig i helt enkle sætninger om dagligdags emner som familie, job og rejser.

1400	On	19.00-20.50	Lystrup Sk	Lars S Kristiansen
1401	To	11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Annett Schammel
1402	To	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Sabrina Christensen

Tysk 1b (A1)

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1205,-/S 1065,-

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

1410	On	17.00-18.50	Møllevangsk	Sabrina Christensen
------	----	-------------	-------------	---------------------

Tysk 2 (A1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/S 950,-

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

1420	Ma	17.00-18.50	Møllevangsk	Sabrina Christensen
------	----	-------------	-------------	---------------------

Tysk 3 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

Tysk 3 er et godt sted at starte, hvis du fx har haft tysk et par år i folkeskolen. Vi fastholder og udvider ordforrådet inden for almindeligt hverdagstysk og arbejder videre med basisgrammatikken på en sjov og afslappet måde.

1430	On	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Simone Leidinger
------	----	--------------	------------	------------------

Tysk samtaletræning, niv. 3-4 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

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

1435 Ma	13.00-14.50*	Fjordsg Sk	Annett Schammel
1436 Ti	18.30-20.20	Møllevangsk	Sascha D Stalter
1437 On	17.00-18.50	Lystrup Sk	Lars S Kristiansen

Tysk 4 (A2)

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1205,-/S 1065,-

Du har nogen sprogferfaring. Vi repeterer og udvider den elementære grammatik, men lægger stigende vægt på at tale frit. Vi læser tekster på almindeligt hverdagstysk.

1440 To	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Sabrina Christensen
---------	-------------	------------	---------------------

Samtaletræning, niv. 4-5 (A2-B1)

Du har et pænt ordforråd og forstår en del tysk. Med udgangspunkt i små, korte artikler, billeder, øvelser og masser af sjove spil øver vi os i at tale mere frit og spontant. Din baggrund kan fx være 10. klasse eller en lidt rusten student- eller HF-eksamen.

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/S 950,-

1446 Ma	19.00-20.50	Møllevangsk	Sabrina Christensen
---------	-------------	-------------	---------------------

50 lektioner (25 mødegange) – kr. 1945,-/* 1695,-

1445 Ma	10.00-11.50*	Sønderg 74	Instruktør
---------	--------------	------------	------------

Tysk 5 (B1)

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

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/S 950,-

1451 Ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Sascha D Stalter
---------	-------------	------------	------------------

50 lektioner (25 mødegange) – kr. 1945,-/* 1695,-

1450 Ti	14.00-15.50*	Fjordsg Sk	Lars S Kristiansen
1452 To	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Lars S Kristiansen

Tysk 7 (B2)

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

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1150,-/S 1030,-

1471 On	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Sascha D Stalter
---------	-------------	------------	------------------

50 lektioner (25 mødegange) – kr. 1945,-/* 1695,-

1470 Ma	11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Annett Schammel
1472 To	14.00-15.50*	Fjordsg Sk	Lars S Kristiansen

Deutsch 8 (C1)

54 lektioner (24 mødegange) – kr. 2080,-/* 1810,-

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

1480 Ti	10.10-12.15*	Fjordsg Sk	Instruktør
---------	--------------	------------	------------

Tyskkurser - Goethe-Instituttet

FOF Aarhus tilbyder sprogkurser i tysk, som kan afsluttes med Goethe-Instituttets eksaminer. Eksamen er frivillig og koster et særskilt gebyr, som betales direkte til Goethe-Instituttet. Kurserne er særdeles velegnede, hvis du skal bruge tysk i arbejds- eller studiemæssige sammenhæng. Kurserne er for alle, og deltagere, som ikke ønsker at gå til eksamen men blot har lyst til at deltage på et kursus, hvor man går mere i dybden, er meget velkomne. Der er vil være en del forberedelse til hver undervisningsgang,

Online sprogtest

Vi anbefaler, at du deltager i en vejledende test, før du vælger niveau. Du finder vores grundige online sprogtest på:
www.fof-aarhus.dk

Goethe-Zertifikat B1

35 lektioner (14 mødegange) – kr. 1640,-/S 1465,-

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

1500 Ti	16.45-19.00	Sønderg 74	Simone Leidinger
---------	-------------	------------	------------------

Goethe-Zertifikat B2

35 lektioner (14 mødegange) – kr. 1640,-/S 1465,-

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

1520 Ti	19.00-21.15	Sønderg 74	Simone Leidinger
---------	-------------	------------	------------------

Goethe-Zertifikat C1

35 lektioner (14 mødegange) – kr. 1740,-/S 1565,-

Teilnahme an diesem Kurs setzt ein weit fortgeschrittenes Sprachniveau voraus – z.B. A-Niveau aus dem Gymnasium. Sie lernen sich spontan und fließend auszudrücken und komplexe Sachverhalte schriftlich klar und strukturiert darzustellen.

1530 Ma	19.00-21.15	Fjordsg Sk	Sascha D Stalter
---------	-------------	------------	------------------

Fransk

FOF Aarhus udbyder franskkurser på 8 forskellige niveauer. Ved siden af vores egne niveaubetegnelser har vi anført de fælles europæiske niveaubetegnelser (CEFR): A1, A2, B1, B2, C1 og C2. Disse er anført i parentes efter kursustavlen. A1 er det laveste og C2 det højeste niveau.

Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på www.fof-aarhus.dk under de enkelte sprog.

Gratis sprogtest:

Du er velkommen til at tage vores gratis online test i fransk på www.fof-aarhus.dk

Fransk uge på turistniveau (A1)

12,5 lektioner (5 mødegange) – kr. 685,-/* 640,-

Intensivt kursus inden ferien i Frankrig. Du kan lidt fransk svarende til et par år på aftenskole. Kursusdage: 24-28/8.

1693 Ma-fr 09.30-11.45* Sønderg 74 Charlotte Becker

Genopfriskningskursus i fransk

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

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

1688 Ti 16.10-18.00* Sønderg 74 Mette Ribberholt

Fransk 1a (A1)

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1275,-/* 1125,-

Få opbygget et basalt ordforråd, så du kan deltage i en helt enkel samtale. Vi arbejder også med den franske udtale, som det er så vigtigt og sjovt at få styr på. Fransk 1a er første halvdel af Fransk 1. Efter kurset kan du fortsætte på Fransk 1b eller Fransk 1b+2.

Lærebog: Vibeke Gades *Franskbogen* (grundbog + trykt øvehæfte). Du kan også bruge i-bogsudgaven af grundbogen.

1600 Ma 18.30-20.20 Sønderg 74 Mette Ribberholt
1601 Ti 14.10-16.00* Sønderg 74 Mette Ribberholt
1602 Ti 17.00-18.50 Fjordsg Sk Ann Pedersen
1603 On 17.00-18.50 Lystrup Sk Helle Munch-H
1604 To 19.00-20.50 Samsøg Sk Helle Munch-H



Fransk 1a - intensivt sommerkursus (A1)

24 lektioner (8 mødegange) – kr. 1245,-/S 1155,-

Intensivt begynderkursus med undervisning 4 dage om ugen i to uger. Start 10/8. Samme kursusindhold som på Fransk 1a.

1605 Ma-to 16.00-18.30 Sønderg 74 Charlotte Becker

Fransk 1b+2 (A1)

54 lektioner (27 mødegange) – kr. 2080,-/* 1810,-

Du har lært lidt fransk, men er ikke helt klar til niveau 2. Tempoet på kurset er højt. Vi fortsætter med *Franskbogen* – se boginfo under Fransk 1a. Efter kurset kan du gå videre til Fransk 3.

1615 Ma 16.00-17.50* Sønderg 74 Charlotte Becker

Fransk 2 (A1)

54 lektioner (27 mødegange) – kr. 2080,-/* 1810,-

For deltagere med let kendskab til fransk. Vi fortsætter med *Franskbogen* – se boginfo under Fransk 1a.

1620 Ma 14.00-15.50* Sønderg 74 Mette Ribberholt
1621 On 19.00-20.50 Fjordsg Sk Ann Pedersen

Fransk 3 (A1)

54 lektioner (27 mødegange) – kr. 2080,-/S 1810,-

Vi arbejder med sidste del af begynderforløbet. Du bliver i stand til at klare dagligdags situationer og lette samtaler i både nutid, datid og fremtid. Vi arbejder med de sidste kapitler af *Franskbogen* – se boginfo under Fransk 1a.

1630 Ti 19.00-20.50 Sønderg 74 Mette Ribberholt
1631 On 17.00-18.50 Fjordsg Sk Ann Pedersen

Let fransk samtaletræning, niveau 2-3 (A1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

Du har haft fransk i et par år, fx på aftenskole, men har brug for at blive bedre til at tale sproget, så du kan klare dig på rejse i Frankrig. Grammatik tages kun op efter behov.

1635 To 14.00-15.50* Sønderg 74 Mette Ribberholt

Fransk 4 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

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

1640 To 18.00-19.50 Sønderg 74 Mette Ribberholt

Fransk 5 (A2)

Vi læser lettere litteratur og avisartikler og træner i at bruge sproget mere frit. Alle aspekter af grammatikken indøves fortsat.

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

1651 Ma 16.00-17.50* Sønderg 74 Mette Ribberholt

54 lektioner (27 mødegange) – kr. 2080,-/* 1810,-

1650 Ma 13.00-14.50* Seedorffs Str. 7 Janne B Jensen
1652 To 17.00-18.50 Samsøg Sk Helle Munch-H

Fransk 6 (B1)

54 lektioner (27 mødegange) – kr. 2080,-/* 1810,-

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

1660 Ma 18.00-19.50 Sønderg 74 Charlotte Becker
1663 To 10.00-11.50* Fjordsg Sk Charlotte Becker
1664 To 13.00-14.50* Fjordsg Sk Charlotte Becker

Lettere fransk konversation (B1)

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

54 lektioner (27 mødegange) – kr. 2080,-/* 1810,-

1670 Ma	16.00-17.50*	Seedorffs Str. 7	Janne B Jensen
1674 On	12.15-14.05*	Fjordsg Sk	Helle Munch-H

65 lektioner (26 mødegange) – kr. 2450,-/* 2125,-

1676 Fr	09.30-11.45*	Fjordsg Sk	Charlotte Becker
---------	--------------	------------	------------------

Fransk konversation (B2)

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

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

1684 On	18.15-20.05	Fjordsg Sk	Geneviève Munck
1686 Fr	11.00-12.50*	Sønderg 74	Helle Munch-H

54 lektioner (27 mødegange) – kr. 2080,-/* 1810,-

1680 Ma	13.00-14.50*	Sønderg 74	Charlotte Becker
1681 Ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Charlotte Becker
1682 Ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Charlotte Becker

65 lektioner (26 mødegange) – kr. 2450,-/* 2125,-

1683 On	09.30-11.45*	Fjordsg Sk	Helle Munch-H
1685 To	11.00-13.15*	Fjordsg Sk	Helle Munch-H

Fransk grammatik (A2)

20 lektioner (10 mødegange) – kr. 1090,-/* 990,-

Letøvede

For dig som gerne vil have bedre styr på den basale del af fransk grammatik. Du har haft fransk i et par år eller måske gået på Fransk 4 eller 5. På kurset ser vi også lidt på reglerne for udtale.

1688 To	16.00-17.50*	Sønderg 74	Mette Ribberholt
---------	--------------	------------	------------------

Fransk grammatik (B1-B2)

20 lektioner (10 mødegange) – kr. 1090,-/* 990,-

Øvede

Kurset er for dig, som gerne vil dykke ned i den mere snørklede del af fransk grammatik. Vi arbejder med sætninger fra aktuelle, litterære tekster og med de emner, som deltagerne synes er vanskelige. Der vil være hjemmearbejde i form af øvelser og opgaver.

1689 Ti	12.00-13.50*	Sønderg 74	Mette Ribberholt
---------	--------------	------------	------------------

Fransk - online
Se www.fof-aarhus.dk



DELF – de officielle eksaminer i fransk som fremmedsprog

Siden 2017 har det været muligt at forberede og aflægge prøverne i DELF Alment fransk hos FOF Aarhus. FOF gennemfører prøver og kurser i samarbejde med Institut Français i København.

Læs mere om DELF på www.fof-aarhus.dk

Vi udbyder forberedelseskurser til prøverne på niveau A2, B1 og B2. Undervisningen foregår på fransk.

Se nærmere kursusbeskrivelse af de enkelte kurser på www.fof-aarhus.dk

Online sprogtest

Vi anbefaler, at du deltager i en vejledende test, før du vælger niveau.

Du finder vores grundige online sprogtest på www.fof-aarhus.dk

DELF: Alment fransk (A2)

40 lektioner (20 mødegange) – kr. 2.675,-/S 2475,-

1697 Ma	19.00-20.50	2/11 Sønderg 74	Alice Leroyer
---------	-------------	-----------------	---------------

DELF: Alment fransk (B1)

40 lektioner (20 mødegange) – kr. 2.775,-/S 2575,-

1698 On	17.00-18.50	4/11 Fjordsg Sk	Jannick Markussen
---------	-------------	-----------------	-------------------

DELF: Alment fransk (B2)

40 lektioner (20 mødegange) – kr. 2.775,-/S 2575,-

1699 To	17.00-18.50	5/11 Sønderg 74	Liselotte Kruse
---------	-------------	-----------------	-----------------



Italiensk

FOF Aarhus udbyder italienskkurser på 9 forskellige niveauer. Ved siden af vores egne niveaubetegnelser 1-9 har vi anført niveaubetegnelserne A1, A2, B1, B2, C1 og C2, som refererer til Den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR). Disse er anført i parentes efter kursustavlen. A1 er det laveste og C2 det højeste niveau.

Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på www.fof-aarhus.dk under de enkelte sprog.

Gratis sprogtest:

Du er velkommen til at tage vores gratis online niveautest i italiensk på www.fof-aarhus.dk

Turistitaliensk (A1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

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

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

Italiensk 1a (A1)

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1275,-/* 1125,-

Begynderkursus. Vi går frem efter en lærebog, så du lærer ordforråd og grammatik på en logisk og pædagogisk måde. Lærebog: *Passaparola 1* (kap. 0-5). NB: Hold 1801 starter 21/10.

1800	Ma	16.10-18.00*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1801	On	19.00-20.50	Sønderg 74	Maj-Britt Munk
1803	To	10.00-11.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard

Italiensk 1a+b (A1)

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2150,-/* 1870,-

For dig der har snust til det italienske sprog og kan lidt gløser og udtale, men har brug for at begynde næsten forfra. Måske har du på et tidspunkt gået til Turistitaliensk eller lært lidt italiensk for længe siden. Lærebog: *Passaparola 1*.

1810	Ti	13.30-15.20*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1811	Ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard
1812	To	17.00-18.50	Seedorffs Str. 7	Giuseppe Persiani

Italiensk 2 (A1)

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2150,-/* 1870,-

For deltagere fra trin 1 el.lign. Kurset lægger vægt på at udvide talefærdigheden. Efter en grundig repetition arbejder vi videre med lærebogen *Passaparola 1*.

1820	Ma	09.00-10.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard
1821	On	13.30-15.20*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1822	On	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard
1823	To	19.00-20.50	Seedorffs Str. 7	Giuseppe Persiani

Italiensk 3 (A1-A2)

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2150,-/* 1870,-

Du har haft italiensk i ca. 2 år, fx på aftenskole. Vi starter med en kort repetition af noget af det grundlæggende og går derefter i gang med lærebogen *Passaparola 2*.

1830	On	11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard
1831	On	19.15-21.05	Sønderg 74	Giuseppe Persiani
1832	To	16.45-18.35	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni

Italiensk 4 (A2)

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2150,-/S 1870,-

Du kan, uden at være perfekt, forstå og tale lettere hverdagssprog. Vi arbejder med lærebogen *Passaparola 2*.

1840	Ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard
1841	On	17.00-18.50	Sønderg 74	Maj-Britt Munk

Italiensk 5 (A2)

50 lektioner (25 mødegange) – kr. 2150,-/* 1870,-

Vi afslutter lærebogen *Passaparola 2* og arbejder videre med samtale, læsning af lettere tekster, video, repetition af grammatik og oversættelser.

1850	Ma	12.30-14.20*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1851	Ti	17.00-18.50	Sønderg 74	Maj-Britt Munk

Italiensk 6 (A2-B1)

50 lektioner (25 mødegange) – kr. 2150,-/* 1870,-

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

1860	Ma	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1861	Ma	17.00-18.50	Sønderg 74	Anders Bundgaard
1862	Ti	19.15-21.05	Sønderg 74	Giuseppe Persiani
1863	To	09.00-10.50*	Sønderg 74	Maj-Britt Munk



Italiensk 7 (B1)

50 lektioner (25 mødegange) – kr. 2150,-/* 1870,-

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

1870 Ma	11.00-12.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard
1871 Ma	13.50-15.40*	Sønderg 74	Giuseppe Persiani
1872 On	09.15-11.05*	Sønderg 74	Patrizia Barbieri
1873 On	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard
1875 To	10.00-11.50*	Seedorffs Str. 7	Giuseppe Persiani
1876 To	12.00-13.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard

Italiensk 8 (B2)

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2150,-/* 1870,-

Leggeremo testi originali per parlare e discutere in classe di letteratura, cultura e civiltà.

Qualche volta faremo approfondimenti sui temi grammaticali a partire dalle letture o da altri esercizi linguistici.

1880 Ti	10.00-11.50*	Sønderg 74	Patrizia Barbieri
1881 On	11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1882 On	11.15-13.05*	Sønderg 74	Patrizia Barbieri
1883 On	17.00-18.50	Sønderg 74	Giuseppe Persiani
1884 To	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1885 To	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Patrizia Barbieri

Italiensk 9 (B2-C1)

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2150,-/* 1870,-

Per chi conosce già l'italiano abbastanza per poter leggere e discutere testi, articoli, film ed altro materiale. Continueremo a consolidare la grammatica e ad approfondire le sfumature lessicali per arricchire la lingua parlata. Soprattutto cercheremo di parlare, commentare e discutere in italiano.

1887 Ti	11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1888 On	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1889 To	17.00-18.50	Sønderg 74	Patrizia Barbieri



Online sprogtest

Vi anbefaler, at du deltager i en vejledende test, før du vælger niveau. Du finder vores gratis online sprogtest på:

www.fof-aarhus.dk

CELI – Certificazione linguistica in italiano

I samarbejde med Università per Stranieri di Perugia tilbyder FOF Aarhus internationale eksaminer i italiensk. Det giver dig mulighed for at få et certifikat, du kan bruge, hvis du fx vil søge arbejde eller skal på studieophold i Italien.

FOF Aarhus tilbyder kurser som forberedelse til prøverne. Alle kan deltage, også selvom du ikke ønsker at gå til eksamen. Du kan også tilmelde dig eksamen uden at have deltaget i et kursus.

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

Vi udbyder forberedelseskurser på følgende niveauer:

CELI 2 (B1)

40 lektioner (20 mødegange) – kr. 2775,-/S 2575,-

1895 Ma	18.10-20.00	Fjordsg Sk	26/10	Elis Maccheroni
---------	-------------	------------	-------	-----------------

CELI 3 (B2)

40 lektioner (20 mødegange) – kr. 2775,-/S 2575,-

1896 Ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	26/10	Gessica Puccini
---------	-------------	------------	-------	-----------------



Spansk

FOF Aarhus udbyder spansk kurser på 9 forskellige niveauer. Ved siden af vores egne niveaubetegnelser 1-9 har vi anført betegnelserne A1, A2, B1, B2, C1 og C2, som refererer til Den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR). Disse er anført i parentes efter kursustavlen. A1 er det laveste og C2 det højeste niveau.

Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på www.fof-aarhus.dk under de enkelte sprog.

Gratis sprogtest:

Du er velkommen til at tage vores gratis online niveautest i spansk på www.fof-aarhus.dk

Lyst til at prøve spansk?

5 lektioner (2 mødegange) – kr. 365,-/* 340,-

Dit første møde med spansk: Prøv lydene og få en fornemmelse af sproget! Kom i gang med nogle grundlæggende sætninger. Er spansk noget for dig? Find ud af det med denne "smagsprøve", før efterårets kurser starter. Begge kurser afvikles over 2 sammenhængende dage medio august - se mere på www.fof-aarhus.dk

1798	On,to	10.45-13.00*	Sønderg 74	Dorthe Djernæs
1799	On,to	17.00-19.15	Sønderg 74	Dorthe Djernæs

Turistspansk for begyndere (A1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

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

1790	On	18.50-20.40	Fjordsg Sk	Gilda Suarez
1791	To	12.00-13.50*	Sønderg 74	Maria Brix

Spansk 1a - intensivt begynderkursus (A1)

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1275,-/* 1125,-

Lær spansk helt fra bunden. Et koncentreret begynderforløb med undervisning 3 gange om ugen i 4 uger. Lærebog: *Buena Idea 1*, tekstbog og arbejdsbog (kap. 1-7). Start: 3/8.

1709	Ma, On, To	14.00-16.15*	Sønderg 74	Dorthe Djernæs
------	------------	--------------	------------	----------------

Spansk 1a - begynderkursus (A1)

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1275,-/* 1125,-

Du lærer sproget helt fra grunden. Vi bruger lærebogen *Buena Idea 1*, tekstbog og arbejdsbog (kap. 1-7). Efter kurset kan du fortsætte på Spansk 1b. Hold 1703 starter 21/10.

1700	Ma	19.00-20.50	Lystrup Sk	Dorthe Djernæs
1701	Ti	14.00-15.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1702	On	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Carmen Kristensen
1703	On	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Dorthe Djernæs
1704	To	11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Gilda Suarez
1705	To	16.40-18.30	Fjordsg Sk	Gilda Suarez
1706	To	19.00-20.50	Sønderg 74	Dorthe Djernæs

Spansk 1b (A1)

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1275,-/S 1125,-

Du har lært lidt spansk – måske har du gået på FOF's Spansk 1a på et tidspunkt. Lærebog: *Buena Idea 1* (kap. 8-12).

1710	To	16.45-18.35	Sønderg 74	Dorthe Djernæs
------	----	-------------	------------	----------------

Spansk 2 (A1)

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2150,-/* 1870,-

Du kan føre en enkel samtale med brug af et helt basalt ordforråd. Vi arbejder med udtale, samtaletræning og grammatik. Lærebog: *Buena Idea 1*, tekstbog og arbejdsbog (kap. 13-22).

1720	Ma	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Irene M Masip
1721	Ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Carmen Kristensen
1722	On	16.45-18.35	Fjordsg Sk	Gilda Suarez

Spansk 3 (A1-A2)

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2150,-/* 1870,-

Du har et pænt hverdagsordforråd og kender den grundlæggende grammatik. Vi har fokus på samtale, hverdagsudtryk og grammatiske øvelser. Lærebog: *Buena Idea 2* (tekstbog + øvebog).

1730	Ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Irene M Masip
1731	Ti	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Esther Serrano
1732	On	10.00-11.50*	Seedorffs Str. 7	Maria Brix
1733	On	12.00-13.50*	Sønderg 74	Maria Brix
1734	On	17.00-18.50	Seedorffs Str. 7	Maria Brix

Spansk let samtaletræning

Vi fokuserer på samtale og udvikling af ordforråd og omsætter på en sjov og afslappet måde teori til praksis. Holdene har forskelligt niveau:

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

Niveau 2-3 (A1)

Du har haft spansk i et par år, fx på aftenskole.

1725	Ma	16.45-18.35	Lystrup Sk	Dorthe Djernæs
1726	Ti	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Irene M Masip

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1275,-/* 1125,-

Niveau 3-4 (A2)

Du har haft spansk i min. 3 år, fx på aftenskole.

1735	On	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
------	----	--------------	------------	------------------

Spansk 4 (A2)

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2150,-/* 1870,-

Du har et pænt stort ordforråd, men savner sikkerhed, når du kommer ud over det helt hverdagsagtige. Vi udvider dit aktive ordforråd gennem samtale og grammatiske øvelser.

1740	Ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit
1741	On	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1742	On	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Dorthe Djernæs
1743	To	14.00-15.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano

Spansk 4 - senior (A2)

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1275,-/* 1125,-

1744	To	14.00-15.50*	Fjordsg Sk	Gilda Suarez
------	----	--------------	------------	--------------

Forbered dig på rejsen og få unikke oplevelser



I foråret blev hele verden vendt på hovedet og alting sat i stå. Vores klode fik en tiltrængt pause, og vi fik tid til eftertanke. Tid til at overveje, om vi bør tænke mere på miljøet og rejse mindre. Men kan vi det, uden at det går udover vores rejseoplevelser? Dorthe Djernæs, der underviser i spansk, er ikke i tvivl: Med sproget i baglommen kan vores rejser blive både grønnere og rigere.

Af Astrid Meldgaard
Foto af Jørgen Diswal

"Vores planet har behov for, at vi rejser mindre. Det kan være frustrerende, men vi kan også vælge at gøre det til startskuddet til en ny måde at rejse på: en måde, hvor vi rejser mere kvalificeret og velforberedt og får mere værdifulde oplevelser med hjem," fortæller Dorthe. Som sprogunderviser har hun ofte hørt kursister fortælle om, hvordan selv et lille kendskab til sproget på rejsedestinationen giver en helt unik oplevelse: "Når man kan sproget, bliver man nærværende på en helt anden måde, og man er ikke længere bare en gæst, der passerer forbi. Du kan tale med de lokale og få enestående oplevelser på museer og restauranter, og du bliver en del af stedet på en ganske særlig måde," forklarer hun.

På sine kurser oplever hun også, at kursister, der har lært bare lidt af sproget, kommer hjem med fantastiske rejseminder: "Når vi forbereder os og kaster os ud i sproget, så stiger kvaliteten af vores oplevelser. Og med sprogundervisning kan forberedelserne blive en del af rejsen og dermed forlænge selve oplevelsen", fortæller hun. Med sine kurser ønsker Dorthe derfor at give sine kursister en sprogoplevelse, der rækker ud over talefærdighederne og giver indsigt i både kulturen og de lokale skikke og fortællinger.

"Hvis vi tilføjer dét lag til vores rejser og indstiller os på at rejse mindre, men mere kvalificeret, så kan det meget vel vise sig, at vores efterkommere vil takke os for det," siger hun og afslutter: "For når alt kommer til alt, så gør de valg, vi træffer i dag, en stor forskel for vores fremtid – både for vores klodes helbred og for vores egne rejseoplevelser".



Spansk samtaletræning (A2-B1)

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1275,-/* 1125,-

Niveau 4-5

Lette tekster, nyheder, billeder og lydtekster danner basis for at træne sprogfærdigheden. Du har haft spansk i minimum 5 år, fx på aftenskole.

1745 Ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1746 Ti	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano

Spansk 5 (A2-B1)

For dig der kan tale almindeligt hverdagssprog. På kurset får du øget ordforråd og sproglig sikkerhed gennem samtaler. Vi arbejder med lette tekster om kultur, historie og samfund og laver grammatiske øvelser. Din baggrund kan fx være et B-niveau fra VUC eller gymnasiet.

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1150,-/S 1030,-

1750 Ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit
---------	-------------	------------	------------------

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2150,-/* 1870,-

1751 On	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Irene M Masip
---------	--------------	------------	---------------

Spansk 6 (B1)

Vi læser og diskuterer emner inden for kultur, historie og samfund og arbejder desuden med grammatik på højt niveau. Din baggrund kan fx være et A-niveau fra gymnasiet.

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1150,-/S 1030,-

1762 On	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Irene M Masip
---------	-------------	------------	---------------

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2150,-/* 1870,-

1760 Ma	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1763 To	10.00-11.50*	Sønderg 74	Maria Brix

Spansk - online kurser
Se www.fof-aarhus.dk

Spansk 7 (C1)

En este nivel trabajamos principalmente la expresión oral. Discutimos los temas más variados: España y Latinoamérica, problemas de la actualidad, la vida cotidiana... También hay lugar para las explicaciones de gramática y los ejercicios de vocabulario.

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1150,-/S 1030,-

1771 Ti	17.15-19.05	Fjordsg Sk	Adriana Gutierrez
---------	-------------	------------	-------------------

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2150,-/* 1870,-

1770 Ma	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1772 On	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Esther C Serrano

Spansk 9 (C1-C2)

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2150,-/* 1870,-

Hablas español con fluidez pero quieres mejorar. En este nivel comentamos variados tipos de textos y temas. También profundizamos en problemas de gramática y de léxico.

1784 To	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
---------	--------------	------------	------------------

Vores medarbejdere skal klædes på til fremtiden

Af Mathilde Fugl
Foto af Jørgen Diswal

En sommerdag i juni 2019 deltog Sigga Bak, afdelingsleder for havneservice-afdelingen, og Freddy Nielsen, havneservice-medarbejder og tillidsmand ved Aarhus Havn, i en informationsdag om Forberedende voksenundervisning (FVU) for virksomheder. For i takt med, at samfundet konstant er i bevægelse, kan det ikke undgås, at der løbende stilles krav til den enkelte virksomhed og ikke mindst deres medarbejdere. Alle må følge med udviklingen.

Dette var også én af årsagerne til, at Aarhus Havn tog imod tilbuddet om screening af deres medarbejdere og efteruddannelse i IT, dansk og matematik med hjælp fra FOF Aarhus, fortæller Sigga Bak. "For mig handler det om at give vores medarbejdere nogle værktøjer og engagere medarbejderne. Det er vigtigt at kunne være med, for der stilles hele tiden nye krav til os," uddyber hun.

Aarhus Havn er en virksomhed med godt 100 medarbejdere fordelt i forskellige funktioner og afdelinger. I havneservice-afdelingen, som har deltaget i FVU-undervisning, arbejdes der bl.a. med at tømme skibe for løsvægtsgods med hjælp fra de store Bulk-kraner. Her er 21 medarbejdere ansat, hvoraf de 17 medarbejdere kører kranerne.

I afdelingen blev både arbejdsmiljørepræsentanten, driftslederen, tillidsmanden samt Freddy og Sigga testet i dansk, matematik og IT, forinden de resterende medarbejdere skulle igennem samme obligatoriske screening. Dette var afgørende for den gode modtagelse af projektet ifølge Freddy Nielsen, der kører på sit 16. år ved Aarhus Havn. "Medarbejderne tog forbavsende godt imod det," fortæller han. "Jeg havde regnet med, at det blev meget værre. Men de tog det faktisk ret godt. Jeg tror også, at det betød en del, at vi kunne fortælle dem om vores oplevelse, og at vi havde været igennem det og kunne sige "ved du hvad, det er ikke noget, der gør ondt." Vi vidste jo, hvad vi snakkede om".

12 medarbejdere har nu været igennem efteruddannelse i IT med stor succes, og både dansk, matematik og ordblindeundervisning er planlagt til at skulle løbe af stablen efter sommerferien i år.

FVU-tilbuddet for Aarhus Havn tegner ifølge Sigga Bak og Freddy Nielsen lovende på flere parametre. For Freddy er det tydeligt, hvordan forløbet allerede har styrket medarbejderne i mødet med det fremmede: "Den største effekt har været, at vi ikke længere hører udtryk som "hvad skal vi nu med det?". Medarbejderne er ikke så bange for at prøve nye ting mere, og de tør sgu godt." Ifølge Sigga giver undervisningen også medarbejderne nogle værktøjer, og den engagerer medarbejderne. Hertil fortæller hun afslutningsvist: "På alle måder er det jo et ønske for os om, at vores medarbejdere skal være med i det, virksomheden skal fremadrettet."

Projektet afvikles med støtte fra Den kommunale kompetencefond, Bedre til ord, tal og it.



FVU-undervisning for virksomheder

Tiden med Corona har for mange virksomheder gjort det tydeligt, hvor vigtigt det er at styrke sine medarbejdere, så I kan klare de udfordringer, I møder. Måske har dine medarbejdere især været udfordret på det digitale?

FOF Aarhus hjælper med at afklare dine medarbejders kompetencer og udvikle deres færdigheder i: dansk, engelsk, digital og matematik.

Giv dine medarbejdere en håndsækning, som kan styrke deres arbejdsindsats og gavne dem resten af livet, både i arbejdet og privat.

Ordblinde på job

Der er gennem FOF Aarhus også mulighed for at etablere GRATIS danskundervisning for ordblinde på virksomheder.

Gratis FVU-engelsk og FVU-digital til dine medarbejdere

Der er mange fordele i, at medarbejderne i din virksomhed kan engelsk. Det giver jer bl.a. en fælles referenceramme, større udbytte af kontakten til udenlandske kunder og fælles forståelse for jeres produkter. Også det digitale er vigtigt, når der skal arbejdes med onlineværktøjer, intranet og it-løsninger.

Hjælp dine medarbejdere til at kunne følge med udviklingen – der både er gældende i små såvel som store virksomheder – så I fortsat kan bevare industrien herhjemme.

Vi vejleder gerne om SVU, så I kan få lønrefusion til medarbejdernes kompetenceudvikling.

Kontakt FOF Aarhus på tlf. 8612 2955 og hør nærmere.



FOF Aarhus samarbejder med Netværkslokomotivet om etablering af FVU-undervisning på virksomheder inden for:
dansk, matematik, engelsk og IT,
som gratis undervisning.

Se mere på:
www.netværkslokomotivet.dk

FVU-dansk og matematik

FVU-dansk er et GRATIS tilbud til alle, som ønsker at blive bedre til at læse, stave og skrive dansk. Vi har hold formiddag, eftermiddag, aften og weekend.

Vi udbyder undervisning på fire trin, så vi har et niveau, der matcher dine behov. Se beskrivelse af niveauerne herunder.

Du finder mere information om FVU-dansk på hjemmesiden www.fof-aarhus.dk

Der indgår IT i undervisningen.

NB. Undervisningen foregår på dansk. Derfor er det nødvendigt, at deltagerne kan tale og forstå dansk for at kunne følge undervisningen.

FVU-dansk, start

Er til dig med dansk som andetsprog, der vil styrke dit danske sprog. Der er fokus på det mundtlige, og du vil arbejde med at læse korte tekster og træne samtale for at udvide dit ordforråd. Der indgår IT-støtte i undervisningen.

FVU-dansk, trin 1

På trin 1 er der fokus på den skriftlige del af sproget, og du lærer at læse små tekster. Du lærer også at stave små ord, så du kan skrive korte tekster. IT-støtte indgår i undervisningen.

FVU-dansk, trin 2

På trin 2 er der fokus på læseforståelse og ordkendskab. Du lærer om ordklasser og staveregler, og du trænes i at skrive hverdagstekster. IT-støtte indgår i undervisningen.

FVU-dansk, trin 3

På trin 3 er der fokus på forskellige teksttyper inden for læsning og skriftlig fremstilling. Der er også fokus på læseforståelse, ordkendskab og øget ordforråd. Der indgår IT-støtte i undervisningen.

FVU-dansk, trin 4

På trin 4 bliver du undervist i grammatik og basal tegnsætning. Du får skriftlige og sproglige teknikker, der kan støtte dig i tilegnelsen af ny viden, og du lærer, hvordan du skriftligt kan formidle din viden. Du lærer at genkende forskellige teksttyper ud fra deres tekstlige træk, og du arbejder med låneord og skriver og læser tekster med et fagligt indhold. Der indgår IT-støtte i undervisningen.

FVU-dansk

Test og vejledning - FVU-dansk

For at blive tilmeldt FVU-dansk skal du gennemgå en obligatorisk test, som vil vise, hvilket trin du passer ind på. Testen og undervisningen foregår på dansk. Derfor er det nødvendigt, at du kan tale og forstå dansk for at kunne gennemføre testen og følge undervisningen.

Du skal tilmelde dig testen online på: www.fof-aarhus.dk

Der er også mulighed for en individuel test og vejledning på andre dage. Ring til FOF Aarhus på tlf. 8612 2955.

FVU-matematik

Tag et GRATIS kursus i matematik og bliv bedre til at regne, til at forstå de tal, du bruger i hverdagen, og til at hjælpe dine børn med matematik. FVU-matematik består af to trin.

FVU-matematik, trin 1

Du vil lære at:

- lægge sammen, trække fra, gange og dele
- bruge mål og vægt, brøker og procenter
- finde længde og højde, bredde og omkreds
- vurdere tal og give et overslag over en pris.

FVU-matematik, trin 2

Du vil lære at:

- beregne areal og rummål
- forstå statistikker
- vurdere gennemsnit
- fremstille grafer, søjler og diagrammer.

Test og vejledning - FVU-matematik

For at blive tilmeldt FVU-matematik skal du gennemgå en obligatorisk test, som vil vise, hvilket trin du passer ind på.

Du skal tilmelde dig til testen online på: www.fof-aarhus.dk

Ordblinde

FOF Aarhus tilbyder GRATIS danskundervisning for ordblinde. Du kommer til at arbejde med læsning, stavning og skriftligt arbejde på dit niveau. Fx basal lydtræning og grammatik, der øger stave- og læsefærdigheder. Der indgår IT-støtte i undervisningen.

For vejledning, test og tilmelding:

Ring til FOF Aarhus på tlf. 8612 2955 og book en tid med en af vores vejledere.

Ordværksted og Samtalecafé

Vil du gerne have hjælp til skriftlig dansk og grammatik? Eller til at tale endnu mere dansk? Så vær med, når vi træner verber og oversættelser og øver en masse samtale. Ordværkstedet og Samtalecaféen er hyggelig og uformel, og alle er velkomne.

Nyhed!

FVU-digital og FVU-engelsk gives som et GRATIS tilbud til alle borgere fra 1. september.

FVU

Vil du vide mere:

- så kontakt FOF Aarhus på tlf. 8612 2955 eller se mere på www.fof-aarhus.dk

Gourmet- og hverdagsmad

MADUDGIFTER

Se madudgiften for det enkelte hold på vores hjemmeside www.fof-aarhus.dk. På nogle hold betales der ved første mødegang et depositum til underviseren, som bruges ved manglende afbud.

Der er løbende holdstart på madkurserne. På vores hjemmeside kan du se de nøjagtige startdatoer for kurserne.

Kokkens bedste opskrifter

28 lektioner (7 mødegange) - kr. 1205,-/S 1065,-

Imponér dine gæster med lækre retter efter FOF Aarhus' legendariske kok Jonna Halds anvisninger. Vi laver forskellige former for fisk, vildt, kød, årstidens grøntsager og frugter samt desserter. Du skal have kendskab til madlavning. Vi mødes ca. en gang om måneden.

3500 On	16/9	18.00-21.40	Seedorffs Str. 7	Jonna Hald
3506 To	17/9	18.00-21.40	Frederiksbj Sk	Jonna Hald
3502 On	23/9	18.00-21.40	Seedorffs Str. 7	Jonna Hald
3503 To	24/9	18.00-21.40	Frederiksbj Sk	Jonna Hald
3504 On	30/9	18.00-21.40	Seedorffs Str. 7	Jonna Hald
3501 To	1/10	18.00-21.40	Frederiksbj Sk	Jonna Hald
3505 To	8/10	18.00-21.40	Frederiksbj Sk	Jonna Hald



Gæstemad

32 lektioner (8 mødegange) - kr. 1340,-/S 1180,-

Få inspiration til spændende gæstemad når vi sammen kreerer en lækker treretters menu. Vi kommer omkring forskellige køkkener og tilberedningsmetoder og arbejder både med fisk, kød og årstidens frugt og grønt. Kendskab til madlavning er en fordel. Vi mødes ca. en gang om måneden. Start 7/9.

3531 Ma	17.30-21.10	Seedorffs Str. 7	Trine Rubak
---------	-------------	------------------	-------------



Lækker hverdagsmad

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1275,-/*1125,-

Her koger, steger, braser og bager vi nye som gamle retter. Vi laver hverdagsmad på nye og spændende måder, så den også kan bruges som gæstemad i det daglige. Start 24/9.

3515 To	15.00-17.45*	Seedorffs Str. 7	Robert Rasmussen
---------	--------------	------------------	------------------

Mad på mange måder

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 935,-/S 835,-

Kom med i køkkenet og vær med til at lave velsmagende mad til både hverdag og fest. Vi kokkerer mad fra alverdens køkkener og arbejder med forskellige tilberedningsmetoder og smage. Start 21/9.

3532 Ma	17.30-21.10	Seedorffs Str. 7	Trine Rubak
---------	-------------	------------------	-------------

Smag på Aarhus - mad med sæsonens råvarer

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 120,-

Få nogle hyggelige timer i køkkenet, hvor vi laver mad med naturens vilde råvarer. Vi laver forskellige retter, som vi nyder i fællesskab. Alle aldersgrupper er velkomne, og du kan tilmelde dig en eller flere kursusgange alt efter tid og interesse. Den 28/9 er temaet Vildt efterår, mens vi den 16/11 laver Vild julemad.

3925 Ma	28/9	16.30-19.45	Seedorffs Str. 7	Sofie Kvist
3926 Ma	16/11	16.30-19.45	Seedorffs Str. 7	Sofie Kvist

Madglad 60+

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 35,-

Madglad 60+ er et samarbejde mellem FOF Aarhus og GENLYD, som hver anden mandag samler aarhusianere om madlavning, fællesskab og madglæde. Hos Madglad 60+ er der plads til alle, der har lyst til at svinge gryder og potter i godt selskab og kreere et måltid sammen. Vi mødes i FOF Aarhus' køkken i H. H. Seedorffs Stræde 7.

3935 Ma	7/9	10.00-13.15	Anna Raahauge
3936 Ma	21/9	10.00-13.15	Anna Raahauge
3937 Ma	5/10	10.00-13.15	Anna Raahauge
3938 Ma	19/10	10.00-13.15	Anna Raahauge
3939 Ma	2/11	10.00-13.15	Anna Raahauge
3940 Ma	16/11	10.00-13.15	Anna Raahauge
3941 Ma	30/11	10.00-13.15	Anna Raahauge



Ayurvedisk madlavning - styrk din fordøjelse

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 700,-/* 655,-

Ayurveda betyder "livets videnskab" og er en veldokumenteret, gammel sundhedsvidenskab. Vi vil lave lækre økologiske og vegetariske retter, der fremmer din fordøjelse og vitalitet, som du efterfølgende kan arbejde med derhjemme. Råvarer er inkl. i prisen.

3635 Lø-sø	19-20/9	Seedorffs Str. 7	Mette Brogaard
3636 Lø-sø	7-8/11	Seedorffs Str. 7	Mette Brogaard

Middelhavsmad

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 970,-/S 865,-

Lær at lave spanske tapas og italienske retter, der fryder både smagsløg og øje, samt græske, franske og tyrkiske nydelser. Hver anden uge. Start 9/9.

3600 On 18.15-21.30 Katrinebj Sk Abelone Asingh

Tapas og pinchos

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 480,-

Vi vil for en lørdag glemme oktobers rusk og regn og erstatte det med spansk varme. Vi udfordrer os selv og smagsløgene med lækre spanske tapas og Baskerlandets herlige pinchos.

3601 Lø 24/10 10.00-13.40 Seedorffs Str. 7 Abelone Asingh

Siciliansk mad

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 970,-/S 865,-

Få inspiration til enkle og lækre sicilianske retter. Vær med til at lave forskellige forretter, pastaretter og førsteretter og bliv præsenteret for en række råvarer som anvendes i det sicilianske køkken. Start 17/9.

3602 To 18.00-21.15 Seedorffs Str. 7 Giuseppe Magnasco

Thaimad

Lær at sammensætte retter og anvende thailandske krydderier og fordyb dig i teknikker og tilberedningsmetoder. Du får også viden om det thailandske køkken og om, hvor du køber ingredienserne. Undervisning hver anden uge. OBS: du skal gerne have gået på Thaimad for begyndere, før du melder dig til Avanceret thaimad.

Thaimad - begyndere

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 970,-/S 865,-

3610 Ma 18.00-21.15 Læssøesg Sk Waraporn S. Larsen

Avanceret thaimad

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 970,-/S 865,-

3611 Ma 18.00-21.15 Læssøesg Sk Waraporn S. Larsen

Events og firmaarrangementer

Planlægger du et arrangement, hvor der indgår madlavning eller øl? Kontakt os på tlf. 8612 2955 for et tilbud.

Sushi - begyndere

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 395,-/* 365,-

Lær at lave sushi. Det er lettere, end du tror. Sushi er en traditionel japansk ret, der består af kogt, marineret ris, der serveres med forskelligt tilbehør. Ofte bruges fisk eller skaldyr, men det kan også være grøntsager, svampe eller æg.

3615 Lø 19/9 10.00-15.30* Lystrup Sk Kayo Schaldemose
3616 Lø 10/10 10.00-15.30* Lystrup Sk Kayo Schaldemose
3617 Lø 7/11 10.00-15.30* Lystrup Sk Kayo Schaldemose

Authentic Indian street food

15 lektioner (6 mødegange) - kr. 1460,-/S 1385,-

In this course we will cook various traditional street foods of India which are unfamiliar to Indian food lovers. We will make various dishes, use special cooking skills and present the food in a unique artistic style. Materials included. Classes every second week. Start 1/10.

3603 On 18.00-20.15 Hasle Skole Ankita & Natasha Gupta

Delicious Korean food

4,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 485,-/*465,-

You will learn about essential Korean food materials and how to use them. The food will be nutritionally balanced so the meal will boost your immune system. You will get lots of tips and insights in the delicious Korean food culture. The course will be conducted in English, but the teacher is able to explain things in Danish. Materials included.

3625 Lø 26/09 10.00-14.10* Seedorffs Str. 7 Insook Kim



Persisk tapas

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 580,-/* 545,-

Mehran Zandian deler ud af sin viden og passion for det persiske køkken med udgangspunkt i egne livretter. Sammen fremtryller vi små, skønne persiske retter, som vi nyder sammen efterfølgende. Råvarer er inkl. i prisen.

3607 Lø 31/10 11.00-17.30* Seedorffs Str. 7 Mehran Zandian

Rid med på Korea-bølgen

En sydkoreansk kultur-bølge af en glitrende populærkultur og et uimodståeligt madunivers skyller ind over Danmark.

Læs artiklen på side 25

Tag med
FOF Aarhus på
'Svampeture i efteråret'

Turleder: Torben Gang, biolog,
naturvejleder og erfaren svampe-
samler

Se mere på
side 12



Bagekurser



Bagekursus - for børn og voksne

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 940,-/* 915,-

Kom og vær med til en hyggelig dag i køkkenet, hvor vi skal bage lækre og sjove brød og kager. Vi kommer til at bruge alverdens mel, drys, fyld og pynt. Du og dit barn får gode ideer til nye og spændende brød og kager. I kan tage resterne med hjem og dele med resten af familien. Kursusprisen dækker én voksen og ét barn, og råvarer er inkl. i prisen.

3706 Lø 17/10 12.00-16.35* Seedorffs Str. 7 Thanh Nguyen



FÅ INSPIRATION TIL GRØD OG MOS Deltag med din mødregruppe

Mini-maker: Overgangskost

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 30,-

Er dit barn ved at nå en alder, hvor grød og mos skal på bordet? Mangler du inspiration og sparring til, hvordan I kommer godt fra start? Så kom med til Mini-maker, hvor du kan blive meget klogere på det hele. Vi mødes i FOF Aarhus' køkken i H. H. Seedorffs Stræde 7. Se alle temaerne og læs mere på www.fof-aarhus.dk

3810	To 3/9	10.00-12.45	Anja B. Olsen
3811	To 17/9	10.00-12.45	Anja B. Olsen
3812	To 1/10	10.00-12.45	Anja B. Olsen
3813	To 22/10	10.00-12.45	Anja B. Olsen
3814	To 5/11	10.00-12.45	Anja B. Olsen
3815	To 19/11	10.00-12.45	Anja B. Olsen
3816	To 3/12	10.00-12.45	Anja B. Olsen



Lækre lagkager - for børn og voksne

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 850,-/* 830,-

Her skal vi lave flotte, lækre og kreative lagkager i ren bagedyst-stil. Vi skal hygge og lege med smag, konsistens, pynt og forskellige teknikker. Kursusprisen dækker én voksen og ét barn, og råvarer er inkl. i prisen. Kurset afholdes i efterårsferien.

3710 Ti 13/10 13.00-16.15* Seedorffs Str. 7 Jon Edlund

Petit four med Jon

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 565,-/* 545,-

Kom og lær at lave lækre små petit four med kage- og bageglade Jon kendt fra *Den store bagedyst*! Vi skal lege med smag, konsistens, pynt og forskellige teknikker. Vi skal lave 2-3 forskellige slags. Det bliver drønhamrende lækkert, og vi skal hygge os en masse. Råvarer er inkl. i prisen.

3711 Lø 12/9 13.00-16.15* Seedorffs Str. 7 Jon Edlund

Lækre tærter og foodstyling

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 565,-/* 545,-

Sammen med Jon fra *Den store bagedyst* skal vi lave en super lækker og smukt dekoreret tærte. Vi skal også prøve kræfter med foodstyling og tage smukke billeder med mobilen til fx Instagram. Råvarer er inkl. i prisen.

3712 Sø 1/11 13.00-16.15* Seedorffs Str. 7 Jon Edlund

Lækre lagkager med Jon

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 565,-/* 545,-

Her skal vi lave flotte, lækre og kreative lagkager i ren bagedyst-stil. Vi skal prøve kræfter med smage, konsistens, pynt og forskellige teknikker. Råvarer er inkl. i prisen.

3713 Lø 28/11 13.00-16.15* Seedorffs Str. 7 Jon Edlund



MOF & Barn: Madklub for børn og voksne

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1820,-/S 1730,-

Børn fra 8-13 år

Kom med i en hyggeklub for madglade familier, hvor vi mødes til madmagi og bliver klogere på råvarer, ernæring, teknikker og madkultur. Temaerne vil fx være indisk, thai og amerikansk, og I guides gennem opskrifterne. Prisen dækker 1 voksen og 1 barn. Råvarer er inkl. i prisen.

3621 Ma 16.00-18.45* Åby Skole Anja Bjerre Olsen



Scan koden, læs mere og hør Anja fortælle om, hvad I skal lave i FOF Aarhus' madklub



Food Maker - vi leger med mad

Food Maker er en madglad og lærerig madklub for unge mellem 16-28 år. For kr. 40,- kan du hver tirsdag komme og lave mad sammen med andre unge. Hver uge er der noget nyt på menuen. Vi laver mad fra alle verdens hjørner, men nogle gange vil vi også gå på opdagelse i det danske køkken.

Tilmelding er kun bindende fra gang til gang. Se mere på www.fof-aarhus.dk eller følg med på facebook siden "Food Maker".



Projektet er støttet af Nordea-fonden.



Mjødsmagning *

2 lektioner (1 mødegang) - kr. 299,-

Vikingerne drik har fået sig et comeback. Tag med til smagning! Mjød er en helt særlig vin lavet på honning, gær og vand, som kan smages til i det uendelige med urter, frugter og krydderier. Det kan du opleve til mjødsmagning med Malling Mjød, hvor du både får rundvisning, bliver klog på fremstillingen og smager 7-9 forskellige slags mjød. Dato 22/9.

3805 Ti 19.00-21.00 Hedemarksv 11 Malling Mjød

Ølbrygning*

8 lektioner (1 mødegang) - kr. 1200,-

Der arbejdes to og to på et 20 liters mikro-bryg-anlæg. Vi veksler mellem teori og brygning. Du får masser af ideer til udstyr og opskrifter og 10 liter Brown ale med hjem, som du selv har brygget. Ølsmagning, kaffe og en sandwich er inkl. i prisen

3800 Lø 28/11 09.00-16.20 Hasle Sk Jørgen Sonne

Ølsmagnings-Potpourri på Café Mellemfolk*

Med ølspecialist Torben Mathews

Klodens lukkede grænser har sendt Torben Matthews ud på en helt ny – digital! – øljagt, og han har fundet et potpourri af nye øl fra forskellige lande. Glæd dig derfor til en multi-kulti-smagning med løgnehistorier og ukendte (og undertiden mærkelige) dråber!

BEMÆRK: ønsker du at spise før ølsmagningen, kan dagens ret bestilles hos Café Mellemfolk. Ring venligst til caféen på tlf. 2512 1224. Maden serveres fra kl. 17.00-18.30.

Torsdag 5/11 kl. 19.00
Café Mellemfolk, Mejlgade 53, 1. sal
Pris: kr. 355,- Arr.nr. 6946

Tirsdag 24/11 kl. 19.00
Café Mellemfolk, Mejlgade 53, 1. sal
Pris: kr. 355,- Arr.nr. 6947

Russisk ølsmagning i Solsalen*

Med ølspecialisten Torben Mathews

Øl- og sprognørden Torben Mathews har fundet spændende bryggerier i Rusland og forsøgt at få deres produkter bragt igennem bureaukratiske barrierer til Danmark. Om det er lykkedes ham at overvinde forhindringerne, vil kun tiden og denne aften vise!

Tirsdag 11/8 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3,
Pris kr. 355,- Arr.nr. 6954

Tirsdag 18/8 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3,
Pris kr. 355,- Arr.nr. 6955

Tirsdag 25/8 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3,
Pris kr. 355,- Arr.nr. 6956

***BEMÆRK:** arrangementerne gennemføres uden tilskud fra Folkeoplysningsloven.



Kunstskolen

MATERIALEUDGIFTER

Som kursist på et kursus ved FOF Aarhus dækker du selv alle materialeudgifter.

Til alle weekendhold sendes materialeliste ud før kursusstart. På øvrige hold vejleder underviseren omkring materialer første undervisningsgang. Medbring dét, du selv har.

Som kursist hos FOF Aarhus kan du få rabat hos Art de Voss, Farver & Striber, Panduro Hobby, Colorama og Stelling. Hos Bogø Design ApS kan du handle til kunstnerpriser. Medbring dokumentation.



Mal som de gamle mestre

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1720,-/*1540,-

Lær at male malerier i olie med klassiske teknikker ligesom Raphael og Rembrandt gjorde det. Holdet henvender sig til både begyndere og øvede. Hver gang males der med grundig vejledning til den enkelte undervejs.

2100	Ma	19.00-21.45	Frichs Vej 36G	Frantz Nielsen
2101	On	19.00-21.45	Frichs Vej 36G	Frantz Nielsen
2102	Ti	10.00-12.45*	Frichs Vej 36G	Frantz Nielsen

Maleværksted - olie og akryl

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1475,-/* 1295,-

Maleværksted for letøvede og øvede, hvor underviseren giver råd og vejledning til den enkelte i maleprocessen. Der gives forskellige input til inspiration undervejs i kursusforløbet. Ca. hver anden gang ser vi på de enkelte værker og snakker om dem i fælles forum.

2111	To	10.00-12.45	Frichs Vej 36G	Bodil Østergaard
------	----	-------------	----------------	------------------

Klassisk realistisk oliemaleri og farvelære

40 lektioner (10 mødegange) – kr. 2255,-/S 2055,-

Lær teorien og praksissen i at arbejde realistisk med farver og oliemaling med klassiske metoder fra 1800-tallet. Hver mødegang starter med introduktion til teori eller praksis, efterfulgt af selvstændige studier med feedback undervejs. Maks. 10 deltagere.

Kurset kan tages som grundlag for at søge videre på et klassisk kunstakademi.

2154	To	18.00-21.40	Frichs Vej 36G	Sebastian Graneberg
------	----	-------------	----------------	---------------------

Akrylmaleri - begyndere

Få undervisning i maleteknik, farvelære, komposition og maleriets grundelementer. Du får kendskab til billedets virkemidler, ny inspiration og vil udvikle dit billedsprog. I undervisningen er der oplæg, øvelser og selvstændigt arbejde med vejledning.

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1475,-/S 1295,-

2130	To	17.00-19.45	Frichs Vej 36G	Kirsten Carlsen
------	----	-------------	----------------	-----------------

13 lektioner (2 mødegange) – kr. 760,-/* 715,-

Weekendkursus 16-17/1 2021.

2122	Lø-sø	09.00-15.00	Frichs Vej 36G	Pernille Ravn
------	-------	-------------	----------------	---------------

Akryl og akvarel

Her får du undervisning i akryl- og akvarelteknik. Vi skal lave øvelser, hvor vi undersøger forskellige farver, og der vil være oplæg med afsæt i forskellige kunstnere.

42 lektioner (12 mødegange) – kr. 1675,-/* 1465,-

2112	Ti	13.00-16.15	Frichs Vej 36G	Bodil Østergaard
------	----	-------------	----------------	------------------

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1475,-/* 1295,-

2109	Ma	10.45-13.30	Frichs Vej 36G	Bodil Østergaard
------	----	-------------	----------------	------------------



Maleri og alternative materialer

36 lektioner (11 mødegange) – kr. 1475,-/* 1295,-

Mal billeder på lærred, papir og træ og brug akryl, akvarel, aviser, overhead m.m. til dit maleri. Lær også om komposition og farvelære.

2110	Ma	14.00-17.00	Frichs Vej 36G	Bodil Østergaard
------	----	-------------	----------------	------------------

Maleværksted og kunstforståelse

49,5 lektioner (11 mødegange) – kr. 1930,-/* 1680,-

For letøvede og øvede

Du får inspiration og vejledning, mens du arbejder med dine egne billeder. Næsten hver gang får du øvelser og præsentation af kunstnere, teknik og andet. Ingen oliemaling.

2117	To	09.30-13.40	Frichs Vej 36G	Pernille Ravn
------	----	-------------	----------------	---------------

42 lektioner (12 mødegange) – kr. 1675,-/* 1465,-

2116	Ma	09.30-12.45	Frichs Vej 36G	Pernille Ravn
2118	On	09.30-12.45	Frichs Vej 36G	Pernille Ravn
2119	Ti	09.30-12.45	Frichs Vej 36G	Pernille Ravn

Billedværksted med blandform

48 lektioner (12 mødegange) – kr. 1880,-/* 1640,-

Efter oplæg med forskellige male- og trykteknikker får du ideer, råd og vejledning til at eksperimentere. Materialeudgifter må påregnes.

2135	Fr	10.00-13.40	Frichs Vej 36G	Kirsten Carlsen
------	----	-------------	----------------	-----------------

Mal dig i humør

35 lektioner (10 mødegange) – kr. 1680,-/* 1505,-

Udfold din lyst til at tegne og male. Vi eksperimenterer med farver, materialer og metoder. Der vil være øvelser, inspiration og individuel vejledning. Der arbejdes både abstrakt og naturalistisk.

2106	On	09.30-12.45	Fjordsg Sk	Rigmor Serup
------	----	-------------	------------	--------------

Maleri

60 lektioner (12 mødegange) – kr. 2280,-/* 1980,-

Dette kursus henvender sig til alle, der har lyst til at arbejde i små og store formater efter eget materialevalg. Her er der tid til fordybelse, billedgennemgang og vejledning i diverse maleteknikker. Der er ingen forudsætninger for at kunne deltage, da der vil være plads til alle uanset niveau.

2134	To	10.00-14.35	Frichs Vej 36G	Kirsten Carlsen
------	----	-------------	----------------	-----------------

Maleri og tegning

Portrætmalning i akryl og olie

14,0 lektioner (2 mødegange) – kr. 800,-/* 755,-

Et portræt skal ikke nødvendigvis ligne, men der skal være noget genkendeligt. Du vil blive introduceret til forskellige maleteknikker og farvelære. Hvordan skildrer man en person gennem portrættet, og hvordan finder man sit eget udtryk? Vi ser på klassiske maleteknikker og på mere samtidige metoder. Datoer 5-6/12.

2147 Lø-sø 09.00-15.25 Frichs Vej 36G Birthe Meldgaard

Maleglæde - kunst og selvudvikling

12 lektioner (2 mødegange) – kr. 720,-/* 675,-

Der er uanede muligheder i maleriet, når vi arbejder med fokus på kunstens og kreativitetens betydning for helbredet. Det intense billedarbejde giver kontakt til dine nye kræfter, kan løsne op for fastkørte problemstillinger og giver dig nyt udsyn. Datoer 19-20/9.

2167 Lø-sø 09.00-14.30 Frichs Vej 36G Ole Lindqvist

Se, tegn og mal

14 lektioner (2 mødegange) – kr. 735,-/* 690,-

Nybegyndere/øvede

Få indsigt i de grundlæggende principper og teknikker for tegning og farvelære. Vi vil bruge forskellige blyanter, farvekridt og vandfarve. Datoer 26-27/9.

2107 Lø-sø 09.30-15.55 Frichs Vej 36G Jette Dammand

Tegn og mal for hele familien

14,0 lektioner (2 mødegange) – kr. 735,-/* 690,-

På dette kursus skal vi tegne og male og lære en masse om teknikker inden for tegning og farvelære. Vi skal bruge forskellige blyanter, farvekridt og vandfarve. Datoer 10-11/10.

2108 Lø-sø 09.30-15.55 Frichs Vej 36G Jette Dammand

Tegning

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1475,-/S 1295,-

Lær at tegne via forskellige øvelser. Ved croquis-tegning fokuserer vi bl.a. på bevægelsestegning og blindkontur. Modeludgift betales første gang.

2142 Ti 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Peter Evald Jensen

Klassisk tegning

30 lektioner (10 mødegange) – kr. 1785,-/S 1635,-

På dette kursus får du undervisning i realistisk tegning med øvelser ud fra opstillinger, buste og figurer. Fokus er på klassiske tegneteknikker: kontur, toner, opdeling i flader samt kultegn. Kurset henvender sig både til nybegyndere og øvede og kan tages som grundlag for at søge videre på et klassisk kunsthøgskole. Maks. 10 deltagere.

2153 Ma 18.00-20.45 Frichs Vej 36G Sebastian Graneberg
2152 On 18.00-20.45 Frichs Vej 36G Sebastian Graneberg

Se og tegn

12 lektioner (2 mødegange) – kr. 620,-/* 575,-

Lær de grundlæggende tegneprincipper at kende og oplev glæden ved at tegne. I undervisningen afprøver vi forskellige materialer og arbejder bl.a. med teknik, komposition, perspektiv, skygger osv. Datoer 3-4/10.

2136 Lø-sø 10.00-15.30 Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Se og tegn - absolut begyndere

30 lektioner (10 mødegange) – kr. 1275,-/* 1125,-

2105 Ma 15.00-17.45 Frichs Vej 36G Rigmor Serup

Tegning for begyndere

14 lektioner (2 mødegange) – kr. 800,-/* 755,-

Har du lyst til at tegne? Vi angriber tegneriet fra forskellige vinkler og kommer omkring de grundlæggende teknikker. Samtidig opdager du, at du faktisk godt kan tegne. Datoer 9-10/1 2021.

2121 Lø-sø 09.00-15.25 Frichs Vej 36G Pernille Ravn

Tegning for letøvede

21 lektioner (7 mødegange) – kr. 970,-/* 865,-

Vi arbejder med grundlæggende og nye teknikker og materialer med det formål at blive mere rutinerede tegnere. Kodeordet er fordybelse.

2120 Fr 09.30-12.15 Frichs Vej 36G Pernille Ravn



Croquis - maratonweekend

10 lektioner (2 mødegange) – kr. 550,-/* 505,-

En weekend med intensiv tegning, hvor du kan opnå ny indsigt og udvikle dig. Vi afprøver forskellige materialer og teknikker. Model- og materialeudgifter ca. kr. 300,- Datoer 3-4/10.

2143 Lø-sø 10.00-14.35 Frichs Vej 36G Peter Evald Jensen

Portrættegning

14 lektioner (2 mødegange) – kr. 800,-/* 755,-

Kurset henvender sig til begyndere og letøvede. Du lærer skraveringsteknikker og en form for konstruktionstegning, som er en anderledes måde at se og tegne på, og gennem forskellige øvelser og teknikker vil du lære at gøre din streg levende og udtryksfuld. Eksempler på portræt-tegning fra kunsthistorien og samtidskunsten bliver også gennemgået. Materialeudgifter må påregnes. Datoer 3-4/10.

2149 Lø-sø 09.00-15.25 Frichs Vej 36G Birthe Meldgaard

Lær at tegne manga

20 lektioner (10 mødegange) – kr. 935,-/S 835,-

Lær om de basale tegneteknikker, som anvendes til at lave de japanske tegneserier. Vi kommer omkring forskellige tegnestile (fx shounen og shoujo) og arbejder med de ting, der kendetegner og adskiller dem. Du lærer om typiske hårstiler og påklædning, som er typisk for stilen, og i arbejdet med teknikkerne fokuserer vi på sort/hvid, anvendelse af screentones og skravering.

2157 To 17.00-18.50 Fjordsg Sk Michelle Clemente

AKVARELKURSER på næste side

Akvarel

De fire elementer - akvarel

20 lektioner (3 mødegange)
– kr. 1090,-/* 990,-

Vi beskriver de fire elementer – luft, vand, ild og jord – med akvarelfarver. Vi maler alt fra vind til regn, vanddråber og flammer. Lidt erfaring inden for akvarelmaling er en fordel. Datoer 2-4/10.



2156	Fr-sø	17.00-15.55*	Fricks Vej 36G	Alek Krylow
------	-------	--------------	----------------	-------------

Akvarel

Lær om de grundlæggende akvarelteknikker og kom godt i gang med maleriet via øvelser med forskellige materialer, farver og penselstrøg. Fordyb dig i akvarellens mange muligheder gennem forskellige opstillinger og temaer samt klassiske og eksperimenterende teknikker.

Begyndere/øvede

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1475,-/* 1295,-

2133	On	13.15-16.00*	Fricks Vej 36G	Kirsten Carlsen
2131	Ti	10.00-12.45*	Fricks Vej 36G	Kirsten Carlsen

12 lektioner (2 mødegange) – kr. 620,-/* 575,-

Datoer 24-25/10.

2137	Lø-sø	10.00-15.30*	Fricks Vej 36G	Kirsten Carlsen
------	-------	--------------	----------------	-----------------

Øvede

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1475,-/* 1295,-

2132	On	10.00-12.45*	Fricks Vej 36G	Kirsten Carlsen
2103	To	19.00-21.45	3/9 Fjordsg Sk	Jonna Schiønning

Keramik

Keramik og stentøj

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1720,-/* 1540,-

Har du lyst til at fordybe dig i keramikens verden? Tag med når vi arbejder med drejning, modellering, opbygning, håndbygningsteknikker, formgivning, begitning, glasur, brænding m.m.

2326	Ma	16.00-18.30	Fricks Vej 36G	Jane Klostergaard
2327	Ma	19.00-21.45	Fricks Vej 36G	Jane Klostergaard
2306	On	10.00-13.40*	Fricks Vej 36G	Naja Vouno
2328	Ti	19.00-21.45	Fricks Vej 36G	Jane Klostergaard

Keramik og stentøj

42 lektioner (14 mødegange) – kr. 1955,-/* 1745,-

2317	Ti	15.00-17.45*	Fricks Vej 36G	Birthe Meldgaard
------	----	--------------	----------------	------------------

Keramik

72 lektioner (24 mødegange) – kr. 3135,-/S 2775,-

Der modelleres, bygges med pladeteknik og bruges gipsforme. Der er en drejeskive til rådighed.

2321	To	19.00-21.45	Næshøjskolen	Lis Sund
------	----	-------------	--------------	----------

Keramik på Godsbanen

Lær at udvikle et personligt udtryk i ler. Der vil både være fælles øvelser i ler og tid til selvstændigt arbejde. Oplæg om form samt fokus på forskellige teknikker, fx drejning og modellering, vil indgå.

40 lektioner (10 mødegange) – kr. 2830,-/* 2630,-

2301	Fr	09.30-13.10*	Godsbanen	Liselotte Møller
2300	To	18.00-21.40	Godsbanen	Lone Simonsen

20 lektioner (5 mødegange) – kr. 1385,-/* 1285,-

2302	Sø	12.00-15.40*	Godsbanen	Lone Simonsen
2303	Sø	12.00-15.40*	Godsbanen	Lone Simonsen

Drejekursus i keramik

19 lektioner (3 mødegange) – kr. 1810,-/* 1715,-

Begyndere/letøvede

Med fælles gennemgang af drejeteknikker og instruktion i glaserung og individuel dreje-undervisning efter den enkeltes ståsted.

2331	Lø, Sø	09.30-15.55*	Fricks Vej 36G	Jane Klostergaard
2332	Lø, Sø	09.30-15.55*	Fricks Vej 36G	Jane Klostergaard

Drejekursus - langt forløb

20 lektioner (5 mødegange) – kr. 2180,-/S 2080,-

Begyndere/letøvede

Lær de grundlæggende teknikker på drejeskiven. Maks 6. deltagere.

2307	To	17.30-21.10	Fricks Vej 36G	Naja Vouno
2308	To	17.30-21.10	Fricks Vej 36G	Naja Vouno

Lær leret på drejeskiven

24 lektioner (8 mødegange) – kr. 2140,-/* 2020,-

Få undervisning i de basale teknikker på drejeskiven og oplev glæden ved at arbejde med ler. Der vil videregives teknikker og viden fra mange års erfaringer i lerets verden. Start 11/9.

2329	Fr	10.00-12.45*	Fricks Vej 36G	Jane Klostergaard
2330	Fr	16.00-18.45	Fricks Vej 36G	Jane Klostergaard

Raku japansk brændingsteknik

17 lektioner (3 mødegange) – kr. 975,-/* 895,-

På dette kursus kan du afprøve forskellige teknikker med leret og lave mange forskellige ting som skåle, krus, lågkrukker, sushifade og meget andet. Tingene glaseres og raku brændes på sidste mødegang. Raku er en hård brændingsmetode, som giver de flotteste krakeleringer i glasuren. Hold 2333 start 24/10. Hold 2334 start 21/11.

2333	Lø, Sø	09.00-13.35*	Fricks Vej 36G	Jane Klostergaard
2334	Lø, Sø	09.00-13.35*	Lystrup Sk	Jane Klostergaard

Keramik og modellering

56 lektioner (14 mødegange) – kr. 2510,-/S 2230,-

Lær at lave både lyst og mørkt stentøj. Vi arbejder med drejning, pølse- og pladeteknik, modellering, glaserung, kvætseform og dekorering. For begyndere og øvede.

2318	On	17.00-20.40	Fricks Vej 36G	Meldgaard/Dalsgaard
2319	On	17.00-20.40	Fricks Vej 36G	Meldgaard/Dalsgaard



Møbelpolstring og andet

32,5 lektioner (10 mødegange) – kr. 1275,-/S 1125,-

Drømmer du om at ompolstre eller ombetrække et arvestykke eller et loppefund? Her kan du være kreativ og få hjælp til at se nye muligheder i dine møbler. Du lærer de grundlæggende principper inden for møbelpolstring, men du har også mulighed for at give andre møbler et "ansigtsløft".

2902 Ti 18.30-21.30 Frichs Vej 36G Tina Edgar Nielsen

Løbbinding - begyndere og øvede

13 lektioner (2 mødegange) – kr. 760,-/* 715,-

Det hyggeligste håndarbejde! En oldgammel kurveteknik i nutidige garner: hør, sisal og papir. Vi syr fx krukker, kurve, tasker og beholdere. Der arbejdes med et væld af mønstre og former.

2908 Lø, Sø 09-00-15.00 Fjordsg Sk Anne Birgitte Beyer

Marmorering

3 lektioner (1 mødegang) – kr. 565,-

Marmorering er overførsel af farvemønstre fra en væskeoverflade til papir. Det færdige resultat kan hænges op som et billede, bruges til kort og æsker eller arbejdes videre med. Vi koncentrerer os om vandbaseret akrylfarve på papir. Materialeudgifter må påregnes. Dato 1/11.

2918 Sø 10.00-12.45 Godsbanen Inge Marie Pallesen

Bogbinding

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1475,-/S 1295,-

Du vil blive undervist i lettere restaurering samt indbinding af gamle/nye bøger og tidsskrifter m.m. Medbring to bøger. Der må påregnes materialeudgifter.

2913 Ma 19.00-21.45 Fjordsgade Sk Erik Nymark

Decoupage

12 lektioner (2 mødegange) – kr. 725,-/* 665,-

Decoupage er en gammel dekorations- og illusionsteknik, hvor der fx bruges glansbilleder, magasiner, gavepapir eller nodehæfter til at lime på bakker, æsker, papirkurve, notesbøger m.m. Vi gennemgår teknikken omkring victoriansk decoupage.

2914 Lø-sø 10.00-15.30 Sønderg 74 Henriette Elsborg

Pileflet

7 lektioner (1 mødegang) – kr. 755,-/* 720,-

Tag på endagskursus og lav fx juleting, enkle kurve og foder-beholdere i pil og bark. Kurset er både for begyndere og øvede, der ønsker genopfriskning af tidligere lærte teknikker. Dato 8/11.

2916 Sø 09.00-15.25 Lystrup Sk Marianne Nielsen

14 lektioner (2 mødegange) – kr. 1200,-/* 1155,-

På dette todageskursus kan du flette større emner som fx en købmandskurv. Du får en god fornemmelse af, hvad det vil sige at arbejde med pil, bark og lignende materialer. Datoer 3-4/10.

2915 Lø, Sø 09.00-15.25 Lystrup Sk Marianne Nielsen

Shibori

4 lektioner (1 mødegang) – kr. 645,-

Shibori er japansk og betyder at vride, dreje og presse, hvilket er grundprincipper, der bruges til at dekorere et stykke stof. Vi folder og presser stoffet på forskellige måder og farver det. Ved indfarvningen kommer der kun farve på de ikke-foldede områder, og derved opstår der spændende og overraskende mønstre. Vi arbejder i hør og bomuld og indfarver med indanthren farver. Maks. 8 deltagere. Dato 22/11.

2919 Sø 10.00-13.40 Godsbanen Inge Marie Pallesen

Små ting i læder

9 lektioner (3 mødegange) – kr. 500,-/S 455,-

Lær læderet at kende og lav alverdens små ting som nøgleringe, æsker, julepynt, møntpung mv. Vi leger os frem, og du behøver ingen erfaring med læder.

2920 Ma 17.00-19.45 Frichs Vej 36G Maria Lind Heel



Fra ide til færdigt smykke

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1475,-/* 1295,-

For nybegyndere og øvede. Lær de mest anvendte teknikker inden for guldsmedehåndværket og fremstil enkle modeller. Vi tager udgangspunkt i den enkeltes niveau. Fællesudgifter kr. 360,- betales på første kursusdag.

2207 On 09.00-11.45* Willemoesg 15 Henrik Saugbjerg
2208 On 16.00-18.45 Willemoesg 15 Henrik Saugbjerg
2205 Ti 15.00-17.45* Willemoesg 15 Henrik Saugbjerg
2206 Ti 19.00-21.45 Willemoesg 15 Henrik Saugbjerg
2200 To 09.00-11.45* Willemoesg 15 Maiken Berle
2209 To 16.00-18.45 Willemoesg 15 Henrik Saugbjerg
2210 To 19.00-21.45 Willemoesg 15 Henrik Saugbjerg

12 lektioner (2 mødegange) – kr. 620,-/* 575,-

2201 Lø, Sø 09.00-14.30 Willemoesg 15 Maiken Berle
2202 Lø, Sø 09.00-14.30 Willemoesg 15 Maiken Berle
2203 Lø, Sø 09.00-14.30 Willemoesg 15 Maiken Berle
2204 Lø, Sø 09.00-14.30 Willemoesg 15 Maiken Berle



Håndarbejde

Lær at strikke

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1475,-/S 1295,-

For dig, der aldrig fik lært at strikke eller har glemt det igen. Måske kan du strikke lidt, men vil gerne blive bedre. Få hjælp til teknikker, montering og opskrifter. Vi arbejder individuelt ud fra dine ønsker.

3200 Ti 19.00-21.45 Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Patentstriik

7 lektioner (1 mødegang) – kr. 430,-/*395,-

Er du vild med at strikke? Kom med og bliv klogere på alt inden for patentstriik, snoninger og hulmønstre, så dine strikkeprojekter kan tages til nye niveauer. Dato 4/10.

3203 Sø 10.00-16.25 Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Lær at hækle

7 lektioner (1 mødegang) – kr. 430,-/*395,-

Lær de mest almindelige masker, og hvordan en opskrift eller et diagram skal forstås. Du vil opdage, hvor simpel hækling er, og hvor langt du når med få teknikker. Dato 13/9.

3201 Sø 10.00-16.25 Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Hækling

7 lektioner (1 mødegang) – kr. 430,-/*395,-

Begyndere/letøvede

Har du hæklet lidt, måske på kurset 'Lær at hæk-le' eller på anden vis? Vil du gerne blive bedre og lære noget mere? Så tag dit hækleprojekt med og få hjælp til at komme videre. Dato 1/11.

3202 Sø 10.00-16.25 Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Broderi

6 lektioner (1 mødegang) – kr. 395,-

Kom og vær med til en dag der handler om broderi. Her er mulighed for at prøve en ny teknik eller komme videre med det projekt, der er gået lidt i stå. Dato 8/11.

3212 Sø 10.00-15.30 Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

Julebroderi for 2 generationer

6 lektioner (1 mødegang) – kr. 555,-

Prisen dækker 1 voksen og 1 barn.

Vær med til en hyggelig dag med julebroderi i alle afskygninger – måske der skal laves juletræsdynt eller startes på de første julegaver? Børn min. 9 år. Dato 29/11.

3211 Sø 10.00-15.30 Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

Nålebinding

12 lektioner (4 mødegange) – kr. 725,-/S 665,-

Kom med og bliv klogere på den kreative teknik nålebinding, som er en teknik til fremstilling af tekstiler. Lær at bruge teknikken til at lave dine egne kreative nørkle-projekter, som fx vanter, håndledsvarmere eller sokker.

3220 To 17.00-19.45 Sønderg 74 Maria Lind Heel

Prøvetime i knipling

Få en prøvetime på et af vore kniplehold for blot kr. 100,-

Ring til os på 8612 2955 og hør nærmere.

Knipling

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1475,-/S 1295,-

Lær at kniple blonder og lommetørklæder, men også moderne sjaler, tørklæder, cafégardiner, bluse- og hårpynt, jule- og påsketing m.m. De fleste materialer kan købes på kurset.

3253 On 18.30-21.15 Brabrand Lokal Lonnie Nielsen

48 lektioner (24 mødegange) – kr. 1880,-/*1640,-

3254 Ti 10.00-11.50 Åby Bibliotek Herdis Hartvigsen

72 lektioner (24 mødegange) – kr. 2685,-/*2325,-

3250 Ma 13.30-16.15 Sønderg 74 Lonnie Nielsen
3252 On 13.30-16.15 Sønderg 74 Lonnie Nielsen

Patchwork og quiltning

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1475,-/*1295,-

Lav tasker, puder, æsker og tæpper i mange størrelser og mønstre syet i hånden eller på symaskine. Vi pynter tingene med broderi, båndbroderi og quiltning. Hold 3245 har undervisning hver anden uge.

3246 Ma 09.45-12.30 Sønderg 74 Ulla Knudsgaard
3245 On 09.15-12.00 Sønderg 74 Ulla Knudsgaard

Lær at væve på en søndag

6,5 lektioner (1 mødegang) – kr. 485,-

Vil du gerne lære at væve? Kom godt i gang på én søndag! Vi skal væve på små væverammer og eksperimentere med forskellige slags garn. Du lærer at lave dine egne kreative projekter. Dato 24/10.

3300 Sø 10.00-16.00 Sønderg 74 Vivi Mailund

Efterårsdekoration

5 lektioner (1 mødegang) – kr. 510,-/*485,-

Kom med til en kreativ dag i blomsterbutikken, hvor vi laver flotte dekorationer med alverdens efterårspynt og -blomster.

2018 Lø 09.00-13.35* Hasle Blomster Lotte Dalsgaard

Blomsterbinding i Hørning

18 lektioner (6 mødegange) – kr. 870,-

Kan du lide at arbejde med blomster, så er dette kursus noget for dig. Vi laver dekorationer, buketter, kranse og andre former for blomsterpynt af materialer fra naturen, haven og lidt fra gartneren. Undervisning i ulige uger.

7800 On 19.00-21.45 Jeksendalsk Hanne Grünhut

9 lektioner (3 mødegange) – kr. 520,-

Kom med når vi over tre mødegange skal lave efterårsbuketter, adventskranse og juledekorationer. Datoer 13/11, 27/11 og 11/12.

7802 Fr 13.15-16.00* Vester Mølle Hanne Grünhut

Blomsterdekoration

18 lektioner (6 mødegange) – kr. 870,-/*780,-

Lær at samle blomster så æstetikken spiller. Lav dekorationer, buketter, kranse og andre former for blomsterpynt af materialer fra blandt andet naturen, haven og lidt fra gartneren. Undervisning i ulige uge.

2001 On 10.00-12.45*Skovvangsv 127 Hanne Grünhut

Blomsterdekoration i butik

33 lektioner (11 mødegange) – kr. 1925,-/*1760,-

Lær om blomsterdekoration og slip kreativiteten løs. Du kan bl.a. lave smukke buketter, krukker og fade med blomsteropsætninger. Butikken har et stort udvalg af blomster, udstyr og ting fra naturen. Materialeudgifter pr. gang ca. kr. 200,-.

2009 To 10.00-12.45* Hasle Blomster Lotte Dalsgaard
2014 On 09.30-12.15* Hasle Blomster Lotte Dalsgaard

30 lektioner (10 mødegange) – kr. 1785,-/*1635,-

2012 Ma 12.00-14.45* Hasle Blomster Lotte Dalsgaard
2013 Ti 18.30-21.15 Hasle Blomster Lotte Dalsgaard

18 lektioner (6 mødegange) – kr. 1220,-/S 1130,-

2010 To 18.30-21.15 Hasle Blomster Lotte Dalsgaard

3 x blomster

9 lektioner (3 mødegange) – kr. 500,-/*455,-

Vi laver efterårsbuketter, adventskranse og juledekorationer med blomster og ting fra naturen. Materialebrev tilsendes før kursusstart. Datoer 12/11, 26/11 og 10/12.

2002 To 15.00-17.45*Skovvangsv 127 Hanne Grünhut

4 x blomster

12 lektioner (4 mødegange) – kr. 870,-/S 810,-

På dette blomsterkursus er æstetikken i højsædet. Du får masser af inspiration og lærer at arrangere buketter, krukker og fade mv. Materialeudgifter pr. gang ca. kr. 200,-. Undervisningsdatoer er 1/10, 29/10, 26/11 og 10/12.

2011 To 18.30-21.15 Hasle Blomster Lotte Dalsgaard

MEDBRING TIL BLOMSTERKURSER

Medbring egne redskaber såsom saks, kniv og evt. limpistol.

Materialer er IKKE inkluderet i prisen, men afregnes med underviseren.



Blomsterdekoration - advent og jul

6 lektioner (1 mødegang) – kr. 395,-/*365,-

Lav adventskranse, julekurve, dørpynt og dekorationer af materialer fra naturen, haven og lidt fra gartneren. Dato 21/11.

2003 Lø 09.30-15.00*Skovvangsv 127 Hanne Grünhut

Adventsdekoration

7 lektioner (1 mødegang) – kr. 600,-/*565,-

Vi laver blomsterpynt, så du bliver juleklar til den 1. december. Der er god hjælp at hente, når vi laver adventsdekoration, dørpynt og en lille juleoverraskelse.

2016 Sø 09.30-15.55* Hasle Blomster Lotte Dalsgaard
2017 Sø 09.30-15.55* Hasle Blomster Lotte Dalsgaard

Julekursus

7 lektioner (1 mødegang) – kr. 600,-/*565,-

Kom i julestemning på kursus i blomsterdekorationer, hvor du kan få de sidste ting på plads inden juleaften. Vi vil lave pynt til julebordet, en julebuket og en lille juleoverraskelse. Dato 6/12.

2019 Sø 09.30-15.55* Hasle Blomster Lotte Dalsgaard



En uvurderlig skaberglæde

Selvom tøj efterhånden er uhørt billigt, er synderviser Bettina Bagger ikke et øjeblik i tvivl om, at det kan betale sig at sy sit eget. Arbejdet med nål og tråd skaber ikke bare unikt og veltilpasset tøj, det er også et tiltrængt åndehul i hverdagens sus og dus, der ikke kan købes for penge.

*Af Malene Nees Damborg
Foto af Jørgen Diswal*

Når syunderviser Bettina Bagger gør sig klar om morgenen, åbner hun lågen til et skab fuld af hjemmesyet tøj. Der er alverdens kjoler, nederdele, bluser, bukser og jakker, som er syet i de materialer, farver og mønstre, hun allerbedst kan lide. "Det er en kæmpe tilfredsstillelse at skabe noget fra bunden, og at jeg ved, det sidder helt perfekt på min krop. Og så er det bare fedt at have tøj, som resten af Danmark ikke går rundt i," fortæller hun. Bettina brænder for at videregive skaberglæden og tilfredsstillelsen i det unikke på sine mange sykurser ved FOF Aarhus.

Syning er mindfulness

Interessen for syning fik Bettina for alvor, da hun som 13-årig tog et sykursus på ungdomsskolen: "Det var jeg egentlig ret god til, fandt jeg ud af. Senere opdagede jeg, at mønsterkonstruktion er helt fantastisk, og at man kan bruge den ellers kedelige matematik til noget," griner hun. Siden har Bettina ikke kunnet slippe nål og tråd, og i dag er hun uddannet dameskrædder og mønsterkonstruktør. Der er særligt én grund til, at de utallige timer ved symaskinen ingen ende vil tage, fortæller hun: "Syning er mindfulness for krop og sjæl. Når jeg er i et godt flow, tænker jeg slet ikke over tid og sted – vupti, så er der pludselig gået otte timer".

Glæden gives videre

I årevis regnede Bettina med, at hun skulle erobre modeverdenen, men så bankede muligheden for at undervise på, og det valg har hun aldrig fortrudt: "Det at lære andre at være kreative, få den afstressende proces ind i deres liv og være med, når de opdager, at de elsker det – dét er det bedste," fortæller hun begejstret. I snart 19 år har Bettina givet råd om alt fra teknikker til mønstre og materialer i FOF Aarhus' sylokaler, og den personlige vejledning glæder hende særligt, fortæller hun: "Vi er langt fra alle af standardstørrelse, så det er fantastisk at se kursisternes glæde ved at sy tøj, der er skabt præcis til deres krop".

En livspassion

Når arbejdsdagen er slut, og kursisterne er gået hjem, lægger Bettina ikke håndværket fra sig. I familiens hus er der indrettet et syrum, hvor hun netop arbejder på to bluser med forskellige udtryk: "Jeg elsker at lave fede detaljer og sjove finesser, der gør, at tøjet er fuldstændig unikt i sit design," fortæller hun. Og står det til Bettina, vil projekterne kun blive flere: "Jeg holder aldrig op med at sy, det kan jeg slet ikke! Så længe jeg er her, vil jeg sy – og så længe jeg kan, vil jeg sy," afslutter hun.



Syning, mode og design

MEDBRING TIL KURSERNE

På vore sykurser skal du selv medbringe saks, målebånd, knappenåle, blyant og mønsterpapir. Du må gerne medbringe egen symaskine, men der er også mulighed for at låne. Som kursist på FOF Aarhus' sykurser kan du få rabat i forskellige stofforretninger i Aarhus.

Sykursus

Sæt dit personlige præg på garderoben til dig selv og familien. Vi arbejder ud fra modeblade og basismodeller nøjagtigt tilpasset både i design, farver og stof. Individuel undervisning – fra begynderens enkle T-shirt til den øvedes festtøj. Hold 3080, 3082 og 3083 er hensyntagende hold med maks. 7 deltagere på holdet.

72 lektioner (24 mødegange) – kr. 2685,- /S 2325,-

3038 On 19.00-21.45 Seedorffs Str. 7 Jane Holmbo

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1475,- /S 1295,-

3083 Ma 09.15-12.00*	Brabrand Lokale	Bettina Bagger
3004 Ma 10.00-12.45*	Seedorffs Str. 7	Beatrice Poulsen
3000 Ma 19.00-21.45	Seedorffs Str. 7	Beatrice Poulsen
3082 On 12.30-15.15*	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger
3002 On 15.00-17.45*	Ellevangskolen	Beatrice Poulsen
3010 Ti 18.30-21.15	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger
3001 Ti 19.00-21.45	Skæring Skole	Beatrice Poulsen
3080 To 09.45-12.30*	Seedorffs Str. 7	Beatrice Poulsen
3003 To 15.15-18.00*	Strandskolen	Beatrice Poulsen

21 lektioner (7 mødegange) – kr. 970,- /S 865,-

3013 Ti 09.30-12.15* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

Lær at sy

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1475,- /S 1295,-

Har du altid drømt om at kunne sy, men ved ikke hvordan du kommer i gang? Få inspiration og kvalificeret vejledning i valg af stof og model ud fra dine ønsker og behov.

3006 To 18.30-21.15 Seedorffs Str. 7 Kim Dinnesen

24 lektioner (6 mødegange) – kr. 1070,- /S 950,-

3007 On 18.00-21.40	Seedorffs Str. 7	Kim Dinnesen
3008 On 18.00-21.40	Seedorffs Str. 7	Kim Dinnesen

21 lektioner (7 mødegange) – kr. 970,- /S 865,-

3012 Ma 16.00-18.45	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger
3011 Ti 09.30-12.15*	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger



Sy selv - aktuel mode og design

60 lektioner (16 mødegange) – kr. 2280,- /S 1980,-

Ønsker du at skabe tøj, som er oppe i tiden, din helt egen garderobe, og vil du gerne opnå bedre faglighed til fx at komme videre i uddannelse? Her arbejder vi ud fra færdige snit eller grundforme og tager udgangspunkt i netop dit niveau.

3025 Ti 18.20-21.50 Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

49 lektioner (14 mødegange) – kr. 1910,- /S 1665,-

3029 Fr 09.30-12.45*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
3021 Ma 09.30-12.45*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
3026 On 09.30-12.45*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
3024 Ti 15.15-18.30	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen

45,5 lektioner (13 mødegange) – kr. 1795,- /S 1565,-

Maks. 10 deltagere på holdet.

3027 On 18.30-21.45	Skovvangsv 129	Dorit Thomsen
3028 To 18.30-21.45	Skovvangsv 129	Dorit Thomsen

39 lektioner (12 mødegange) – kr. 1575,- /S 1380,-

3022 Ma 14.40-17.40* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

35 lektioner (10 mødegange) – kr. 1440,- /S 1265,-

3020 Ma 09.30-12.45*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
3023 Ma 18.15-21.30	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen

14 lektioner (2 mødegange) – kr. 870,- /S 825,-

3030 Lø-sø 09.30-15.55* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Syning/syteknik

60 lektioner (15 mødegange) – kr. 2280,- /S 1980,-

Her er der tid til at fordybe sig i egne projekter og få den fornødne vejledning. Du bestemmer selv niveauet.

3037 Ti 13.00-16.40* Seedorffs Str. 7 Jane Holmbo

Modeludvikling og syning

30 lektioner (10 mødegange) – kr. 1275,- /S 1125,-

Arbejd med dit eget design ud fra færdige snitmønstre eller egne grundforme. Du får individuel vejledning, og kurset henvender sig derfor både til begyndere og øvede. Undervisning hver anden uge.

3031 Ti 19.00-21.45 Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Konstruktion - kjole og bluser

15 lektioner (2 mødegange) – kr. 900,- /S 855,-

Lær om måltagning og konstruktion af grundforme, opsyning og tilretning samt gennemgang af snit og design. Datoer 14-15/11.

3033 Lø-sø 09.15-16.10* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Syteknikker

8 lektioner (1 mødegang) – kr. 545,- /S 505,-

Lær finesserne på den professionelle måde. Vi syr bl.a. paspolerede lommer, kraver, lukninger, lynlåse og slidser. Du får individuel vejledning, så du vælger selv de teknikker, du vil lære. Dato 23/1.

3040 Lø 09.30-16.35* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

IT - Adobe - Windows - Apple



ADOBE Photoshop

12 lektioner (2 mødegange) – kr. 1240,- /* 1195,-

Begyndere/letøvede

Kom godt i gang med Photoshop. Intensivt week-endkursus, hvor du lærer Photoshops brugerflade at kende. Herefter trin for trin-øvelser, som ruster dig til at arbejde med de gode egenskaber, som programmet råder over.

Kursusdatoer: 14-15/11.

2832 Lø-sø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen

ADOBE Lighroom

7 lektioner (1 mødegang) – kr. 755,- /* 720,-

Begyndere/letøvede

Kom med og få styr på Lightroom. På kurset bliver du præsenteret for programmets funktioner, og vi gennemgår de mange muligheder for at organisere, sortere og redigere dine fotos.

Kursusdato: 5/9.

2833 Lø 10.00-16.25* FGU Aarhus Peer Mortensen



Søgemaskineoptimering (SEO)

14 lektioner (2 mødegange) – kr. 1200,- /* 1155,-

SEO handler om at få flest mulige besøgende til din hjemmeside fra søgemaskiner (Google og Bing). Kursisternes egne hjemmesider inddrages i undervisningen i videst muligt omfang. Medbring gerne egen PC.

2803 Lø, Sø 10.00-16.25* Frichs Vej 36 Dennis Blomholt

Hjemmesider med WordPress 1

14 lektioner (2 mødegange) – kr. 1065,- /* 1020,-

Lær at bruge den danske WordPress-udgave til at oprette blogs, hjemmesider og evt. webshops. Vi arbejder ud fra dit niveau og dine behov. Kendskab til computerbrug (internet, tekstbehandling m.m.) er påkrævet.

2800 Lø-sø 10.00-16.25* Frichs Vej 36D Dennis Blomholt
2801 Lø-sø 10.00-16.25* Frichs Vej 36D Dennis Blomholt

Hjemmesider med WordPress 2

14 lektioner (2 mødegange) – kr. 1065,- /* 1020,-

Kurset er for dig, der allerede har kendskab til WordPress, men gerne vil lære endnu mere. Vi kommer bl.a. omkring performance, sikkerhed, SEO og billedgallerier. Udgangspunktet er deltagernes egne hjemmesider og erfaringer. Kursusdatoer: 24-25/10.

2804 Lø-sø 10.00-16.25* Frichs Vej 36D Dennis Blomholt

Excel

15 lektioner (5 mødegange) – kr. 1350,- /S 1275,-

Gennem praktiske opgaver arbejder du med Excels grundlæggende funktioner. Vi opretter et lille regnskab, hvor vi prøver kræfter med regneformler, og hvordan man kan hente værdier fra forskellige regneark. Samtidig afprøver vi også forskellige formateringer, dvs. lave rammer, dobbeltstreger og fx automatisk få røde eller grønne felter afhængigt af værdien i feltet.

2817 On 16.30-19.15 Frichs Vej 36D Kennet Zycek

Bogføring og regnskab - grundlæggende

24 lektioner (8 mødegange) – kr. 1700,- /S 1580,-

Få et kendskab til bogføringens grundprincipper og betydning for den økonomiske styring. Lær bl.a. om kontoplaner, momsregnskab og udarbejdelse af årsregnskab. Undervisningsbog og opgavesamling er inkl. i prisen.

2805 Ti 18.30-21.15 Frichs Vej 36 Hakan Barut



Kend din Mac

16 lektioner (4 mødegange) – kr. 1410,- /* 1330,-

Vi starter med det grundlæggende og bevæger os over i nogle af de programmer, som findes på computeren – fx mail, Safari og fotos. Der undervises i seneste version af programmerne. Husk at medbringe egen Mac.

2813 Ma 10.00-13.40* Frichs Vej 36D Kennet Zycek

iPhone

9 lektioner (3 mødegange) – kr. 875,- /* 830,-

Vil du gerne blive klogere på din iPhone, så er dette et hold for dig. Vi gennemgår opsætning og tilpasning, så det passer til dine behov. Vi kigger på flere funktioner, bl.a. på kamera, apps, Apple ID og iCloud. Medbring din iPhone.



2814 On 10.00-12.45* Frichs Vej 36D Kennet Zycek

iPad

9 lektioner (3 mødegange) – kr. 875,- /* 830,-

Har du fået en iPad, men kender ikke helt alle funktionerne, så er dette et hold for dig. Vi gennemgår opsætning og tilpasning efter dit niveau og behov og vil bl.a. se på Fotos, apps, Apple ID og iCloud. Medbring din iPad.

2815 On 13.30-16.15* Frichs Vej 36D Kennet Zycek

Fotokurser



Fotos - billeder på Mac

12 lektioner (4 mødegange) – kr. 1085,- /* 1025,-

Med programmet "Fotos" kan du på din Mac organisere, fremvise og dele dine mange billeder. På kurset gennemgår vi "Fotos" og tager udgangspunkt i de grundlæggende færdigheder. Kurset kræver ingen forhåndsviden, men har gerne billeder liggende på computeren, så vi har noget at arbejde med. Medbring egen Mac.

2811 Ma 10.00-12.45* Frichs Vej 36D Kennet Zycek

Windows 10 - introduktion

3 lektioner (1 mødegang) – kr. 515,-

Har du erhvervet dig en ny computer eller opdateret din gamle med Windows 10 og har svært ved at finde rundt i det nye system? Så kom og bliv klogere på det grundlæggende i Windows 10 samt forbedringerne og de nye funktioner. Du får desuden masser af tips og tricks. Medbring din egen PC med Windows 10 installeret. Dato 5/10.

2816 Ma 10.00-12.45 Frichs Vej 36D Kennet Zycek

Windows 10 - fortsættere

3 lektioner (1 mødegang) – kr. 515,-

På dette kursus får du endnu mere kendskab til Windows 10. Vi kigger på sikkerhed, og der vil være god mulighed for at få vejledning. Medbring din egen PC med Windows 10 installeret. Dato 2/11.

2818 Ma 10.00-12.45 Frichs Vej 36D Kennet Zycek

Fotokursus niveau 1

15 lektioner (5 mødegange) – kr. 1080,- /S 1005,-

På fotokursus niveau 1 kommer vi igennem alt det grundlæggende fototeknik. I løbet af kurset vil du få meget mere kendskab til fotografering, og du vil lære at tage styringen over dine billeder.

2823 Ti 17.00-19.45 FGU Aarhus Peer Mortensen
2824 Ti 17.00-19.45 FGU Aarhus Peer Mortensen

13 lektioner (2 mødegange) – kr. 1010,- /* 965,-

Datoer: 3-4/10.

2825 Lø-sø 10.00-16.00* FGU Aarhus Peer Mortensen

Fotokursus niveau 2

15 lektioner (5 mødegange) – kr. 1080,- /S 1005,-

Fotokursus niveau 2 er fortsætterholdet. På dette kursus kommer du til at arbejde med praktisk fotografi, kompositioner, positiv billedkritik m.m. Tilmelding til niveau 1 er ikke en forudsætning.

2826 Ti 17.00-19.45 FGU Aarhus Peer Mortensen

Portrætfoto 1

6 lektioner (1 mødegang) – kr. 555,- /* 525,-

Kom og lær om lyslægningsteknik med studie-flash, softboxe, reflektorer og meget mere, så du får et godt kendskab til udstyr og praksis. Vi gennemgår forskellige stilarter og tager masser af portrætfotos. Vi snakker også om jeres eget udstyr og optimering af brugen. Dato 19/9.

2828 Lø 10.00-15.30* 19/9 FGU Aarhus Peer Mortensen

Portrætfoto 2

6 lektioner (1 mødegang) – kr. 555,- /* 525,-

Fortsættelse af Portræt 1. Kurset er baseret på praktiske studiefotograferingsøvelser med flere portræstilarter. Så du får masser af muligheder for at prøve fotografering og lyslægning selv. I vil typisk arbejde i små hold af 3 personer, hvor I skiftes til at være fotograf, assistent og model. Hvis du har lidt kendskab til det i forvejen, er Portræt 1 ikke en forudsætning for at deltage. Kursusdato: 20/9.

2829 Sø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen

Foto for alle

18 lektioner (6 mødegange) – kr. 1220,- /* 1130,-

Du er fortrolig med dit kamera, men vil gerne lave bedre billeder! Vi arbejder med optagelsesteknik, billedkomposition, lyslægning og portrætfotografering. Du skal selv medbringe spejlreflekskamera.

2837 Ma 09.00-11.45* Frichs Vej 36G Ole Toldbod
2838 Ma 09.00-11.45* Frichs Vej 36G Ole Toldbod

Portrætfotografering - workshop

16 lektioner (4 mødegange) – kr. 1125,- /* 1045,-

På dette kursus i portrætfoto arbejder vi med lukketid, blænder, ISO, hvidbalance og dybdeskarphed og afprøver forskellige typer af lamper. Der vil være mulighed for at medbringe egne modeller og at få printet billederne.

2839 Ma 09.00-12.40* Katrinebj Vej 95A Ole Toldbod



Art Nude foto - workshop

8 lektioner (1 mødegang) – kr. 815,- /* 775,-

Har du lyst til at prøve at fotografere Art Nude, så kom med på denne workshop med fokus på fotograferingen. Vi bruger erfarne modeller, der selv poserer. Derfor kan du godt være med som nybegynder. Workshopen er på location på en nedlagt fabrik, men vi har også et studie. Kursusdato: 22/8.

2827 Lø 10.00-17.20* FGU Aarhus Peer Mortensen

Sejlerskole

FOF Aarhus' Sejlerskole underviser efter Søfartsstyrelsens uddannelsessystemer. Vil du vide mere, så kontakt FOF Aarhus for yderligere oplysninger på tlf. 8612 2955.

Bemærk: bestået duelighedsprøve i sejlads kan give lystfartøjsejere op til 10% rabat på forsikringspræmien.

Skipper duelighedsprøve - teori

42 lektioner (12 mødegange) – kr. 1675,- /S 1465,-

Sejlerskolens teoretiske grundkursus i sø-sikkerhed og navigation. Der kræves ingen forkundskaber for at følge kurset, men regn med en del hjemmearbejde. Påregn udgifter til bøger, søkort samt evt. prøvegebyr. Kurset kan afsluttes med prøve til den teoretiske del af Søfartsstyrelsens duelighedsprøve i sejlads.

I kurserne indgår en weekend fra kl. 9.00-14.30.
Mandage + weekenden 24-25/10.
Tirsdage + weekenden 31/10 + 1/11.

2700	Ma, Lø, Sø	19.00-21.45	Møllevangsk	Poul Kjærgård
2701	Ti, Lø, Sø	19.00-21.45	Møllevangsk	Instruktør

Yachtskipper 3 - Express

60 lektioner (8 mødegange) – kr. 2280,-/S 1980,-

Kurset omfatter videregående navigation, søvejsregler, søret, sømandskab, grundlæggende meteorologi samt sejladsplanlægning. Bestået duelighedsprøve eller speedbåds-kørekort er en forudsætning for at blive indstillet til eksamen, der afholdes af Søfartsstyrelsen.

Endvidere er det **obligatorisk**, at du har gennemgået et sikkerhedskursus, inden du kan indstilles til eksamen. Sikkerhedskurset er inkluderet i forløbet og omfatter praktisk demonstration af brandslukning og redningsflåde. Du må påregne udgifter til materialer samt evt. eksamensgebyr. Se datoer og tidspunkter på www.fof-aarhus.dk

2702	Fr, Sø	Søndergade 74	Vagn Mørch
------	--------	---------------	------------

YACHTSKIPPERUDDANNELSEN

Søfartsstyrelsens yachtskipperuddannelse henvender sig til sejlere, der ønsker en videregående uddannelse med henblik på sejlads i større fritidsfartøjer, idet bestået eksamen kan give mulighed for at føre fritidsfartøjer på 15-24 meters længde samt mere indgående kendskab til emnerne. Uddannelsen omfatter en grunduddannelse, yachtskipper, 3 samt en videregående overbygning, yachtskipper 1. Se flere oplysninger på www.fritidssejler.dk

FOF Aarhus udbyder Yachtskipper 3 om foråret og efteråret og Yachtskipper 1 om efteråret.



Hunde, jagt & vildtpleje

Yachtskipper 1

80,0 lektioner (16 mødegange) – kr. 3450,- /S 3050,-

Kurset omfatter videregående navigation, sømandskab, meteorologi samt sejladsplanlægning. Bestået eksamen giver mulighed for at føre et lystfartøj på op til 24 meters længde på alle have. For at du kan indstilles til prøve i Yachtskipper 1, er det en forudsætning, at:

- Du har bestået Yachtskipper 3-prøven.
- Du har gennemgået et førstehjælpskursus på højt niveau.
Se førstehjælpskurser på side 67.

For nærmere information om kursets indhold henvises til Søfartsstyrelsens hjemmeside

www.fritidssejler.dk

2703 Ti, Lø, Sø 18.00-21.40 Frichs Vej 36G Carsten Aagaard

Bådmotorkendskab

12 lektioner (2 mødegange) – kr. 1410,- /* 1365,-

Bliv fortrolig med bådens dieselmotor og installationer, så du kan klare almindelig vedligeholdelse og mindre reparationer. Teoridelen om lørdagen omfatter motoropbygning, brændstofssystemet, køle- og smøresystemer, elinstallationer, transmission og tilbehør.

Praktikdelen om søndagen foregår på et lokalt motorværksted, hvor teorien omsættes til praksis. Her lærer du også om forebyggende vedligeholdelse.

2705 24-25/10 09.00-14.30 Frichs Vej 36G Kim Hansen

Er du til sejlbåd?

Så har vi flere muligheder, der henvender sig til dig, hvad enten du er helt nybegynder, har lidt kendskab eller er så øvet, at du blot skal bestå en given prøve. Alle kurserne afsluttes med prøve.

Maks. 4 deltagere pr. kursus. Der bliver arrangeret prøve iht. Søfartsstyrelsens regler. Prøvegebyret er ikke inkl. i kursusgebyret.

Download sejlerhåndbog med alle kurser på www.fof-aarhus.dk



HUNDESKOLEN

På alle hundeskolens kurser forbeholder underviserne sig ret til at afvise bestemte hunde. Tæver i løbetid bedes ikke medbragt på kurset. Alle hunde skal være vaccineret inden for det sidste år. Attest og forsikringsbevis medbringes første gang.

Læs alt om hundeskolens kurser på www.fof-aarhus.dk

Bliv dus med din hund

25 lektioner (10 mødegange) – kr. 1105,- /* 980,-

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. Tiden vil primært blive brugt på praktisk arbejde, men en del teori vil blive gennemgået, fx hundepsykologi, foder og fodring, røgt og pleje m.m.

2605 Lø 15/8 10.00-12.20 Sødalsk Lone Grev

Hvalpetræning

12,5 lektioner (5 mødegange) – kr. 990,- /* 925,-

Kurset veksler mellem teori og praktik. Din hund skal være vaccineret inden start. Alder: Op til 16 uger (afhængig af race).

2606 Lø 15/8 12.30-14.50 Sødalsk Lone Grev
2607 Lø 26/9 12.30-14.50 Sødalsk Lone Grev

Jagt, natur og vildtpleje

72,5 lektioner (29 mødegange) – kr. 1835,-

Bliv forberedt til at gå op til Naturstyrelsens teoretiske og praktiske prøve i foråret 2021. Vi gennemgår vildt- og våbenkendskab, skydning, jagtloven, færdigheder i jagt og revirpleje og praktisk træning i våbenhåndtering, afstandsbetømmelse og andre jægerfærdigheder. Det obligatoriske våbenkursus er inkl.

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

2609 Ma 26/10 19.00-21.20 Vester Mølle Linda Kolling







Søger optagelse på danseuddannelse i Berlin:

Et skridt tættere på dansedrømmen

Med FOF Aarhus i hånden og nedslidte dansesko på fødderne er 23-årige Sofie Gudnason kommet et skridt tættere på sin store drøm: Hun vil gøre dans til sin levevej. I lang tid har hun knoklet hårdt for at blive optaget på en særlig danseuddannelse i Berlin – og med både et tysk- og et yogakursus i bagagen, har hun nu sendt sin ansøgning afsted.

*Af Malene Nees Damborg
Foto af Jørgen Diswal*

"Jeg er ikke bleg for at rejse ud i verden og forfølge dansen," fortæller Sofie Gudnason selvsikkert. Gløden i hendes øjne gør det klart: dans er ikke bare en hobby, det er en passion. Allerede fra barnsben har Sofie elsket at bevæge kroppen, og siden er det blevet til utallige timer med sved på panden i træningslokalerne. Nu danser Sofie med et helt klart mål: "Min drøm er at undervise i danseterapi og sideløbende lave forestillinger, som jeg ikke lever af, men som jeg gør, fordi jeg ikke kan lade være," fortæller hun med et stort smil.

Et fremmedsprog er ingen hindring

Selvom dans er et magisk sprog, der tales i alle verdens hjørner, så kræver uddannelsen i Berlin et særligt sprogniveau. Derfor har Sofie hver onsdag aften henover efteråret gået til tysk hos FOF Aarhus, og hun kan nu glad vise det obligatoriske A2-certifikat frem. Hun fortæller, at kurset især har hjulpet hende med den vanskelige grammatik, så hun nu er klar til at give sig i kast med de tyske skolebøger. "Jeg er selvfølgelig spændt på, hvordan det bliver at gå på en tysk uddannelse. Indtil da øver jeg videre ved at lytte til tysk radio," fortæller Sofie.

Yoga åbner for udtrykkelse

Mellem de mange dansetimer, der fylder i Sofies kalender, har yogaen fået en plads – og det har den af en helt særlig grund: "Yogakurset styrker min dans. Det gør mig glad og træner min balance, og her kommer jeg i kontakt med mig selv," fortæller hun. En god kontakt til sine følelser er ifølge Sofie essentiel i den moderne dansestil, som hun dyrker. I moderne dans er kroppens impulser og frie bevægelser i fokus, hvilket giver et ekspressivt og legende udtryk. "Jeg synes, moderne dans er så fedt, fordi det er her, jeg bedst kan udtrykke mig og komme ud med det, jeg har på hjertet," fortæller hun begejstret.

En nervepirrende ventetid

Ansøgningen til drømmeuddannelsen er nu sendt afsted, og tilbage står Sofie med maven fuld af nervøse sommerfugle: "Jeg bliver så glad, hvis jeg bliver optaget, og jeg vil helt sikkert være klar til at smide det hele," griner hun. Mens hun tæller dagene til den endelige svarfrist, stikker tankerne i forskellige retninger: "Lige meget hvad skal dansen være en del af mit liv. Jeg synes virkelig, den er fantastisk, og jeg har brug for den i mit liv, kan jeg mærke".

Se alle FOF Aarhus' yogakurser på de følgende sider:



Goethe Institut tyskkurser

Scan koden og undersøg mere om det
Goethe Institut - tyskkursus Sofie har
fået certifikat til gennem FOF Aarhus
- eller læs mere om tyskkurserne på side 31



Yoga

Hatha yoga

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2295,-/S 2015,-

På dette hold får du en styrkende allround yoga-undervisning, som giver ro, energi og overskud i en travl hverdag. Du guides gennem øvelser, som lægger vægt på åndedrættet og korrekt anatomisk udførelse og styrker din kropslige og mentale oplevelse af hatha yoga.

5478 To 17.00-18.50 Fjordsg Sk Anne Tolsgaard

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1350,-/* 1210,-

5457 Ti 09.30-11.20* Seedorffs Str. 7 Eva Michaelsen

Yoga

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/S 1155,-

Begyndere/letøvede

Her får du styr på teknikken! På dette hold gennemgår vi stillingerne grundigt fra bunden og bygger på undervejs. Du bliver guidet grundigt, og stillingerne tilpasses hele tiden dit niveau. Undervejs opbygger du styrke, smidighed, balance og ro.

5460 Ma 16.30-18.20 Fjordsg Sk Rikke Brackner
5461 Ma 18.30-20.20 Fjordsg Sk Instruktør
5465 Ti 15.15-17.05* Fjordsg Sk Maria Bennedsgaard
5469 Ti 18.45-20.35 Fjordsg Sk Maria Bennedsgaard
5466 Ti 17.00-18.50 Fjordsg Sk Maria Bennedsgaard

Yoga og træning for store kvinder

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1215,-/S 1095,-

Vil du træne, men kan ikke se dig selv i et fitness-center, så vær med, når vi i et trygt forum laver øvelser, der tilpasses din højde og drøjde, så du får styrket din krop. Vi bruger hjælpemidler for at undgå skader og overbelastning.

5470 To 18.00-19.50 Sønderg 74 Berit Jørgesen

Aftenyoga for alle

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1350,-/S 1210,-

I løbet af de mørke aftener vil vi holde den indre glød ved lige gennem yoga-, afspændings- og åndedrætsøvelser.

5458 To 19.00-20.50 Sønderg 74 Laila Elisabeth

Flow yoga

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/* 1155,-

Til flow yoga flyder vi fra bevægelse til bevægelse til rytmen af vores åndedræt. Vi øver først grundstillinger og træner så åndedræt, smidighed, styrke, balance og koordination. Yogahistorier og -filosofi flettes også ind. Det er en fordel, men intet krav, at have prøvet yoga eller andet, der giver kropsfornemmelse.

5462 On 13.00-14.50* Sønderg 74 Maria Lauridsen

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1215,-/S 1095,-

5456 Ti 17.30-19.25 Seedorffs Str. 7 Anders Sletting

Yoga for kvinder - 45+

48 lektioner (24 mødegange) – kr. 2025,-/* 1785,-

Holdet er for kvinder over 45 år. Med koncentration på åndedræt og bevægelse guides du roligt og langsomt gennem øvelserne. Din krop styrkes og smidiggøres, og efterhånden opstår der ro og stilhed i sindet, så stress forebygges og dæmpes.

5467 Ti 09.30-11.20* Seedorffs Str. 7 Berit Bramm



Sanskrit - for begyndere

Sanskrit er hinduismens
og yogaens sprog og Indiens
klassiske lærdomssprog.

Scan koden og læs mere om
sprogkurset på www.fof-aarhus.dk



Yoga mod stress

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1350,-/S 1210,-

Yoga mod stress giver dig bedre kontakt til din krop, så du kan mærke og reagere hensigtsmæssigt på overbelastning. Vi arbejder bl.a. med blide stræk og styrkende yogaøvelser samt åndedræts- og afspændingsteknikker.

5550 To 17.15-19.05 Sønderg 74 Laila Elisabeth

Afstressende meditativ yoga

48 lektioner (24 mødegange) – kr. 2835,-/* 2595,-

Yoga er en af mange metoder til stresshåndtering. Forløbet består af rolige bevægelser kombineret med åndedræt, der fremmer din indre ro og balance. Foruden fysiske øvelser arbejder du også med åndedræt og afspænding.

5552 On 11.00-12.50* Sønderg 74 Berit Bramm

Yoga og meditation

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1215,-/* 1095,-

På dette hold får du en god kombination af yoga og meditation. Vi træner, styrker og smidiggør kroppen med nærvær i klassiske yoga- og pilatesøvelser. Du får en indføring i meditation, så du bliver afspændt, klar og vågen.

5555 To 08.00-09.50* Sønderg 74 Susanne Øgaard

Meditation, yoga og mindfulness

35 lektioner (14 mødegange) – kr. 1585,-/* 1410,-

Giv dit travle sind en pause! På dette hold lærer du at møde dig selv og være tilstede i nuet. Det foregår i en acceptfuld atmosfære, og du får en grundig introduktion til meditation og mindfulness samt redskaber, så du kan arbejde videre derhjemme.

5558 Ma 16.15-18.00* Seedorffs Str. 7 Eva Michaelsen

Yoga, nærværstræning og meditation

13 lektioner (2 mødegange) – kr. 785,-/* 720,-

Vi træner, styrker og smidiggør kroppen med nærvær og fordybelse i klassiske yoga- og pilatesøvelser. Du lærer meditation, så du bliver afspændt, klar og vågen.

5559 Lø-sø 10.00-16.00* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

IYENGAR YOGA

Du skal vælge iyengar yoga, hvis du søger en kraftfuld yogaform, hvor du får styrket dine muskler og knogler. Iyengar yoga renser og stimulerer dine vitale organer, bevidstgør dit åndedræt og afspænder dit nervesystem.

Iyengar yoga - frirum for kvinder

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1420,-/* 1270,-

Kom ned i kroppen, bliv bevidst om dit åndedræt, træn din indre styrke og afspænd dit nervesystem med forskellige yogaøvelser. Har du problemer med nakke/skuldre, er dette hold for dig!

5492 Ti 14.30-16.20* Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga - trin 1-2

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1420,-/S 1270,-

Iyengar yoga er en metodisk og detaljeret yogaform. Muskler, indre organer, nervesystemer, balance, kropsholdning, koncentration og nærvær forbedres, hvilket fører til et både mentalt og fysisk velbefindende. Vi afslutter med dybdeafspænding.

5494 Ma 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen
5495 Ti 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga for mænd - trin 2

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1420,-/S 1270,-

Yoga kan være et godt supplement til almindelig sportstræning, stillesiddende meditation eller som en sund motionsform efter arbejde. Måske tror du, at yoga kun er noget for kvinder? Nu har du mulighed for at dyrke yoga på et rent mandehold!

5490 Ma 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga - trin 2-3

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1420,-/S 1270,-

Vi træner 12-15 stående stillinger, som styrker og smidiggør arme og ben og giver dig bevægelsesfrihed. Du har mulighed for at arbejde med albuestand og hovedstand.

5498 Ti 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

PATANJALI YOGA

Til patanjali yoga arbejder du med at øge din koncentration, fysiske styrke og smidighed. Samtidig lægges der vægt på åndedrættet og dét at være tilstede i nuet. Vi bruger forskelligt udstyr til at understøtte kroppen, hvormed alle kan være med uanset niveau og form.

Patanjali yoga for mænd - trin 1

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/S 1155,-

Du vil på dette hold blive introduceret til grundprincipperne i patanjali yoga. Der lægges stor vægt på, at stillingerne udføres anatomisk korrekt med øje for detaljen og fokus på præcision.

5518 To 18.45-20.15 Seedorffs Str. 7 Charlotte Rommers

Patanjali yoga trin 2

47,5 lektioner (19 mødegange) – kr. 2005,-/S 1770,-

For dig der har gået på Iyengar yoga eller Patanjali yoga trin 1 i flere år. Du ønsker at arbejde dybere, få flere udfordringer og arbejde med de omvendte yogastillinger. Vi træner håndstand, skulderstand, albuestand og hovedstand. Vi laver også åndedrætsøvelser og afslutter med afspænding.

5517 To 16.30-18.30 Seedorffs Str. 7 Charlotte Rommers



Pilates

Pilates

Pilates er en skånsom og effektiv styrketræning, som kan give dig en smuk holdning, flad mave, øget smidighed og færre spændinger. Vi træner kroppens dybe muskler og arbejder med balance, koordination og vejrtækning, og vi har fokus på fysisk og psykisk velvære. For mænd og kvinder i alle aldre. Læs mere om de enkelte hold på www.fof-aarhus.dk

Begyndere/letøvede

24,0 lektioner (12 mødegange) – kr. 1215,-/S 1095,-

5407 On 17:00-18:50 Sønderg 74 Instruktør

18,0 lektioner (12 mødegange) – kr. 1095,-/* 1005,-

5404 On 11:00-12:25* Sønderg 74 Lærke H. Hansen

Letøvede

28,0 lektioner (14 mødegange) – kr. 1350,-/* 1210,-

5411 On 09:00-10:50* Sønderg 74 Birgitte Østerby

26,0 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/* 1155,-

5406 Ma 16:00-17:50* Sønderg 74 Janne Kjær

Letøvede/øvede

18,0 lektioner (12 mødegange) – kr. 1095,-/* 1005,-

5405 On 09:30-10:55* Sønderg 74 Lærke H. Hansen

Øvede

38,0 lektioner (19 mødegange) – kr. 1690,-/S 1500,-

5418 To 17:00-18:50 Seedorffs Str. 7 Silke Rønnow

28,0 lektioner (14 mødegange) – kr. 1350,-/* 1210,-

5415 Ti 15:30-17:20 Seedorffs Str. 7 Birgitte Østerby
5416 To 15:00-16:50* Seedorffs Str. 7 Birgitte Østerby

Flowpilates

18 lektioner (12 mødegange) – kr. 1015,-/S 925,-

Øvelserne på dette hold udføres i et flow med få pauser; du vil derfor blive udfordret på din udholdenhed. Vi arbejder langsomt, men med stort fokus og stor koncentration, og teknikken gennemgås løbende undervejs i øvelserne.

5420 On 19.00-20.25 Sønderg 74 Instruktør

Body/mind & yoga



Mindfulness i naturen

2 lektioner (1 mødegang) – kr. 125,-

For dig som ønsker øjeblikke med ro, fordybelse og nærvær. Vi laver enkle øvelser med mindfulness, blide yogastræk og sanseøvelser – i og med naturen. Alle kan være med. Du kan tilmelde dig hele forløbet eller blot en enkelt gang. Se datoer på www.fof-aarhus.dk

Meditation i teori og praksis

6,5 lektioner (1 mødegang) – kr. 550,-/* 515,-

Gennem træning får du støtte til at åbne op for en dybere bevidsthed. Vi vil arbejde med jordforbindelse og centrering, da et godt fundament, ro og balance er essentielle kvaliteter til at øve kontakten til sig selv i sit indre og ydre liv. Vi skal også have hjertet med, så derfor vil vi øve os i at åbne op. Tid: 10.00-16.00.

5570 Lø 3/10* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Natur, vandring og nærvær

4 lektioner (1 mødegang) – kr. 465,-/* 445,-

Tag med ud i naturen og nyd den friske luft, mens vi øver mindful walking, træner nærvær og laver lette yogaøvelser. Mærk hvordan du får jordforbindelse, indre ro, balance og velvære og lander i kroppen. Tid: 10.00-13.00.

5577 To 3/9* Forstbotanisk have Susanne Øgaard

Meditation og mindfulness - stress reduktion

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1655,-/S 1505,-

Vi lærer at integrere en række færdigheder, der gør det muligt at håndtere stress og udfordringer i hverdagen. Når vi styrker opmærksomheden, opnår vi større balance og bedre klarhed.

5566 On 19.00-21.20 Seedorffs Str. 7 Carmen Manea

Mindfulness & meditation retreat

6 lektioner (1 mødegang) – kr. 530,-/* 500,-

You had a mindfulness course or you practice mindfulness or meditation on your own, and you want to deepen your practice. This day is an opportunity for you to do this without needing to travel to a remote place.

5567 Lø 09.30-15.00* Seedorffs Str. 7 Instruktør

Meningsfuldt liv med ACT

20 lektioner (10 mødegange) – kr. 1080,-/S 980,-

ACT er en mindfulnessbaseret tilgang til livet, som kan hjælpe dig til at leve et indholdsrigt og meningsfuldt liv. Du vil få klarhed over, hvad der er vigtigt for dig i livet, og hvilke indre ubehag, der stopper dig i at bevæge dig i den retning, du ønsker. Du lærer teknikker, der hjælper dig til at overvinde forhindringerne og skabe mere engagement og begejstring i dit liv.

5455 To 17.00-18.50 Frichs Vej 36 D Kjeld Læssøe

Cultivating Emotional Balance

30 lektioner (10 mødegange) – kr. 1655,-/S 1505,-

Emotions are part of life, and may lead to happiness, stress, anxiety or loneliness. Through mindfulness practice you learn how to stop being overwhelmed by emotions and challenges, work with them in a different way, be in balance and enjoy life more.

5565 Ti 18.30-21.15 Seedorffs Str. 7 Carmen Manea

Self-compassion

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1655,-/S 1505,-

In this self-compassion class, you will learn not to be too hard on yourself, how to rather motivate instead of criticizing yourself and how to transform difficult relationships with yourself and others.

5569 On 17.00-19.20 Seedorffs Str. 7 Carmen Manea

MediYoga

22 lektioner (11 mødegange) – kr. 1240,-/S 1130,-

MediYoga er for dig, der på en blid og skånsom måde vil holde krop og sind i form. Holdet er for alle – også for dig, der måske kæmper med ryg- og/eller nakkesmerter, hjerte-relaterede problemer, søvnbesvær eller stress.

5473 On 16.50-18.40 Seedorffs Str. 7 Ditte Appel

MediYoga - seniorer

22 lektioner (11 mødegange) – kr. 1150,-/* 1040,-

Holdet er for dig som senior, der på en blid og skånsom måde vil holde din krop og dit sind i form. Vi arbejder dybt med øvelser, åndedræt, afspænding og meditation. Alle kan deltage, og alle øvelser kan udføres siddende på en stol eller på en måtte.

5480 Ti 09.30-11.20* Fjordsg Sk Therese P. Helligsøe

Yin yoga - ro i krop og sind

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/* 1155,-

På dette hold øver vi os i at sanse øjeblikket ved at holde blide yogastillinger i flere minutter. I den afsluttende stilling, savasana, kan du modtage afslappende håndspåbyggelse og hovedbundsmassage.

5489 Fr 14.00-15.50* Fjordsg Sk Signe Rasmussen

Yoga for folk med migræne og hovedpine

12,0 lektioner (6 mødegange) – kr. 755,-/* 695,-

På dette hold er alle øvelser og stillinger tilpasset dig med hovedpine. Du får styrket og trænet din krop og skærpet din bevidsthed om, hvad du kan være særlig opmærksom på af triggers i din træning. Vi runder af med afspænding.

5471 To 15.30-17.20 Sønderg 74 Berit Jørgesen



Vil du være YOGAINSTRUKTØR?

Tag uddannelsen hos Yoga Shala

Nye forløb starter i september 2020

www.ashtangayogashala.dk

Fitness/kropstræning



Jumping Fitness

6 lektioner (6 mødegange) – kr. 295,-

Jumping® Fitness er for dig, som elsker at få sved på panden. Træning på trampolin styrker både dit humør og din krop. Vi træner først basistrin på trampolinen, hvorefter vi gradvist øger intensiteten. Jumping Fitness er også for dig med fx dårlig ryg eller knæ. Sted: Frydenlundskolen.

5600 Ti 8/9 16.30-17.25* Center 10 Jane Provstgaard
5602 To 10/9 16.30-17.25* Center 10 Jane Provstgaard

STYRK DIN KROP

Alexanderteknik

12 lektioner (6 mødegange) – kr. 755,-/* 695,-

Har du ondt i ryg, skuldre, nakke eller arme? Er dit åndedræt ikke optimalt? Har du svært ved at finde en god siddestilling og får ondt af at gå og stå? Bliver du let nervøs? Kom med og lær hvordan du kan hjælpe dig selv.

5304 To 09.45-11.35* Sønderg 74 Birgitte Due

Holdning, balance og kropslig trivsel

22 lektioner (11 mødegange) – kr. 1150,-/S 1040,-

Bliv dus med dit holdnings- og bevægeapparat og lær at stå, sidde, gå og løfte ting uden anstrengelse, stivhed og smerte. Du lærer om balance, bevægelighed og holdning, som er fundamentalt for trivsel i hverdagen.

5309 Ma 18.00-19.50 Sønderg 74 Kenneth Boggs

Stabiliserende kropstræning

60 lektioner (30 mødegange) – kr. 2425,-/* 2125,-

Ønsker du en stabil og stærk krop, der udstråler glæde og energi? En god kropsholdning og forebyggelse af smerter i fx knæ, ryg, fødder og nakke? Så er dette hold for dig! Undervisningen består af opvarmning, rolige øvelser og afspænding.

5359 On 09.45-11.35* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen
5360 Ma 15.10-17.00* Sønderg 74 Lise Rasmussen
5361 Ma 17.15-19.05 Sønderg 74 Lise Rasmussen
5362 Fr 10.00-11.50* Sønderg 74 Lise Rasmussen

XXL Kvindefitness

21 lektioner (14 mødegange) – kr. 1115,-/S 1010,-

Få energi, velvære og fornyet kraft med varieret træning, hvor hele kroppen bevæges igennem. Vi arbejder med kondition, styrke, balance og kropsbevidsthed og inddrager træningsbolde og andre redskaber.

5369 To 17.00-18.25 Sønderg 74 Maria Conradsen

Fitness K45+

36 lektioner (18 mødegange) – kr. 1620,-/S 1440,-

Du bliver forpustet, mens du forbrænder fedt og kulhydrater. De forskellige træningsøvelser sikrer, at du både får løsnet og styrket dine muskler gennem et udfordrende fitness- og træningsprogram.

5381 Ma 18.45-20.35 Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Kvindefitness 50+

21 lektioner (14 mødegange) – kr. 1115,-/* 1010,-

Træn på en afvekslende og sjov måde! Du forbedrer din styrke, får sved på panden og smil på læben, når vi arbejder med kondition, balance og kropsbevidsthed. God musik giver energi og lethed.

5368 To 15.30-16.55* Sønderg 74 Maria Conradsen

I FORM K50+

36 lektioner (18 mødegange) – kr. 1620,-/S 1440,-

Træn din krop i et roligt tempo med øvelser, der løsner op omkring nakke, skuldre, ryg og bækken. Vi benytter forskellige remedier, laver lidt pulstræning og strammer kroppen op. Vi afslutter med afspænding og en powernap.

5380 Ma 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Gotvedbevægelse K50+

44 lektioner (22 mødegange) – kr. 1890,-/* 1670,-

Bevar kroppen stærk og bevægelig. Det er aldrig for sent at komme i gang. Der vil både være bevægelse til musik og øvelser på måtte.

5357 To 10.00-11.50* Balletakademiet Suzanne Ellefsen

Fitness - hjertehold m/k 50+

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1500,-/* 1370,-

For dig der har brug for træning med særligt fokus på at styrke hjertet. Vi vil arbejde med afvekslende træningsformer, hvor du vil få styrket din krop, dit hjerte og dit kredsløb på effektive måder tilpasset din formåen.

5383 Ma 10.00-11.50* Sønderg 74 Jakob Abu-Khalil



Træn selv med
FOF Aarhus

Scan koden og hent
træningsvideoerne.



Fitness for seniorer

Styrk din krop K60+

36 lektioner (18 mødegange) – kr. 1620,-/* 1440,-

Styrk din krop med en grundig træning af alle muskelgrupper. Vi starter med opvarmning og forskellige øvelser, der løsner op omkring nakke, skuldre, ryg og bækken. Vi inddrager pulstræning og øvelser med diverse redskaber.

5363 Ma 10.00-11.50* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh
5364 Ma 11.45-13.35* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Sundhedstræning K60+

39 lektioner (26 mødegange) – kr. 1720,-/* 1525,-

Vi arbejder med forskellige former for grundtræning, så alle kroppens led og muskler bliver grundigt gennearbejdet. Vi afslutter med afspænding.

5351 On 09.30-10.55* Seedorffs Str. 7 Agnete Salomonsen
5352 On 10.45-12.10* Seedorffs Str. 7 Agnete Salomonsen
5353 On 12.00-13.25* Seedorffs Str. 7 Agnete Salomonsen

Senior kvindeFIT

46,5 lektioner (31 mødegange) – kr. 1975,-/* 1740,-

Vi træner både krop og hjerne og bruger vægte, bolde, TRX-band og god musik. Du bliver korrigeret, så du får fuldt udbytte af træningen og får inspiration til en sanselig, stærk og smidig krop.

5375 Ti 09.00-10.25* Fjordsg Sk Martha Lundgaard
5376 Ti 10.30-11.55* Fjordsg Sk Martha Lundgaard
5378 Ti 12.00-13.20* Fjordsg Sk Martha Lundgaard

39 lektioner (26 mødegange) – kr. 1720,-/* 1525,-

5379 On 11.00-12.25* Fjordsg Sk Susanne M. Mathiasen

Seniordamer 65+

18 lektioner (18 mødegange) – kr. 1015,-/* 925,-

Bevægelse for ældre med fokus på balance, styrke af kroppen og hyggeligt samvær. Undervisningen tager hensyn til aldersbetingede skader og tilpasses, så alle kan være med.

5365 Ma 13.30-14.25* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh
5366 To 12.15-13.10* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Effektiv fitness - senior M/K

21 lektioner (14 mødegange) – kr. 1115,-/* 1010,-

Sjov og effektiv træning for hele kroppen. Målet er, at du bliver god til at bevæge dig med en stærk holdning, så din hverdag bliver lettere. Vi træner til god musik. Både for dig, der er ude af form, og dig der er bomstærk.

5372 To 12.10-13.35* Fjordsg Sk Susanne M. Mathiasen

Effektiv fitness - seniorkvinder

21 lektioner (14 mødegange) – kr. 1115,-/* 1010,-

Samme indhold som ovenfor.

5370 To 09.00-10.25* Fjordsg Sk Susanne M. Mathiasen
5371 To 10.35-12.00* Fjordsg Sk Susanne M. Mathiasen

Sundhedstræning

23 lektioner (23 mødegange) – kr. 1185,-/* 1070,-

Vær med når vi træner med et varieret program, der tager hensyn til dit tempo, din formåen og dine behov. Vi skruer op for den gode musik og energi.

5350 Ma 11.30-12.25* Demens-caféen Jette Andersen



SELVTRÆNING PÅ DIT LOKALCENTER

Et tilbud til M/K 60+

FOF Aarhus og en række lokalcentre i Aarhus har indgået et samarbejde, som giver dig mulighed for selvtræning i dit nærområde. Du får adgang til fitnessmaskiner i lokalcenterets åbningstid, og du introduceres til maskinerne, så du undgår skader.

Vi er på følgende lokalcentre:

Abildgården, Trøjborg, Fuglebakken, Bjerggården, Møllestien, Ankersgade, Vestervang, Åbyhøj, Dalgas, Carl Blochs Gade, Marselis, Rosenvang og Skåde.

Du kan læse mere om selvtræningen og tilmelde dig på www.fof-aarhus.dk

Du kan også ringe til os på tlf. 8612 2955.

Kropstræning for mænd

24 lektioner (24 mødegange) – kr. 1215,-/* 1095,-

Vi arbejder hele kroppen godt igennem med fysisk træning, gang og løb. Der arbejdes med udstrækning, smidighed og kondition. Du vil få mange mave- og rygøvelser for at styrke hele kroppen.

5349 On 16.00-16.55* Møllevangsk Jette Andersen

Callanetics soft aerobic

24 lektioner (24 mødegange) – kr. 1215,-/* 1095,-

Callanetics er en spændende form for styrketræning, der foregår i roligt tempo. Efter en grundig opvarmning træner vi med callaneticsøvelser, hvor dine muskler styrkes via kroppens egen vægt. Vi afslutter med afspænding. Træningsformen er effektiv, fordi du gentager de meget små, præcise bevægelser mange gange, og det strammer op, styrker og giver en flot holdning. Vi anbefaler programmet som en del af et slankeprogram.

5385 On 17.00-17.55* Møllevangsk Jette Andersen



Dans og mavedans



Dance & BodyFIT

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2295,-/* 2015,-

Vær med til træning, dans og musik i mange afskygninger. Vi skifter mellem træning og simple koreografier. Øvelserne gennemgås, så alle er med på, hvad vi skal. For dig der elsker at danse og bevæge dig til musik og gerne vil træne også.

5387 To 11.15-13.05* Seedorffs Str. 7 Janne Kjær

52,0 lektioner (26 mødegange) – kr. 2160,-/* 1900,-

5386 On 09.15-11.05* Fjordsg Sk Instruktør

Salsation

21 lektioner (14 mødegange) – kr. 1115,-/S 1010,-

Kender du den følelse, når en sang toner frem, og du bare ikke kan stå stille? Salsation® er et innovativt dance fitness-koncept baseret på funktionel træning, som både sikrer en sund og stabiliseret bevægelse og gør os mere smidige og stærke. Det kombineres med et stort fokus på musikalsk og lyrisk indlevelse, så vi gennem bevægelsen udtrykker sangens stemning og stilart.

5398 Ma 18.00-19.25 Sønderg 74 Malou Lassen
5399 To 19.00-20.25 Sønderg 74 Malou Lassen

Flow

20 lektioner (8 mødegange) – kr. 1080,-/S 980,-

Et blidt og roligt dansehold for dig, der gerne vil arbejde med dans, bevægelse og feminint flow. Der er ingen komplicerede trin, og der er tid og plads til, at du kan stille spørgsmål. Fokus er på dig i dansen og dansen i dig.

5325 On 16/9 20.00-22.20 Seedorffs Str. 7 Lise Lønsmann
5326 On 25/11 20.00-22.20 Seedorffs Str. 7 Lise Lønsmann

Dansemeditation

20 lektioner (8 mødegange) – kr. 1080,-/S 980,-

Et blidt og guidet dansehold, hvor vi arbejder med meditativt med dansen med fokus på danseglæde. Du skal ikke huske teknik eller koreografi, og vi har fokus på at skabe kontakt til dit åndedræt, dine bevægelser og dig selv.

5327 On 6/9 18.00-20.20 Seedorffs Str. 7 Lise Lønsmann
5328 On 25/11 18.00-20.20 Seedorffs Str. 7 Lise Lønsmann

Jazz / Show Dance

21 lektioner (7 mødegange) – kr. 1115,-/S 1010

For dig der elsker at danse til god musik og arbejde med krop og bevægelse. Savner du redskaber og grundtræning til at kaste dig ud i jazz/show dance, så tag med og lær det i et roligt tempo.

5329 Ti 15/9 19.00-21.45 Sønderg 74 Lise Lønsmann
5330 Ti 24/11 19.00-21.45 Sønderg 74 Lise Lønsmann

Bevægelse til musik/pilates

44 lektioner (22 mødegange) – kr. 1890,-/* 1670,-

Gennem bevægelse til musik får du øget velvære og mere energi. Undervisningen fokuserer på koordination for at styrke sammenhængen i kroppen. Vi laver ud- og afspænding, som styrker din kropsbevidsthed, har en stressreducerende effekt og øger dit nærvær og din opmærksomhed på nuet.

5402 Ti 10.00-11.50* Sønderg 74 Suzanne Ellefsen

MAVEDANS

Mavedans styrker og smidiggør din krop, samtidig med at din koordinationsevne forbedres. Vi arbejder med spændende kombinationer og træner grundbevægelser, som arbejdes ind i en koreografi.

Begyndere

20 lektioner (10 mødegange) – kr. 1080,-/S 980,-

5391 On 17.30-19.20 Sønderg 74 Aleksandra Zengin

Letøvede

20 lektioner (10 mødegange) – kr. 1080,-/S 980,-

5393 On 19.15-21.05 Sønderg 74 Aleksandra Zengin

Øvede - Koreografi og teknik

12 lektioner (6 mødegange) – kr. 755,-/S 695,-

5395 Ma 17.30-19.20 Sønderg 74 Marie Møller Jensen

Øvede - Musikforståelse og improvisation

12 lektioner (6 mødegange) – kr. 755,-/S 695,-

5396 Ma 19.15-21.05 Sønderg 74 Marie Møller Jensen



TAI CHI CHUAN

Undervisningen vil både være med Qi gong, såsom de 18 terapier, afspændingsprincipperne ved de løsnende øvelser og energiflowet i Yang tai chi-formen. Alt med udgangspunkt i den enkeltes ståsted.

Tai chi chuan - begyndere

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/S 1155,-

5340 To 17.00-18.50 Fjordsg Sk Karsten Jakobsen

Tai chi chuan - begyndere og letøvede

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1420,-/* 1270,-

5341 To 10.00-11.50* Fjordsg Sk Karsten Jakobsen

Tai chi chuan - letøvede

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1420,-/* 1270,-

5342 Ti 16.15-18.00* Sønderg 74 Karsten Jakobsen

Tai chi chuan - øvede

45 lektioner (15 mødegange) – kr. 1925,-/* 1700,-

5343 Ma 18.00-20.45 Fjordsg Sk Karsten Jakobsen

Hensyntagende hold

Blid yoga

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2295,-/* 2015,-

Har din krop været udsat for særlige belastninger? Her kan du finde ny styrke, smidighed, indre ro og afspænding. Der er fokus på ryg/nakke, arme/skuldre og ben/bækken, og du får genopbygget din energi via dybere kontakt med åndedrættet.

9106	Ma	10.50-12.40*	Seedorffs Str. 7	Anne Tolsgaard
9107	Ti	09.00-10.50*	Seedorffs Str. 7	Anne Tolsgaard
9108	Ti	10.15-12.05*	Sønderg 74	Gerda Poulsen
9109	Ti	10.40-12.30*	Seedorffs Str. 7	Anne Tolsgaard
9110	Ti	13.10-15.00*	Vejlby Lokalc	Anne Tolsgaard
9111	On	08.45-10.35*	Rosenbakken	Anne Tolsgaard
9112	On	10.25-12.15*	Rosenbakken	Anne Tolsgaard

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1420,-/* 1270,-

9113 On 11.30-13.20* Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1350,-/* 2010,-

9114 Fr 10.45-12.35* Fjordsg Sk Signe Rasmussen

Blid yoga for seniorer

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1420,-/* 1270,-

Her kan du være med, hvis du fx har gigt, fibromyalgi, piskesmæld eller problemer med nakke, skuldre eller ryg, som afholder dig fra at deltage på et alment bevægelseshold.

9115 On 09.45-11.35* Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Blid træning K60+

42 lektioner (28 mødegange) – kr. 1820,-/* 1610,-

Træning som tager udgangspunkt i din krops formåen og niveau. Vi arbejder roligt igennem hele kroppen med varierende øvelser.

9000 Ma 12.45-14.10* Sønderg 74 Anne Tolsgaard

Blid yoga mod stress

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1350,-/* 1210,-

Du får bedre kontakt til din krop, så du kan mærke og reagere hensigtsmæssigt på overbelastning. Vi arbejder bl.a. med blide stræk og styrkende yogaøvelser samt åndedræts- og afspændingsteknikker, så du oplever øget velvære i krop og sind.

9120 To 11.00-12.50* Sandøga 5 Lone Hyldgaard
9121 To 13.15-15.05* Seedorffs Str. 7 Laila Elisabeth

Yoga, nærværstræning og meditation

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1215,-/* 1095,-

Vær med til afstressende træning, der fremmer fysisk og psykisk velvære og gør dig stærkere, gladere og mere afslappet. Vi styrker og smidiggør kroppen i klassiske yoga- og pilatesøvelser og laver meditation.

9131 Ma 13.20-15.10* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Senior yoga

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1215,-/* 1095,-

Kan du ikke gå til almindelig yoga pga. fysiske skavanker? Så tag med på et lille, roligt hold, hvor vi tager hensyn til fx svag ryg, knæ- og skulderproblemer. Vi understøtter kroppen med redskaber, så stillingerne udføres anatomisk korrekt. Du guides gennem øvelserne, og alle kan være med. Vi afslutter med afspænding, som giver energi og ro i sindet.

9102 To 14.30-16.20* Sønderg 74 Charlotte Rommers

HENSYNTAGENDE UNDERVISNING

Særligt tilrettelagt undervisning, som foregår på små hold med **maks. 7 deltagere**. Det er hold for dig med et fysisk eller psykisk handicap, som har behov for individuel vejledning til din træning.

Yoga, meditation og afspænding

70 lektioner (28 mødegange) – kr. 2765,-/* 2415,-

Vi vil ryste gamle spændinger af os og lave velgørende yoga og pilates. Vi træner nærvær, øver meditation og afslutter med afspænding. Programmet vil virke afstressende og fremme fysisk og psykisk velvære.

9135 To 09.35-11.55* Sønderg 74 Susanne Øgaard

Yoga og pilates

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2295,-/* 2015,-

Pilates retter skadelige holdningsvaner ved at styrke de stabiliserende muskler og afbalancere bækkenet og rygsøjlen. Det kombineres med yoga med fokus på stræk, afspænding, åndedræt og ro.

9100 Ti 11.00-12.50* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Pilates, afspænding og velvære

60 lektioner (30 mødegange) – kr. 2425,-/* 2125,-

Træn og bevæg hele kroppen. Øvelserne giver velvære og mindsker smerter og spændinger i ryg, skuldre og nakke og forbedrer din kropsholdning, generelle styrke og smidighed. Øvelserne inspireres af det bedste fra pilates, yoga og mindfulness.

9075 Ma 10.30-12.20* Sønderg 74 Lise Rasmussen
9076 Ma 12.15-14.05* Sønderg 74 Lise Rasmussen
9077 Ti 11.15-13.05* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen
9078 Ti 11.30-13.20* Sønderg 74 Birgit Jørgensen
9079 Ti 13.30-15.20* Sønderg 74 Birgit Jørgensen
9080 Ti 15.15-17.05* Sønderg 74 Birgit Jørgensen
9081 On 11.00-12.50* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard
9082 On 11.30-13.20* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen
9083 To 09.45-11.35* Sønderg 74 Lise Rasmussen
9084 To 11.30-13.20* Sønderg 74 Lise Rasmussen
9085 To 12.00-13.50* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2295,-/* 2015,-

9081 On 11.00-12.50* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard





Natur, vandring og nærvær - hensyntagende

4 lektioner (1 mødegang) – kr. 465,-/* 445,-

Nyd naturen og den friske luft, mens vi øver mindful walking, træner nærvær og laver lette yogaøvelser med styrke og stræk. Du får en god naturoplevelse, hvor vandring kombineres med fordybelse. Sted: Forstbotanisk Have.

9008 Ti	10.00-13.40*	1/9	Susanne Øgaard
9009 On	10.00-13.40*	2/9	Susanne Øgaard

MediYoga hensyntagende

22 lektioner (11 mødegange) – kr. 1150,-/* 1040,-

MediYoga kan give større bevægelighed i led, stærkere muskler, nedsætte smerter samt dæmpe stress og uro. Få større indsigt i din krop og dens spændinger, og hvordan du selv kan afhjælpe dette. En MediYoga-time indeholder blide, langsomme øvelser, vejrtrækningsøvelser, mantras, afspænding og meditation. Alle kan deltage, og træningen kan laves både liggende og siddende. Tilpasses den enkelte deltagers fysiske formåen.

9122 On	15.00-16.50*	Seedorffs Str. 7	Ditte A Krath
---------	--------------	------------------	---------------

Mediyoga og mindfulness

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1350,-/* 1210,-

Giv din krop omsorg med mindfulness, Mediyoga og pilates. Vi arbejder med smidighed, styrke og harmoni mellem krop og sind og har bl.a. fokus på kropsbevidsthed, koncentration, holdning, fascia og bindevæv.

9130 To	13.40-15.30*	Seedorffs Str. 7	Kamma Schmidt
---------	--------------	------------------	---------------

Mindful kropstræning

60 lektioner (30 mødegange) – kr. 2425,-/* 2125,-

Vær med når vi træner kroppen med fokus på nærvær.

9012 Ma	10.40-12.30*	Sønderg 74	Birgit Jørgensen
9013 To	10.00-11.50*	Sønderg 74	Birgit Jørgensen

Mindfulness - yoga og afspænding

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2295,-/* 2015,-

Vi træner, styrker og smidigør med nærvær. Programmet virker afstressende og fremmer fysisk og psykisk velvære.

9132 Ti	12.40-14.30*	Seedorffs Str. 7	Susanne Øgaard
---------	--------------	------------------	----------------

Styrke - stabilitet - afspænding

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2295,-/* 2015,-

Vi træner med forskellige redskaber som elastikker, bolde og vægte på en blid og skånsom måde. På den måde trænes hele kroppen, så smerter og spændinger i muskler og led forebygges og afhjælpes.

9030 Ti	11.40-13.30*	Sønderg 74	Dorthe Skytte
---------	--------------	------------	---------------

Nye veje til stærk bækkenbund

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/* 1155,-

En stærk bækkenbund er vejen til et godt og aktivt liv. Med træning styrker du bækkenbundens egne reflekser, sådan at dine bækkenbundsmuskler reagerer præcist og hurtigt, når du fx går, danser og griner. Samtidig er det også vigtigt at have gode sidde- og ståvaner, da dette også er vigtigt for at have en stærk bækkenbund.

9041 Ma	19.10-21.00	Sønderg 74	Lise Rasmussen
---------	-------------	------------	----------------

FysioPilates

Skab et stabilt muskelcenter, korriger ubalance, sænk spændingsniveauet og opnå derved en mere harmonisk holdning. Lær at tage vare på dine skavanker.

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2295,-/* 2015,-

9061 To	11.30-13.20*	Sønderg 74	Anne Tolsgaard
---------	--------------	------------	----------------

39 lektioner (13 mødegange) – kr. 1720,-/* 1525,-

9150 Ma	09.30-12.15*	Seedorffs Str. 7	Helle Torp
---------	--------------	------------------	------------

Letøvede

60 lektioner (30 mødegange) – kr. 2425,-/* 2125,-

9066 Ti	14.15-16.05*	Sønderg 74	Marianne Sveistrup
---------	--------------	------------	--------------------

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2295,-/* 2015,-

9060 Ma	17.50-19.40	Seedorffs Str. 7	Susanne Øgaard
9065 To	11.40-13.30*	Sønderg 74	Susanne Øgaard



RØGFRIT LIV

GRATIS rygestopforløb

Ønsker du at gøre dig fri af cigaretterne, så tilbyder FOF Aarhus i samarbejde med Folkesundhed Aarhus et gratis rygestopforløb. Dette er et gruppeforløb med maks. 12 deltagere, der følges igennem 6 mødegange.

Gruppen planlægger i fællesskab en stopdato, der typisk vil ligge mellem 2. og 3. mødegang.

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

Kurset afholdes på
Folkesundhed Frydenlund.

Hensyntagende kropstræning



Rygtræning

64 lektioner (32 mødegange) – kr. 2560,-/* 2240,-

Få løsnet op for ømhed og stivhed i kroppen og arbejd med øvelser, der støtter op omkring rygproblemer. Du lærer bl.a. at lave stræk- og styrkeøvelser, opmærksomhedsøvelser og afspænding. Øvelserne er funderet i fysioterapeutiske trænings- og behandlingsmetoder.

9031 Ma 12.40-14.30* Seedorffs Str. 7 Maya Madirazza
9032 Ma 10.00-11.50* Sønderg 74 Dorthe Skytte
9036 To 10.50-12.40* Seedorffs Str. 7 Maya Madirazza
9037 To 12.30-14.20* Seedorffs Str. 7 Maya Madirazza

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2295,-/* 2015,-

9033 Ma 16.20-18.00* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

15 lektioner (10 mødegange) – kr. 855,-/* 780,-

9152 Ti 12.30-13.55* Sønderg 74 Anette Kjer

Optræning af nakke/skuldre/ryg

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2295,-/* 2015,-

9039 Ma 11.40-13.30* Sønderg 74 Dorthe Skytte
9040 Ma 14.50-16.40* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Smertelindrende stabilitetstræning

26,0 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/* 1155,-

Ønsker du smertelindring i ryg, nakke, skuldre eller hofter? De nænsomme øvelser tager hensyn til dine smerter og afspænder de ofte ubevidste "passe-på-spændinger". Du vejledes i smertelindrende sidde- og hvilestillinger og kropsholdning.

9035 To 13.15-15.00* Sønderg 74 Lise Rasmussen

Gymnastik allround K65+

27 lektioner (18 mødegange) – kr. 1320,-/* 1185,-

Træning med fokus på balance og styrke, der giver grundig gennemgang af hele kroppen med både mave- og rygvøvelser. Der indgår indimellem forskellige redskaber. Vi afslutter med afspændingsøvelser og en powernap.

9001 To 09.45-11.10* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh
9002 To 11.00-12.25* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Skånegymnastik 75+

27 lektioner (18 mødegange) – kr. 1320,-/* 1185,-

Gymnastik og bevægelse – for dig der er ældre og har brug for et lavere tempo. Du vil øge din styrke, smidighed og balance, få løsnet muskelspændinger og aflastet dine led. Øvelserne er stående, gående og siddende.

9018 To 09.30-10.55* Langenæshus Lone Groes

Osteoporose

Her får du styrket dine knogler, dine led, dit væv og dine muskler med fokus på balance og holdning i øvelserne. Vi træner også bevægelighed, kropsbevidsthed og kropsbrug i dine hverdagsbevægelser, og du får tips og tricks til, hvordan du passer på dig selv. Stående, siddende og liggende øvelser.

Begyndere

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2295,-/* 2015,-

9045 Ti 09.30-11.20* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard
9046 On 09.30-11.20* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Begyndere og letøvede

36 lektioner (18 mødegange) – kr. 1620,-/* 1440,-

9048 Ti 09.30-11.20* Sønderg 74 Lone Groes
9049 On 09.30-11.20* Sønderg 74 Lone Groes
9050 On 11.15-13.05* Sønderg 74 Lone Groes

Letøvede

60 lektioner (30 mødegange) – kr. 2425,-/* 2125,-

9051 Ti 12.30-14.20* Sønderg 74 Marianne Sveistrup

Træn på store bolde

56 lektioner (28 mødegange) – kr. 2295,-/* 2015,-

Siddende på en stor bold trænes kroppen med fokus på balance, holdning og styrke. Stående træning ved barren og øvelser på gulv inddrages i et roligt tempo. Du bliver korrigeret, så du får fuldt udbytte. Der afsluttes med grundig udstrækning af bindevæv.

9005 To 09.30-11.20* Seedorffs Str. 7 Janne Kjær



Hensyntagende TRX-træning

1 lektion (1 mødegang) – kr. 75,-

Introkursus

Dette hold introducerer dig til TRX som træningsform og forbedrer din styrke, balance, core-stabilitet og smidighed med elementer fra styrketræning, pilates og yoga.

9053 Ma 11.00-11.55 Fjordsg Sk Jane Provstgaard

Hensyntagende TRX-træning

18,0 lektioner (12 mødegange) – kr. 1015,-/* 925,-

TRX hensyntagende træning forbedrer din styrke, balance, stabilitet og smidighed på en skånsom, men meget effektiv måde. I undervisningen er der elementer fra styrketræning, pilates og yoga. Holdet er fx godt for dig, der har rygproblemer.

9056 Ma 11.00-12.25 Fjordsg Sk Jane Provstgaard



Holistisk fitness 50+

34 lektioner (17 mødegange) – kr. 1555,-/* 1385,-

På dette hold får du styrket og smidiggjort hele din krop med fysiske og energetiske øvelser fra fx afspænding, yoga, qigong, fysiopilates, core-ball og toning. Du vil få større kropsbevidsthed, få sænket dit generelle stressniveau og få mere energi. Vi arbejder både stående, siddende og liggende. Med og uden musik. Hver gang afsluttes med guidet dybdeafspænding.

9021 To 16.00-17.50* Seedorffs Str. 7 Lone Groes

Hensyntagende bevægelse K55+

18 lektioner (18 mødegange) – kr. 1015,-/* 925,-

Gymnastik med fokus på at styrke kroppen og forbedre balancen. Undervisningen tager hensyn til den enkelte kursist og er tilpasset, så alle kan være med.

9015 Ma 14.30-15.25* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Hensyntagende hjertehold m/k 50+

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/* 1155,-

For dig der har brug for træning med særligt fokus på at styrke hjertet. Vi vil arbejde med afvekslende træningsformer, hvor du vil få styrket din krop, dit hjerte og dit kredsløb på effektive måder tilpasset din formåen.

9006 Ti 16.30-18.00* Sønderg 74 Jakob Abu-Khalil

Kropstræning og velvære 60+

60 lektioner (30 mødegange) – kr. 2425,-/* 2125,-

Få bedre styrke, kondition, holdning og stærkere bækkenbund og afhjælp smerter i knæ, hofte, ryg, skuldre og nakke. Vi får pulsen op og laver rolige øvelser, som giver stor bevidsthed om de enkelte muskler, så du undgår overbelastninger.

9010 On 13.15-15.05* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

All in One K60+

70 lektioner (35 mødegange) – kr. 2765,-/* 2415,-

Vi arbejder stående, siddende, liggende til musik eller i stilhed. Tempoet er vekslende dynamisk/slow. Dybdeafspænding/powernap indgår hver gang.

9020 To 14.15-16.05* Seedorffs Str. 7 Lone Groes

Træning allround K65+

36 lektioner (18 mødegange) – kr. 1620,-/* 1440,-

Få løsnet op for ømhed og stivhed i kroppen og arbejd med øvelser, der støtter op omkring rygproblemer. Du lærer bl.a. at lave stræk- og styrkeøvelser, opmærksomheds-øvelser og afspænding. Øvelserne er funderet i fysioterapeutiske og psykomotoriske træningsmetoder.

9038 Fr 10.00-11.50* Vejlbj Lokalc Marianne Krogh

Seniortræning 70+

27,0 lektioner (18 mødegange) – kr. 1320,-/* 1185,-

Vi arbejder med forskellige rolige øvelser fra fysiopilates, afspænding, effekt, yoga og qi gong. Træningen vil smidiggøre og styrke din krop og dit kredsløb – og give dybt velvære, øget vitalitet og overskud. Der vil både være øvelser stående, siddende og liggende på måtte.

9019 To 10.45-12.10* Langenæshus Lone Groes

KOL lungehold

64,0 lektioner (32 mødegange) – kr. 2560,-/* 2240,-

Har du lungeproblemer på grund af sygdom, allergi eller arbejdsskader, så kan du få det bedre i hele kroppen ved at arbejde med smidiggørende øvelser, konditions- og styrketræning, åndedrætsøvelser og afspænding.

9025 Ma 11.00-12.50* Seedorffs Str. 7 Maya Madirazza



Tai chi chuan - øvede

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1420,-/* 1270,-

Vi træner balance, koordination, styrke og smidighed. Vi kommer omkring 5 løsnende øvelser, der vil fokusere på korrekte holdninger og positioner. Der vil være tid til indre ro og afspænding.

9141 Ti 10.00-11.50* Fjordsg Sk Kasten Jakobsen

FØRSTEHJÆLP



Lær at redde liv med et førstehjælpskursus

På et førstehjælpskursus hos FOF Aarhus bliver du klædt på til at kunne redde liv – du lærer bl.a. genoplivning, hjertemassage, kunstigt åndedræt og brug af hjertestarter. Du lærer at håndtere hverdagsskader og ulykker i situationer, hvor det er nødvendigt.

FOF Aarhus tilbyder en bred vifte af førstehjælpskurser, hvor du bliver klædt på til at reagere effektivt og livreddende i mange forskellige situationer:

- Færdselsrelateret førstehjælpskursus
- Hjertestop
- Til babyer
- Førstehjælp for dig med særligt ansvar for børn
- For alle medborgere
- Mindre fartøjer og søsport
- Med særligt ansvar - 12 timers kursus
- Førstehjælp - opdatering

Se alle kurser på: www.fof-aarhus.dk

Førstehjælp på din virksomhed

Lær at give førstehjælp, hvis en kollega får et ildebefindende eller kommer ud for en ulykke.

Kontakt FOF Aarhus og få et tilbud, der specifikt passer til din virksomhed.

Ring til os på tlf. 8612 2955.

Fødselsforberedelse

Tidligere deltagere på vores fødselskurser beretter om mindre smerte, bedre kontrol over veerne og færre timer, hvor det for alvor er krævende at være i fødsel.

I samarbejde med Aarhus Jordemoderpraksis tilbyder vi kurser, der uddyber hospitalets fødselsforberedelse.

Der kan vælges mellem det korte forløb 'Ve-træning' (1 mødegang) og det mere dybdegående kursus 'Fødselsvejtrækning & ve-træning', som forløber over fire aftener. Begge kurser vil gennem praktisk ve-træning øge din evne til at tackle dine veer og sikre din mobilitet. På kurset 'Fødselsvejtrækning & ve-træning' kan du både komme alene (kvindehold) eller med partner/ ledsager (parhold).

Vores erfaring er, at vejen til den gode fødsel ikke er ens for alle. Derfor er det godt, at du har en vifte af gennemprøvede redskaber at vælge imellem.

Ve-træning kan hjælpe dig til at finde DIN vej til smertelindring, tillid og samarbejde med din fødende krop og med din fødselsledsager.

Fødselsvejtrækning & ve-træning

Dybdegående træningsforløb, hvor du får grundig viden og intensiv indøvning af redskaberne:

- Rolig vejtrækning
- Graduering af vejtrækning og gispevejtrækning
- Ve-stillinger/fødestillinger
- Afspænding og visualisering
- Massageteknikker og andre støtteligheder for ledsager.

Kvindehold

10 lektioner (4 mødegange) – kr. 685,-/S 635,-

Kurset henvender sig til kvinder. Ledsager er velkommen 3. mødegang. Her undervises i massageteknikker og andre måder at støtte den fødende på. Ledsager er gratis. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5070	Ti	16.30-18.50	11/8	Melanie Kämpfe
5071	Ti	16.30-18.50	15/9	Melanie Kämpfe
5072	Ti	16.00-18.50	27/10	Melanie Kämpfe
5073	Ti	16.30-18.50	1/12	Melanie Kämpfe
5070	Ti	16.30-18.50	12/1	Melanie Kämpfe

Parhold

10 lektioner (4 mødegange) – kr. 1340,-/S 1210,-

På parholdene er der, udover det nævnte i forrige spalte, også fokus på, hvordan man som ledsager kan støtte den fødende, og hvordan I som par kan forberede jer på fødslen. Prisen er pr. par. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5060	Ma	16.40-19.00	3/8	Dorte Wahlberg
5062	Ma	17.00-19.20	21/9	Dorte Wahlberg
5061	Ma	17.00-19.20	23/11	Dorte Wahlberg
5060	Ma	17.00-19.20	11/1	Dorte Wahlberg



Individuel fødselsforberedelse

1 times intensiv individuel fødselsforberedelse

Kurset er en komprimeret udgave af 'Ve-træning' med fokus på det, som du og din ledsager har brug for. Pris kr. 995,- for dig og din ledsager. Af-tal nærmere med FOF Aarhus på tlf.: 8612 2955.

Ve-træning

2,5 lektioner (1 mødegang) – kr. 100,-

Anbefalet start: uge 28-36

Effektiv og hurtig fødselsforberedelse. Du får den nødvendige viden og får afprøvet nogle af redskaberne:

- Rolig vejtrækning
- Ve-stillinger/fødestillinger
- Afspænding og visualisering
- Massageteknikker til ledsager.

Vi anbefaler, at du deltager med ledsager, men du er også velkommen alene.

OBS: Prisen er pr. deltager.

Der undervises enten på Jordemoderpraksis på Olof Palmes Allé eller på Nørre Allé 70B.

5003	Ma	19.15-21.35	3/8	Dorte Wahlberg
5004	To	18.30-20.50	6/8	Camilla de Feuth
5005	To	18.30-20.50	13/8	Camilla de Feuth
5006	Fr	09.30-11.50	14/8	Mette Axel
5007	Fr	12.15-14.35	14/8	Mette Axel
5008	Lø	10.00-12.20	15/8	Dorte Wahlberg
5009	Lø	12.30-14.50	15/8	Dorte Wahlberg
5012	To	18.30-20.50	20/8	Camilla de Feuth
5013	To	14.15-16.35	27/8	Camilla de Feuth
5014	Fr	09.30-11.50	28/8	Mette Axel
5015	Fr	12.15-14.35	28/8	Mette Axel
5016	Ma	17.00-19.20	7/9	Dorte Wahlberg
5017	Ma	19.15-21.35	7/9	Dorte Wahlberg
5018	Fr	09.30-11.50	11/9	Mette Axel *
5019	Fr	12.15-14.35	11/9	Mette Axel
5020	Ma	17.00-19.20	14/9	Dorte Wahlberg
5021	Ma	19.15-21.35	14/9	Dorte Wahlberg
5022	On	16.30-18.50	16/9	Mette Axel
5023	On	19.15-21.35	16/9	Mette Axel
5024	Fr	09.30-11.50	25/9	Mette Axel
5025	Fr	12.15-14.35	25/9	Mette Axel
5026	Ma	19.15-21.35	5/10	Dorte Wahlberg
5027	On	16.30-18.50	7/10	Camilla de Feuth
5028	On	19.00-21.20	7/10	Camilla de Feuth
5029	Fr	09.30-11.50	23/10	Mette Axel
5030	Fr	12.15-14.35	23/10	Mette Axel
5031	Lø	10.00-12.20	24/10	Dorte Wahlberg
5032	Lø	12.30-14.50	24/10	Dorte Wahlberg
5033	On	16.30-18.50	28/10	Mette Axel
5034	On	19.15-21.35	28/10	Mette Axel
5035	Ma	17.00-19.20	2/11	Dorte Wahlberg
5036	Ma	19.15-21.35	2/11	Dorte Wahlberg
5037	Fr	09.30-11.50	6/11	Mette Axel
5038	Fr	12.15-14.35	6/11	Mette Axel
5039	On	16.30-18.50	11/11	Mette Axel
5040	On	19.15-21.35	11/11	Mette Axel
5041	Fr	09.30-11.50	20/11	Mette Axel
5042	Fr	12.15-14.35	20/11	Mette Axel
5043	On	16.30-18.50	2/12	Camilla de Feuth
5044	On	19.00-21.20	2/12	Camilla de Feuth
5045	Fr	09.30-11.50	4/12	Mette Axel
5046	Fr	12.15-14.35	4/12	Mette Axel
5047	Ma	19.15-21.35	14/12	Dorte Wahlberg
5048	On	16.30-18.50	16/12	Camilla de Feuth
5049	On	19.00-21.20	16/12	Camilla de Feuth
5050	Fr	10.15-12.35	18/12	Mette Axel

Se januarhold på www.fof-aarhus.dk

Gravid i form



Individualized childbirth consultation

For you and your partner

Our experienced educator will give you personalized coaching before giving birth. The three of you will have dialogues about your concerns, thoughts and expectations for the forthcoming birth. You learn to cope with your contractions, breathing, pain and delivery. After this hour, you both will feel more ready and secure for what is to come.

The price is Dkk 995,- for you and your partner. Please call FOF Aarhus: 8612 2955 and ask about this offer.

Contraction and childbirth class

Dkk 100,-

Pregnancy week 20-36

Every childbirth is unique. Whether you are a first time mom or have other children, being in labour can be a challenging experience. Having the right knowledge before giving birth can prepare you and make you and your partner feel more ready and secure about what is to come. Antenatal classes at FOF Aarhus teach you to handle your contractions and your birth, so you are in better control. We will come across: Breathing exercises, contractions, delivery positions, visualizations, pain relief and massage techniques. Come alone or with your partner. NOTE: The price is per. participant.

Class will be held at Nørre Allé 70B.

5056	Ma	19.15-21.35	10/8	Dorte Wahlberg
5057	Ma	19.15-21.35	5/10	Dorte Wahlberg
5058	Ma	19.15-21.35	30/11	Dorte Wahlberg
5051	Ma	19.15-21.35	1/2	Dorte Wahlberg

Yoga og pilates for gravide

12 lektioner (6 mødegange) – kr. 755,-/* 695,-

Fra 14. uge til fødselstermin

Her får du mulighed for at træne med yoga og pilates tilpasset din gravide krop. Vi arbejder med smidighed, styrke og åndedræt. Med et særligt fokus på kroppens center (bækkenbund, mave, ryg og balder) får du støtte til din gravide krops øgede tyngde og til din mobilitet under fødslen. Vi slutter af med afspænding. Træningen har fokus på at skabe balance i kroppen under graviditeten, mindske gener og gøre kroppen klar til fødslen. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5091	On	16.30-18.20	5/8	Melanie Kämpfe
5090	Ti	09.20-11.10*	11/8	Mette Axel
5092	Ti	17.00-18.50	25/8	Kristina Toft
5093	On	16.30-18.20	23/9	Melanie Kämpfe
5094	Ti	09.20-11.10*	29/9	Mette Axel
5095	Ti	17.00-18.50	20/10	Kristina Toft
5096	On	16.30-18.20	11/11	Melanie Kämpfe
5097	Ti	09.20-11.10*	24/11	Mette Axel
5098	Ti	17.00-18.50	8/12	Kristina Toft
5091	On	16.30-18.20	13/1	Melanie Kämpfe
5092	Ti	09.20-11.10*	26/1	Mette Axel

Online ve-træning

Med et online-kursus i ve-træning får du effektiv fødselsforberedelse, som klæder dig godt på til din fødsel.

Du får den nødvendige viden, så du kan føle dig tryk ved den forestående fødsel, og du får afprøvet nogle af de redskaber, der hjælper dig godt igennem forløbet.

Scan koden og læs mere.



Gravid i form

12 lektioner (6 mødegange) – kr. 755,-/S 695,-

Fra 14. uge til fødselstermin

Du får en grundig træning, hvor vi tager særligt hensyn til din gravide krops behov. Vi arbejder med puls, styrke, stræk og afspænding. Fokus er på holdning, vejtrækning, bækkenbund, mave og ryg. Undervisningen er helhedsorienteret og sigter mod at give en bedre fornemmelse af kroppens ressourcer og mindske eventuelle graviditetsgener. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5075	To	16.30-18.20	6/8	Camilla de Feuth
5076	To	18.30-20.20	27/8	Camilla de Feuth
5074	To	16.30-18.20	24/9	Camilla de Feuth
5077	To	18.30-20.20	22/10	Camilla de Feuth
5078	To	16.30-18.20	19/11	Camilla de Feuth
5079	To	18.30-20.20	3/12	Camilla de Feuth
5075	To	16.30-18.20	21/1	Instruktør

Efterfødsel



Efterfødselstræning

20 lektioner (8 mødegange) – kr. 1080,-/* 980,-

Start 2-12 uger efter fødslen

Vi har fokus på grundig kropstræning og god tid. Vi træner bækkenbund, mave og ryg med stigende intensitet, og vi afspænder skuldre og nakke. Vi kommer omkring løfte- og bæreteknikker samt amnestillinger. Børnene inddrages i sang og leg, og du får idéer til at støtte barnet i den motoriske udvikling.

Undervisning i Nørre Allé 70B.

5100	On	13.00-15.20*	5/8	Dorte Wahlberg
5101	Ma	12.30-14.50*	10/8	Mette Axel
5102	Fr	10.30-12.50*	28/8	Melanie Kämpfe
5103	To	12.50-15.10*	17/9	Camilla de Feuth
5104	On	13.00-15.20*	7/10	Dorte Wahlberg
5105	Ma	12.30-14.50*	19/10	Mette Axel
5106	Fr	10.30-12.50*	13/11	Melanie Kämpfe
5107	To	12.50-15.10*	26/11	Camilla de Feuth
5108	On	13.00-15.20*	9/12	Dorte Wahlberg
5101	Ma	12.30-14.50*	11/1	Mette Axel
5102	Fr	10.30-12.50*	29/1	Melanie Kämpfe

Efter-eftersfødselstræning

20 lektioner (8 mødegange) – kr. 1080,-/* 980,-

Start 3-12 mdr. efter fødslen

Her er der mulighed for at tage barnet med til træning. Vi tager udgangspunkt i effektiv kropstræning med større krav, puls, sved på panden, stræk og afspænding. Bækkenbunden er stadig i fokus og inddrages bevidst i øvelserne. Du får også inspiration til nye bevægelses- og sanglege, som du og dit barn kan bruge derhjemme.

Undervisning i Nørre Allé 70B.

5110	On	10.30-12.50*	5/8	Dorte Wahlberg
5111	Ma	10.00-12.20*	10/8	Mette Axel
5112	To	13.15-15.35*	27/8	Melanie Kämpfe
5113	To	10.00-12.20*	17/9	Camilla de Feuth
5114	On	10.30-12.50*	7/10	Dorte Wahlberg
5115	Ma	10.00-12.20*	19/10	Mette Axel
5116	To	13.15-15.35*	12/11	Melanie Kämpfe
5117	To	10.00-12.20*	26/11	Camilla de Feuth
5118	On	10.30-12.50*	9/12	Dorte Wahlberg
5119	Ma	10.00-12.20*	11/1	Mette Axel
5120	To	13.15-15.35*	28/1	Melanie Kämpfe

Nye veje til stærk bækkenbund

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/* 1155,-

En stærk bækkenbund er vejen til et godt og aktivt liv. Med træning styrker du bækkenbundens egne reflekser, sådan at dine bækkenbundsmuskler reagerer præcist og hurtigt, når du fx går, danser og griner. Samtidig er det også vigtigt at have gode sidde- og ståvaner, da dette også er vigtigt for at have en stærk bækkenbund.

9041 Ma 19.10-21.00 14/9 Lise Rasmussen

Yoga og pilates efter fødslen

16 lektioner (8 mødegange) – kr. 950,-/* 870,-

Start 2-12 uger efter fødslen

For dig der vil genoptræne med yoga og pilates efter fødslen og have dit barn med. Med pilates vil vi effektivt styrke de muskler (bækkenbund, de dybe mavemusklér, ryg og balder), der stabiliserer kropskernen, og som har været særlig udsat under graviditet og fødsel. Vi vil smidiggøre og mobilisere kroppen efter yogaens principper og arbejde med åndedrættet som støtte til øvelserne og for at skabe energi og ro. Børnene sover eller er med og inddrages af og til i sang og leg. Kurssets fokus er på grundig træning, nærvær og fordybelse med plads til dig og dit barn.

Undervisning i Nørre Allé 70B.

5121	Ti	11.15-13.05*	18/8	Mette Axel
5122	Ti	11.15-13.05*	27/10	Mette Axel

Efterfødselstræning - for kvinder der har mistet et spædbarn

Kurset henvender sig til dig, der har mistet et spædbarn under graviditet eller under/efter fødslen. Du får fysisk træning og samtale hver mødegang, hvor halvdelen af tiden går til træning og den anden halvdel til samtale. Undervisningen foregår på små hold.

Kurserne støttes af Landsforeningen Spædbarnsdød.

Læs om kurserne på www.fof-aarhus.dk



Babymassage

12 lektioner (6 mødegange) – kr. 755,-/* 695,-

Start fra 3 uger efter fødslen

Oplev tæt kontakt med dit barn i hyggeligt selskab med andre babyer og forældre. Stimulér dit barns sanser og støt dets motoriske udvikling. Massage øger barnets kropsbevidsthed, er godt for kredsløbet, kan mindske koliksmærter og for-døjelsesproblemer, beroliger og skaber tryghed.

Undervisning i Nørre Allé 70B.

5245	Fr	10.00-11.50*	28/8	Inge Jørgensen
5246	Fr	12.00-13.50*	28/8	Inge Jørgensen
5247	Fr	10.00-11.50*	23/10	Inge Jørgensen
5248	Fr	12.00-13.50*	23/10	Inge Jørgensen

Mor/baby - Træning i naturen

15 lektioner (6 mødegange) – kr. 855,-/* 780,-

For mor og barn - børn 3-12 mdr.

Kom i fysisk og mental form under åben himmel! Den smukke natur i Riis Skov sætter rammen for afvekslende og inspirerende træning for dig og din baby. Undervejs er der fokus på bækkenbund, balance, konditions- og styrketræning. Børnene er med som en naturlig del af træningen.

5125	Ma	10.00-12.20*	3/8	Dorte Wahlberg
5126	Ma	10.00-12.20*	21/9	Dorte Wahlberg



Babymotorik

9 lektioner (6 mødegange) – kr. 635,-/* 590,-

For forældre og børn 8-18 mdr.

Støt dit barns sansemotoriske udvikling i leg og bevægelse. Du vil få en masse inspiration til aktiviteter, I kan lave derhjemme, og blive klogere på, hvorfor leg, sang, tummel og massage er godt for dit barn.

5211	On	09.30-10.50*	5/8	Camilla de Feuth
5212	On	09.30-10.50*	23/9	Camilla de Feuth
5213	On	09.30-10.50*	18/11	Camilla de Feuth
5214	On	09.30-10.50*	20/1	Instruktør

Babytegn

v/**Inge Jørgensen, fysioterapeut og akupunktør**

Meget små børn har en stor tankeverden og et enormt kommunikationsbehov. De mangler bare redskaberne til at fortælle, hvad de tænker på. Babytegn er sådan et redskab. Taleorganerne er først klar til lettere uforståelige ord ved 10-måneders alderen, men hænderne er klar til at tale langt tidligere. Ved at bruge babytegn giver vi vores babyer mulighed for at kommunikere – og giver os selv et uvurderligt indblik i, hvad der rører sig i hovedet på dem.

Mandag den 7/9 kl. 11.00-12.30, Nørre Alle 70B
Pris: kr. 125,- Arr.nr.: 5286

Mandag den 23/11 kl. 11.00-12.30, Nørre Alle 70B
Pris: kr. 125,- Arr.nr.: 5287

Babymassage – workshops

v/**Inge Jørgensen, fysioterapeut og akupunktør**

Babymassage er ikke kun gavnligt for babyen, men også for forældre/bedsteforældre. Barnet opnår en tilfredshed, hvor sanser og behov er dækket, mens du samtidig får et skønt samvær med babyen, hvor I opbygger nærvær og tillid. Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Babymassage for mødre

Mandag den 24/8 kl. 11.00-12.30, Nørre Alle 70B
Pris: kr. 125,- Arr.nr.: 5280

Mandag den 5/10 kl. 11.00-12.30, Nørre Alle 70B
Pris: kr. 125,- Arr.nr.: 5281

Babymassage for fædre

Lørdag den 24/10 kl. 11.00-12.30, Nørre Alle 70B
Pris: kr. 125,- Arr.nr.: 5282

Babymassage for bedsteforældre

Lørdag den 26/9 kl. 11.00-12.30, Nørre Alle 70B
Pris: kr. 200,- Arr.nr.: 5284

Mini-maker: Overgangskost

Mangler du/I inspiration og sparring til, hvordan I kommer godt fra start med overgangen til fast føde? Se mere under madlavning - side 42

Førstehjælp til babyer

v/certificerede førstehjælpsinstruktører

Det kan være svært at stå med en nyfødt baby, og mange bekymringer melder sig naturligvis: hvad nu hvis barnet holder op med at trække vejret, får noget galt i halsen, får høj feber eller andet?

På kurset har du mulighed for at lære de basale førstehjælpsteknikker til baby, bl.a. håndtering af et bevidstløs barn med og uden vejtrækning, kunstigt åndedræt og hjertemassage til baby 0-1 år.

Vil du vide mere:

Ring til os på tlf. 8612 2955 for nærmere aftale eller spørgsmål eller tilmeld dig/jer på www.fof-aarhus.dk

Med far, far, mor og baby til førstehjælp

Hvad gør man, hvis uheldet er ude, og der skal handles hurtigt for at hjælpe ens lille barn? Dét spørgsmål rumsterede hos regnbuefamilien Alex, Rafal og Ditte, og de deltog derfor i Første-hjælp til babyer sammen med deres lille søn Andreas.

"Vi er alle tre førstegangsfædre," fortæller Rafal, "så det er enormt vigtigt for os at vide, hvad vi skal gøre, hvis tingene går galt". Familien var derfor også enige om, at de alle tre havde brug for at få hands-on-erfaring, så de har de bedste forudsætninger for at hjælpe, hvis der en dag skulle ske Andreas noget.

"Som forælder vil man nok altid føle en magtesløshed og frygte, at du havner i en situation, hvor du er alene og skal reagere hurtigt," fortæller Ditte og uddyber: "Og på det her kursus er det, som om der kommer én og lægger et par beroligende hænder på dine skuldre og siger: Det er sådan her, du skal gøre. Det giver en stor ro".

Også for Alex var det vigtigt at få saglig viden og praktisk erfaring med at træne hjerte-lunge-redning på førstehjælpsdukkerne. "På internettet kan du jo google dig til alt muligt, men her er der faktisk én, der har forstand på det og kan rette dig, så du blæser nok luft ind og giver det rigtige tryk," forklarer han. De nybagte forældre er derfor heller ikke i tvivl om, at kurset har betalt sig: "Det er guld værd at få den erfaring og få svar på sine spørgsmål," fortæller Ditte, "og jeg føler mig en hel del tryggere, nu hvor vi alle tre ved, hvad vi skal gøre," afslutter hun.



Følg FOF Aarhus på SoMe

- og del gerne dine FOF-oplevelser med os her:



- FOF Aarhus - kurser og foredrag
- På barsel i Aarhus



- @fofaarhus - #fofaarhus

Find den gode historie med FOF Inspiration

Årligt afholder vi mere end 3000 kurser og foredrag. På alle vores aktiviteter gemmer sig tusindvis af gode historier, og vi vil gerne dele dem med dig.

Under FOF Inspiration på vores hjemmeside kan du finde interviews, opskrifter, reportager, videoer, kreative guides og artikler, så du kan få et indblik i, hvad FOF Aarhus er, og så du kan dykke ned i et univers af inspiration.

Scan koden og bliv inspireret.
Rigtig god fornøjelse!



H. H. Seedorffs Stræde 7 • 8000 Aarhus C
Tlf. 8612 2955 • mail@fof-aarhus.dk • www.fof-aarhus.dk

Information

Tilmelding

Du kan tilmelde dig via vores hjemmeside eller ved personlig henvendelse i FOF Butikken. Ved betaling får du udleveret eller tilsendt en bekræftelse med angivelse af undervisningssted, mødedatoer, tidspunkt og lokalenummer. Bøger og andet undervisningsmateriale til personlig brug samt udgifter i forbindelse med ekskursioner betales af deltagerne, med mindre andet er anført. I henhold til folkeoplysningslovens regler er en undervisnings-lektion på 55 min., hvoraf 10 min. er pause.

Rabat/*pris

Deltagere, der tilhører en af nedennævnte grupper og bor i Aarhus Kommune, kan få rabat på kurser, der slutter senest kl. 18.00. De kurser, hvor man kan få rabat, er markeret med en * efter klokkeslættet i programmet. *prisen er nævnt ved de kurser, hvor der er særlig rabat.

Pensionister/førtidspensionister:

Pensionsmeddelelse, buskort eller lign. forevises. Alle personer over 60 år uden tilknytning til arbejdsmarkedet skal underskrive "tro og love-erklæring" i FOF Aarhus' butik.

Efterlønsmodtagere: Lønseddel fremvises.

Arbejdsledige: Kvittering for ledighed fra www.jobnet.dk fremvises ved tilmelding.

Fysisk eller psykisk handicap: Deltagere med et fysisk eller psykisk handicap i forhold til det emne, de tilmelder sig, skal første undervisningsgang underskrive "tro og love-erklæring".

Studerende og lærlinge kan få rabat på de fleste kurser, også efter kl. 18.00. Studiekort forevises ved tilmelding. S-pris er anført ved de kurser, hvor der gives studierabat.

Kursusbevis

Du kan få udstedt et kursusbevis, hvis du har haft mindst 80% fremmøde på et kursus.

Framelding

Framelding kan ske indtil 14 dage før kursusstart. Det indbetalte kursusgebyr vil da blive tilbagebetalt til din NemKonto, forudsat at du har oplyst dit fulde CPR-nummer. Der fratrækkes et administrationsgebyr på kr. 125,-. Se vores salgsbetingelser på www.fof-aarhus.dk

Gælder alle fag

Der tages forbehold for evt. trykfejl. En underviser kan efter programmets trykning blive forhindret i at gennemføre den aftalte undervisning. Ligeledes tages der forbehold for de anførte undervisningssteder. Der kan forekomme ændringer efter programmets trykning. Endeligt tages der forbehold for den forventede slutdato. Der kan ske ændringer som følge af undervisers sygdom eller andre aflysninger.

Kursusstart

På vores hjemmeside kan du se den nøjagtige startdato samt eventuelle ændringer i forhold til det trykte program. www.fof-aarhus.dk