

FOREDRAG & KURSER

FORÅR 2025

F@F
AA
RHUS

www.fof-aarhus.dk

Velkommen

At være del af og at tage del i

Hvad er formålet med folkeoplysning? Folkeoplysningen har mange ansigter, men én ting er altafgørende: deltagelse. Uden deltagelse, ingen folkeoplysning.

I loven lyder det officielt, at FOF Aarhus som folkeoplysende virksomhed skal "styrke den enkeltes evne og lyst til at tage ansvar for eget liv og til at deltage aktivt og engageret i samfundslivet". Vores formål er at fremme demokratiforståelsen og skabe rammerne for, at du som deltager kan lære nyt.

Det bygger på tanken om, at vi bliver klogere og dygtigere ved at lære sammen og deltage i samtaler om, hvem vi er som mennesker og som samfund.

Uanset om vi er med i en debat, et foredrag, et kursus, en udflugt eller en workshop, så handler det både om at tage del i et fællesskab, og være del af et fællesskab. I FOF Aarhus er det både-og: Vi er del af fællesskabet, og vi deltager aktivt i det.

Vi glæder os til at danne fællesskaber med dig på forårets mange aktiviteter. God fornøjelse!

Søren Peter Hansen, direktør i FOF Aarhus.



INDHOLD



4 Foredrag og kultur

- 4-5 | Foredrag og levende debat
- 6-7 | Kultur og indsigt, Natur og klima
- 8-10 | Samfund og historie
- 11 | Sundhed og eksistens
- 12-14 | Rejser og ture - Byvandringer
- 15 | Bag facaden i Aarhus - Street art tours
- 16-17 | Musiksalon, minihøjskole og temadage
- 17 | Kulturhøjskole
- 18-19 | Skrivekurser, slægtsforskning, litteratur, musik, kunst m.m.

20 Musik og sang

- 20 | Sang
- 21-22 | Fællessang og kor
- 22-23 | Klaver og keyboard
- 23 | Guitar
- 24 | Streng-, blæse- og slaginstrumenter
- 24 | Orkestre
- 25 | S sammenspil, Musikhistorie og -teori

26 Sprogundervisning

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

34 Madlavning

- 34 | Madlavning
- 34 | Madglad 60+
- 34-35 | Verdenskøkkenet
- 36 | Madlavning børn/unge
- 36 | Food Maker
- 36 | Baging og søde sager
- 37 | Ølbrygning, øl- og vinsmagning

Information



38 Kreativ og aktiv fritid

- 38 | Sejlerskole
- 38-39 | Blomster og have
- 38-39 | Hundeskole
- 39 | Foto og IT
- 40-41 | Maleri, akryl og akvarel
- 41 | Tegning
- 42-43 | Kunsthåndværk og keramik
- 44-45 | Håndarbejde og syning

46 Motion og sundhed

- 46-47 | Yoga
- 48 | Pilates, body/mind og Tai Chi
- 49 | Styrk din krop, træen i naturen
- 50-51 | Dans, mavedans og selvtræning
- 51-53 | Hensyntagende hold
- 53 | Førstehjælp
- 54 | Fødsel – før og efter
- 54-55 | Familieforedrag, Musik og rytmik

Tilmelding

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

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

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

Framelding

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

Gælder alle fag

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

Kursusbevis

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

Rabatter (*-pris/S-pris)

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

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



Redaktion:

Lene Nordfeldt Iversen, Astrid Meldgaard, Simone Sjøravad Hansen og Cecilie Freja Jensen

Fotograf: Jørgen Diswal og Colourbox

Forsidefoto: Lærke Posselt

Udgiver: FOF Aarhus - oplag 147.500

Kontakt os: tlf. 8612 2955 eller mail@fof-aarhus.dk (telefonid kl. 10.00-14.00).

Du finder os her: FOF Butikken, H.H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C

Åbningstider: Mandag-fredag kl. 10.00-15.00 og torsdag kl. 10.00-16.30

Hjemmeside: www.fof-aarhus.dk



Dagbog til min datter

Pelle Hvenegaard, journalist, forfatter, radio- og tv-vært

Pelle Hvenegaard og hans kone adopterede deres datter Ukhona for syv år siden, en livsdrøm som blev opfyldt. Men hvad hvis man ikke når at dele alt med sit barn? Baseret på sin nyeste bog inviterer Hvenegaard dig ind i sine tanker om livets arv, hvad vi giver videre og den verden, hans datter skal vokse op i.

Onsdag 2/4 kl. 19.00-21.30

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 195,- Arr.nr. 396861 | Arrangeret i samarbejde med Dokk1



At forstå og slippe angsten

Frederik Dirks Gottlieb, tv- og podcastvært, og Sebastian Swane, speciallæge i psykiatri og ledende overlæge ved Psykiatrisk Center København

Frederik Dirks Gottlieb har succes udadtil, men har i mange år kæmpet med angst. Mødet med Sebastian Swane, der er en af landets førende eksperter inden for angstlidelser, blev skelsættende. I dette samtaleforedrag dykker Frederik og Sebastian ned i dynamikkerne, som udløser angst, og det terapiforløb, der ændrede Frederiks liv – set fra både patients og terapeuts perspektiv.

Tirsdag 25/2 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 195,- Arr.nr. 396824 | Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Forsvarsadvokaten

Mette Grith, forsvarsadvokat

Mød Mette Grith Stage, som har været forsvarsadvokat i nogle af Danmarks mest opsigtsvækkende straffesager. Hun deler ærligt ud om sit arbejde og de udfordrende dilemmaer og fortæller om, hvordan hun altid sikrer det bedste forsvar – også når klienten er skyldig. Få et unikt indblik i retssystemet og retfærdighedens kompleksitet.

Torsdag 27/2 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 195,- Arr.nr. 396807 | Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Børsen – Københavns fugl føniks?

Brian Mikkelsen, adm. direktør i Dansk Erhverv, og Anders Ravn Sørensen, forfatter og erhvervshistoriker

Der er gået et år, siden Børsen stod i flammer. En ny grundsten er lagt, og den historiske bygning skal genopstå, men hvordan? Hør direktør Brian Mikkelsen og historiker Anders Ravn Sørensen, forfatter til bogen om Børsens historie gennem 400 år, i en samtale om Børsens fortid og fremtid som hjerte for handel, investeringer og iværksætteri.

Torsdag 24/4 kl. 17.00-19.00

Jyllands-Posten, Mediebyen 3

Pris: kr. 195,- Arr.nr. 396889 | Arrangeret i samarbejde med Jyllands-Posten

Hjernen og psykisk sundhed - Hvad kan gå galt?

Peter Lund Madsen, hjerneekspert og speciallæge i psykiatri

Psykiske udfordringer rammer flere mennesker end nogensinde før – især blandt børn og unge, hvor hverdagen kan blive så overvældende, at nogle isolerer sig helt fra skole og samfundsliv. Peter Lund Madsen udfolder hjernens mysterier og forklarer stigningen i lidelser som ADHD, autisme og OCD samt moderne livsstils påvirkning på mental sundhed. Jo bedre vi forstår hjernen, jo mere tolerance kan vi finde.

Torsdag 3/4 kl. 19.00-21.00

Studentarhus Aarhus/Stakladen, Fredrik Nielsens Vej 2

Pris: kr. 225,- Arr.nr. 397021 | Arrangeret i samarbejde med Studentarhus Aarhus



De fortabte sønner

Andreas og Sune Gylling Æbelø, forfattere

Oplev et rørende og underholdende foredrag om kristendom og homoseksualitet – om skam og fortabelsesangst – og om at lande i tilværelsen og forsone sig med både sin tro og sin seksualitet. Med afsæt i deres anmelderroste og debatskabende bog *De fortabte sønner* har brødrene Sune og Andreas Gylling Æbelø skabt et både livsbekræftende og tankevækkende foredrag med en blanding af korte indlæg, oplæsning fra bogen og samtaler mellem dem selv og publikum.

Tirsdag 1/4 kl. 19.00-21.00

Musikhuset Aarhus, Thomas Jensens Allé 2, Lille Sal

Pris: kr. 290,- Arr.nr. 396888 | Arrangeret i samarbejde med Musikhuset Aarhus

Billetter
købes gennem
Musikhuset



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

Svend Brinkmann, professor i psykologi

Dyk ned i menneskets mentale evolutionshistorie og bliv klogere på, hvordan vores psyke og mentale tilstande er blevet formet gennem tiden. Er vi blevet mere syge, eller er det samfundets udvikling, der bidrager til vores mentale udfordringer? Har vores forståelse af sygdom og sundhed ændret sig? Er vi blot blevet mere tilbøjelige til at diagnosticere og sætte ord på vores udfordringer? Svend Brinkmann kaster lys over diagnosekulturens indflydelse og de udfordringer, vi står overfor i dag.

Torsdag 8/5 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 225,- Arr.nr. 396885 | Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Skyggesiden - med Jannie Pedersen og Carsten Norton

Janni Pedersen, studievært og retsreporter, og Carsten Norton, forfatter og journalist

Kom med ind i det journalistiske maskinrum med værtsparet for krimimagasinet *Skyggesiden*. Hvad er en god krimihistorie? Hvordan er arbejdet med kilder som fx kriminelle, ofre, politifolk, advokater, fængselsbetjente, øjenvidner og mange andre? Dét og meget mere får du svar på med eksempler fra retssager, gerningssteder m.m.

Onsdag 30/4 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 225,- Arr.nr. 397014 | Arrangeret i samarbejde med Dokk1





Teorien om ingenting

Holger Bech Nielsen, professor emeritus i højenergifysik, og Jonas Kuld Rathje, tidl. chefredaktør for Illustreret Videnskab

Kom på en rejse ud i kosmos og udforsk det tomrum, der fylder i universet. Fra det mørke stof til universets udvidelse udfordres dine tanker om tid og rum. Var der noget inden "Big Bang"? Gennem videnskabelige idéer og filosofi får du et glimt af vores plads i det uendelige.

Mandag 24/3 kl. 16.30-18.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 396880
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



En aften med Søren Ulrik Thomsen

Søren Ulrik Thomsen, forfatter

Hør Søren Ulrik Thomsen læse op af *En hårnål klemt inde bag panelet*, en samling korte tekster om tid, fyldt med sansninger, stemninger og iagttagelser. Teksterne spænder fra erindringer og prosadigte til kritiske betragtninger om nutiden og en insisterende optimisme. Efter oplæsningen er der mulighed for kommentarer, spørgsmål og diskussion.

Mandag 12/5 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 396871
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Kultur og indsigt



Moderne kærlighed - i frihedens rige er det svært at føle sig sikker

Nils Gunder Hansen, professor emeritus og skribent for Kristeligt Dagblad

I dag er kærligheden fri, men ikke uden usikkerhed, da individuelle ambitioner udfordrer kærlighedslivet. Nils Gunder Hansen undersøger, hvorfor kærlighed er blevet en udfordring i liberale samfund, og belyser kærlighedens svære vilkår gennem personlig historie, sociologisk teori og populærkultur.

Tirsdag 4/3 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 396838
Arrangeret i samarbejde med Tænk tanken Perspekt

Hvad nu, Frederik? Kongeparrets første år

Jakob Steen Olsen, journalist og kongehuskommentator for Berlingske

Hvordan er Kongens første år gået? Kongehuskommentator Jakob Steen Olsen tager temperaturen på Kong Frederiks første år som regent og kaster både et kærligt og kritisk blik på Kongehuset. Han analyserer monarkiets styrke, dets tilpasning til nutiden - og giver et bud på, om det har en fremtid.



Mandag 27/1 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 396832

Er vi landkrabber eller vandmænd?

Claus Due, forfatter

Undervejs i menneskets evolutionsrejse har vi været tvunget til et liv i havet. På godt og ondt har det sat sig spor i vores krop. Vi fik vores store hjerner, rygproblemer og hæmorojder. Men hvorfor? Hør om de to konkurrerende teorier om menneskets udvikling: Vandteorien og Savanneteorien med afsæt i romanen *Vandaben*.

Onsdag 29/1 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 396808

Bob Dylan - Rockmusikkens største stemme

Bjørn Zäll, podcastvært

Denne aften hylder vi Bob Dylan, en af rockmusikkens største stemmer. Vi udforsker, hvordan hans lyriske mesterværker, fra protestsange til introspektive værker, har formet generationer. Aftenen byder på musik, analyse og fællesskab, når vi dykker ned i det poetiske univers og ser på, hvorfor han er mere end en musiker - han er en kulturel revolution.



Mandag 17/3 kl. 19.00-21.00
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 396887

Taylor Swift: Fra countrygirl til popikon

Sofie Aukdal, musikjournalist og forfatter

Har du post-Swift depression efter Eras Tour? Eller måske undrer du dig over, hvorfor hele verden bliver ved med at snakke om popstjernen Taylor Swift? Denne aften er du inviteret til en vaskeægte Swift-aften, når musikjournalist Sofie Aukdal fortæller om Taylor Swifts forvandling fra country girl til popikon og om popstjernens unikke fankultur.



Tirsdag 18/2 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 396836



100 års dansk keramik – hjemme hos kunstsamlere

Rundvisning og foredrag hos Carsten Bagge Laustsen, keramiksamler og forfatter

Deltag i et unikt foredrag hos kunstkender og keramiksamler Carsten Bagge Laustsen, der med afsæt i bogen *100 års dansk keramik (2024)* fortæller om kunstkeramikens udvikling. Han viser samtidig rundt i sin private samling af keramikværker, der har været udstillet på anerkendte museer i Danmark og Paris.

Lørdag 1/3 kl. 13.00-15.00
8270 Højbjerg (adresse oplyses efter tilmelding)
Pris: kr. 225,- inkl. en forfriskning og lidt sødt
Arr.nr. 396884
Arrangeret i samarbejde med TURBINE forlaget



Afrikas heksebørn

Anja Lovén, grundlægger af børnecentret Land Of Hope

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

Torsdag 20/2 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 396814
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Samtaler med Gods i

– fællesspisning og samtalearrangementer på Godsbanen

Vær med, når vi går i dybden med aktuelle emner og debatter, der tager temperaturen på vores samfund anno 2025. Med vidende og engagerede samarbejdspartnere undersøger vi bl.a.:

- **Feltpræstens arbejde:** Hvilken forskel kan en præst gøre for udsendte?
- **Familiens vilkår:** Spænder samfundets indretning ben for almindelige menneskers drøm om både at kunne stifte familie og have en karriere?
- **Sundhedsvæsenet:** Hvordan går det, og hvilke potentielt store forandringer står det overfor?

Hør kyndige samtalepartnere udfolde emnet og deltag selv i debatten. Undervejs spiser og synger vi sammen.

Mandag 17/2 kl. 17.00-21.00 Arr.nr. 397004
Mandag 3/3 kl. 17.00-21.00 Arr.nr. 397005
Mandag 5/5 kl. 17.00-21.00 Arr.nr. 397006
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 125,- inkl. fællesspisning.
Arrangeret i samarbejde med Tænkertanken Perspekt

Natur og klima



Vildere nationalparker og de store dyrs genkomst

Rune Engelbreth Larsen, forfatter og medlem af Naturfagligt Udvalg i Danmarks Naturfredningsforening

På 500 år er 200.000 arter uddøde, og dansk natur ligger i bunden i EU. Derfor oprettes 15 vilde naturnationalparker i Danmark med dyr som vildheste, elge og bisoner. Rune undersøger naturkrisen og viser, hvordan parkerne kan være en løsning, samtidig med at han diskuterer dyrevelfærd og sikkerhed i parkerne.

Onsdag 2/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 396875

Jordbundet – en fortælling om dansk landbrug

Rasmus Dalland, forfatter og journalist

Klimakrisen og kløften mellem land og by vokser. Landbrugets fremtid er til debat, men forstår vi egentlig, hvad der står på spil? Hvad er landbrugets rolle i klima- og biodiversitetskrisen, og hvordan ser landmændene deres bidrag?

Et debatskabende foredrag om landbrugets nuværende tilstand – et landbrug som står på kanten af store forandringer.

Torsdag 27/3 kl. 19.00-20.30
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 396809



Samfund og historie



Trivselsdebatten - myter og realiteter

Lars Qvortrup, professor emeritus, og Karen Wistoft, ph.d. og cand.pæd. i almen pædagogik

Ifølge Qvortrup og Wistoft er børn og unges trivsel ikke i frit fald. Med ny forskning kritiserer de trivselsdebatten og mediedækningen. Er halvdelen af unge virkelig i mistrivsel? Er samfundet årsagen? Parret udfordrer forestillingerne og viser, hvordan vi kan styrke unges trivsel ved at ruste dem til livet.

Torsdag 6/2 kl. 19.30-21.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 396850
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Et frit liv – at bo i naturen

Anna-Caroline Fosmark, naturmenneske og kendt fra "Alene i vildmarken"

Hør Anna-Carolines personlige beretning om at forlade hamsterhullet og vælge et simpelt liv i naturen. Hør om at bo udenfor året rundt med kun en cykel, fire cykeltasker og et telt. Anna-Caroline fortæller om livet i naturen, mødet med fremmede kulturer og om alenetiden og sine oplevelser i vildmarken.

Tirsdag 22/4 kl. 19.00-21.00
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 396831



Min kamp for retfærdighed

Jane Fisher-Byrialsen, advokat. Har brugt to årtier på at kæmpe for uskyldige anklagede og dømt i USA

Jane Fisher-Byrialsen har gjort det til sin mission at hjælpe uskyldigt dømt i USA. Mennesker fanges i et brutalt system med tvivlsomme afhøringsmetoder, en kriseramt politistyrke og ulighed. Kom tæt på bagsiden af det amerikanske samfund og dem, som tilstår forbrydelser, de aldrig har begået.

Torsdag 27/3 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 396819
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Min ven vil dø

Freja Polonius, debattør og forfatter

Skal vi hjælpe mennesker til at dø? Aktiv dødshjælp er ulovligt i Danmark, og det tvinger nogle til udlandet. Freja Polonius fulgte sin ven Preben, som ønskede at dø efter en arbejdsulykke. Hør om rejsen fra uvidenhed til afklaring, mens Freja debatterer om aktiv dødshjælp – og fortæller om, hvorfor hun nu er en del af netværket "Nej til statsassisteret selvmord".

Torsdag 10/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 396839
Arr. i samarbejde med Tænk tanken Prospekt og Dokk1



Er du klar til at blive svindlet?

Majbrit Oddershede Pedersen, journalist, og Sune Gabelgård, tidl. politimand med speciale i økonomisk kriminalitet

Risikoen for svindel har aldrig været større. Ved du, hvad du skal holde øje med? Makkerparret bag *I hælene på en svindler* giver dig et indblik i svindlernes metoder og konkrete redskaber til, hvordan du selv kan spotte svindel og manipulation – både fysisk og digitalt.

Onsdag 5/2 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 396851

Det bæredygtige velfærdssamfund

Steen Hildebrandt, professor emeritus og forfatter

Hør et inspirerende foredrag om velfærdssamfundets udvikling, og hvordan Verdensmålene er et kompas for at skabe et bæredygtigt samfund – ét, der værner om både mennesker og planeten. Hildebrandt udfordrer os til at se verden med nye øjne og peger på et fremtidigt dansk velfærdssamfund, hvor bæredygtighed og social ansvarlighed går hånd i hånd.



Torsdag 20/3 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 396827
Arr. i samarbejde med Tænk tanken Prospekt og Dokk1

USA efter præsidentvalget

Rune Lykkeberg, chefredaktør på Dagbladet Information

Efter et historisk præsidentvalg er Donald Trump tilbage i Det Hvide Hus, og det har allerede sat tydelige spor internt og globalt. Hvordan har USA ændret sig? Hvilke politiske og sociale konsekvenser ser vi, og hvordan påvirker det resten af verden?



Torsdag 3/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 396835
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

I orkanens øje

Steffen Kretz, journalist og USA-korrespondent

Hvordan er USA endt med kupforsøg, skudattentater og et truet demokrati? Syv ud af ti amerikanere ser systemet som korrupt, og historien viser, at ekstrem ulighed ofte ender i revolution eller politistat. Få indsigt i, hvordan landet er endt på randen af kaos og opbrud, og hvad det betyder for os.

Tirsdag 18/3 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 396805
Arr. i samarbejde med TURBINE forlaget og Dokk1

Steffen Kretz, foto Lærke Posselt



Den nye verdensorden

Jens Worning, udenrigs- og sikkerhedspolitisk kommentator for Kristeligt Dagblad og tidl. generalkonsul i Skt. Petersborg

Efter tre års krig giver Worning en status på Ukraine, Rusland, Europa og verdensordenen. Hvilken betydning har USA's nye præsident, og er fred mulig? Worning belyser magtspillet mellem stormagterne og giver et billede af krigens konsekvenser og fremtidsperspektiverne.

Torsdag 6/2 kl. 19.00-21.00
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 396803

En smal bro over afgrunden

Martin Krasnik, journalist, forfatter og chefredaktør på Weekendavisen

Terrorangrebet mod Israel d. 7. oktober og krigen mod Hamas i Gaza har vækket traumer hos jøder og palæstinensere. Krasnik fortæller om konflikten, der er vævet ind i hans egen historie: om at føle sig hjemløs som dansk jøde, om sit forhold til både Israel og palæstinenserne, om afmagten og om sit håb for fremtiden.

Torsdag 30/1 kl. 19.00-21.00
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 396857

Israel-Palæstinakonflikten

Steffen Jensen, tidl. korrespondent og journalist

En af de mest komplicerede konflikter i nyere tid handler om et lille stykke land og synes nærmest uløselig. Hvad er konfliktens rødder? Hvordan har den udviklet sig? Og hvor står vi nu? Det handler første del af foredraget om. Herefter forsøger Steffen Jensen at se på fremtidsudsigterne og mulighederne for en løsning.

Onsdag 23/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 396883
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Mellemøsten i brand - hvad nu?

Jotam Confino, journalist og korrespondent

Mellemøsten forandres hastigt efter terrorangrebet mod Israel. Som med tidligere krige siden Israels oprettelse har dette angreb påvirket regionen. På trods af international fordømmelse har Israel nærmet sig allierede, både vestlige og arabiske. Jotam Confino analyserer krigens betydning for regionen og verden, samt hvordan den er blevet dækket i medierne.

Torsdag 7/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 397001
Arrangeret i samarbejde med Tænk tanken Prospekt



Pigerne fra Sprogø

Sarah Smed, historiker og museumsleder for Danmarks Forsorgsmuseum

Sarah Smed fortæller om arbejdet med bogen *Pigerne fra Sprogø (2024)*. Hun beretter om arbejdet med at fordybe sig i kvindernes bevarede journaler fra åndssvageforsorgen og om sit studie af videnskabelige tekster fra tiden, der viser, hvordan velfærdsstatens tidligere socialpolitik var uløseligt forbundet med ø-anstaltens oprettelse.

Mandag 3/3 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Pris: kr. 150,- Arr. nr. 396833

København-Bonn-erklæringerne 70 år

I 2025 markerer vi 70-årsdagen for København-Bonn-erklæringerne, der fastsatte rettigheder for det danske og tyske mindretal i grænselandet.

Grænseforeningen og FOF Aarhus fejrer jubilæet med en panelsamtale, der dykker ned i erklæringernes betydning historisk, politisk og kulturelt. Deltagerne inkluderer Anke Spoorendonk, Gitte Hougaard-Werner og Bo Sösemann.

Mandag 24/2 kl. 19.30-21.30
Ellevang Kirke, Jellebakken 42, 8240 Risskov
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 397003
Arrangeret i samarbejde med Grænseforeningens Aarhusafdeling

Historien om to specialoperationer i Anden Verdenskrig

Martin Husted, cand.mag. i historie, samfundsfag og filosofi

Bliv klogere på historien bag nutidens specialstyrker som SAS og Navy SEALs, der stammer fra Anden Verdenskrig. Hør om to commando-raids: tyskernes erobring af Fort Eben-Emael i 1940 og englændernes ødelæggelse af flådebasen St. Nazaire i 1942. Begge operationer viste, hvordan små eliteenheder kunne ændre krigens gang.

Onsdag 23/4 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 396825

Historiske nedslag

Det lokale demokrati anno 2025 – muligheder og udfordringer

Martin Østergaard Christensen, stadsdirektør i Aarhus Kommune

Hvordan har det lokale demokrati det egentligt i Aarhus Kommune? Er det sprudlende og i topform, eller er det en sovakartoffel henslængt i folkestyrets hængekøje? Der venter os en spændende aften med Aarhus Kommunes øverste embedsmand, som vil give sit perspektiv på det lokale demokratis muligheder og udfordringer.



Torsdag 13/3 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 75,- Arr.nr. 396914

Foredragsrække: Pædagogiske tænkere – historisk og aktuelt

Thomas Rømer, seniorrådgiver og tidl. lektor

I denne foredragsrække fortælles der om nogle af pædagogikkens store personligheder og deres tanker, samt om deres indflydelse på diskussioner om den moderne skole og pædagogik. Bliv klogere på nogle af pædagogikkens klassikere og en række helt aktuelle tendenser i Danmark og internationalt.

Onsdage 12/3, 19/3 og 26/3 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 397007
Arrangeret i samarbejde med Tænk tanken Perspektiv

Lokale fællesskaber – nøglen til et bedre liv

Kasper Støvring, ph.d. og forfatter

Aktive lokalsamfund styrker livskvaliteten – budskab i mange studier om det gode liv. Civilsamfundet skaber sammenhængskraften, men styrken i civilsamfundet er ofte skjult, fordi der mangler et sprog. Få et sprog og hør succeshistorierne om lokalsamfund, der har rejst sig ved at genfinde deres kræfter. Vi mennesker kan nemlig mere, end vi ved.

Tirsdag 11/3 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 396842
Arrangeret i samarbejde med Tænk tanken Perspektiv

Verden rundt

Kina i skyggen af Anden Verdenskrig

Peter Harmsen, journalist og ph.d. i kinastudier

2025 er 80-året for afslutningen af 2. verdenskrig, et jubilæum, der også markeres i Kina. Krigen, der varede otte år i Kina og førte til en japansk besættelse, har sat spor i den kinesiske psyke. Kina, som kun blev overgået af Sovjetunionen i tab af menneskeliv, spillede en vigtig rolle i de allieredes strategi. Hør om det kendte verdensopgør fra en ny, underbelyst vinkel.

Tirsdag 8/4 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 397002

Mexicos historie

Steffen Dam, rejseleder for bl.a. Stjernegaard Rejser og Albatros

Deltag en i foredragsrække, der dykker ned i Mexicos rige kulturhistorie. Bliv klogere på tusinder af år. Hør om hvordan Olmekernes tidlige indflydelse, Mayaernes intellektuelle og materielle præstationer og Aztekernes imponerende, men kortvarige imperium, har formet og beriget verdenshistorien.

Torsdage 23/1, 30/1 og 6/2, kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 225,- Arr.nr. 396837



Turen går til Japan

Asger Røjle, journalist og rejseleder med ekspertise i Japan

Japan er et populært rejsemål, kendt for venlighed, effektivitet, et godt transportsystem og rig kultur, historie og natur. Asger har fulgt udviklingen i Japan i 40 år og har stor erfaring som rejseleder. Oplev et billedrigt foredrag om landet og samfundet. Der er også tid til praktiske spørgsmål om at leve og rejse i Japan.

Onsdag 26/2 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 396886



Din krop kan selv – aktiver dine naturlige vægttabshormoner

Anette Sams, ph.d., farmaceut, forsker og forandringsleder i Novo Nordisk

Vægttabsmedicin er på kort tid blevet udbredt verden over, og mange betaler i dyre domme for den slanke linje. Men vidste du, at din krop kan klare det selv? Til dette foredrag bliver du klogere på, hvordan du kan aktivere kroppens egne vægttabshormoner via enkelte justeringer i kosten.

Tirsdag 21/1 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 396872
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Derfor skaber du dit eget liv - med baggrund i kvantefysikken

Henning R. Jensen, civilingeniør

Oplev en aften, hvor videnskab og personlig udvikling mødes. Henning R. Jensen introducerer kvantefysikkens principper i et letforståeligt sprog og viser, hvordan vores tanker kan forme vores liv og virkelighed. Kom med på en spændende rejse ind i tankernes kraft og lær, hvordan du kan tage styringen over din egen skæbne.

Mandag 31/3 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 396855
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Dyrk din overgangsalder – bliv en sundere udgave af dig selv

Betina Nygaard Bæk, komplementær hormonerapeut, sundhedsrådgiver og ernæringsterapeut

Vil du dyrke en sundere overgangsalder? Få viden om symptomer som søvnløshed og stress og lær at tage kontrol over overgangsalderen for at opnå generel sundhed. Gennem forskning og erfaringer lærer du om hormoner og kosttilskud og om at forebygge sygdomme.

Tirsdag 28/1 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 396822

Særligt sensitive - strategier til et liv i balance

Ilse Sand, forfatter, psykoterapeut og teolog med speciale i C.G. Jung og Søren Kierkegaard

Hvordan navigerer særligt sensitive mennesker i en verden med højt tempo? Ilse Sand giver i sit foredrag indblik i, hvorfor de typiske råd om at "tage sig sammen" ofte gør mere skade end gavn. Kom og hør, hvordan du som særligt sensitiv eller pårørende kan forstå og håndtere denne følsomhed på en mere hensynsfuld måde.

Tirsdag 4/2 kl. 19.00-20.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 396876



Hvorfor overses kvinder og piger med ADHD?

Charlotte Jokumsen, psykiater og forfatter, og Bea Møgeltoft, blogger og cand.scient. i idræt og psykologi

Hvorfor bliver mange piger og kvinder diagnosticeret med ADHD langt senere i livet end drenge og mænd? Hvilken rolle spiller de biologiske og sociale forskelle mellem kønnene? Kom til et spændende debatarrangement med plads til spørgsmål og personlige beretninger.

Mandag 28/4 kl. 19.00-21.00
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 397008



Huden kan selv – et forsvar for menneskets største organ

Trine Øveraas, forfatter og iværksætter

Hvordan kan vi passe bedst muligt på vores hud? Huden er vores største organ og beskytter os mod sol, bakterier og skadelige stoffer. Den er en markør for vores indre såvel som ydre sundhed. Mange læner sig op ad hudplejeindustrien og dens utallige produkter. Men kan kemisk fremstillede produkter overgå den fantastiske, naturskabte hud?

Onsdag 7/5 kl. 19.00-21.00
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 396830

Toptunet hjerne- og kropskemi

Martin Kreutzer, ernæringsekspert

Er du træt om morgenen, humørsvingende om eftermiddagen eller udbrændt før sengetid? Det behøver ikke være din hverdag! Martin Kreutzer fortæller, hvordan du kan booste din energi med en anti-inflammatorisk kost og livsstil. Lær de simple, men effektive metoder til at bringe din krop i balance og holde både din hjerne og dit immunforsvar knivskarpe.



Tirsdag 25/3 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 396854



Rejser og ture



Operarejse til Berlin

26.-30. maj

Rejseledere: Vibeke Lundgren Nielsen, klassisk pianist og foredragsholder, Christian Egander Skov, historiker, ph.d. og underviser på FOF Aarhus' Kulturhøjskole og Signe Lund Gravgaard, koordinator i FOF Aarhus.

I den pulserende hovedstad skal vi opleve *Don Carlo* på Deutsche Oper og *Il trovatore* på Staatsoper Unter den Linden. Derudover skal vi naturligvis nyde godt af alle byens kulturelle, historiske og gastronomiske tilbud.

Find rejseprogram og læs om tilmelding på www.fof-aarhus.dk

Kunstrejse til Worpswede: Kunst, kultur og atmosfære

13.-16. maj

Turledere: Kirsten Carlsen, billedkunstner, og Christian Egander Skov, historiker

Oplev den fantastiske tyske kunstnerkoloni Worpswede med levende atmosfære og masser af kunst og kultur. Overalt i Worpswede bærer byen præg af, at et hav af kunstnere siden 1900 har levet og stadig lever i byen. På turen skal vi opleve de særprægede og udtryksfulde huse og se de mange museer og gallerier. Vi vil både opleve ny og ældre kunst og se værker af bl.a. Heinrich Vogeler, Paula Modersohn-Becker og Bernhard Hoetger.

Pris: kr. 5.895,- Tillæg for enkeltværelse: kr. 525,-
Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset, Valdemarsgade 1
Prisen er inkl. bustransport, hotel, 3 dage med halvpension og entréer.
Arr.nr. 392637-392638
Tilmeldingsfrist: 12/2

Find program for de enkelte rejser og ture på www.fof-aarhus.dk eller i FOF Butikken

Tilmeld dig operarejse-interesselisten

Hvis du er interesseret i at få besked, når der er nyt om vores operarejser, kan du tilmelde dig vores interesseliste for operarejser. Arr.nr. 397000.

Se mere på www.fof-aarhus.dk



Få nyhedsbrev fra FOF Aarhus

Når du er tilmeldt vores nyhedsbrev, vil du være en af de første til at få besked om nye rejser og ture.

Scan koden og tilmeld dig straks:



Tur til Christiansfeld – en perle fyldt med historie og kultur

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

Tag med på en spændende heldagstur til den enestående by Christiansfeld, grundlagt i 1773 af herrnhuterne. Oplev den særlige atmosfære, når vi dykker ned i byens fascinerende historie. Undervejs nyder vi en smagfuld frokost og middag i historiske omgivelser.

Onsdag 11/6 kl. 9.00-ca. 21.00
Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset, Valdemarsgade 1
Pris: kr. 1.545,- inkl. bus t/r, rundvisning på Genforenings- og Grænsemuseet, byvandring, foredrag i Brødremenigheden, frokost i Kongens Kælder, middag på Den Gamle Grænsekro (frokost og middag er ekskl. drikkevarer). Arr.nr. 396841
Tilmeldingsfrist: 9/5



Nationalpark Vadehavet og sort sol

Turleder: John Simoni, naturvejleder og biolog

Med sine 1.466 km² er Nationalpark Vadehavet Danmarks største og vigtigste nationalpark. De 13 millioner trækfugle gør egnen til et af Europas vigtigste naturområder. Derfor er det også på UNESCO's Verdensarvsliste. På turen skal vi mærke storheden og udfordringen i landskabet, den endeløse natur og de enorme mængder fugle.

Fredag 14/3 kl. 10.00-ca.22.30

Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset

Pris: kr. 1.050,- inkl. transport, guide, kaffe/te/vand, lidt sødt til eftermiddagskaffen og aftensmad i feltkøkkenet. Medbring madpakke til frokost.

Deltagelse forudsætter, at du er godt gående.

Arr.nr. 396823



Historisk tur - Herlige Himmerland

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

Oplev det betagende Himmerland! Vi besøger Himmerlands Kunstmuseum, formet som Thors hammer, Vitskøl Kloster med sin fascinerende historie og vikingeborgen Aggersborg, Danmarks største ringborg, som i 2023 blev optaget på UNESCO's Verdensarvsliste.

Lørdag 3/5 kl. 9.00-ca. 17.30.

Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset

Pris: kr. 995,- inkl. bus t/r, entré og guidet omvisning på Himmerlands Kunstmuseum, besøg på Aggersborg og rundvisning på Vitskøl Kloster, frokost og dessert (ekskl. drikkevarer).

Arr.nr. 396840

Tilmeldingsfrist: 5/4



Kunsttur til Samsø

Turleder: Birgit Rothmann, bosiddende på Samsø

Oplev Samsøs magiske natur og helligsteder gennem inspirerende kunst. På en rundtur ser vi øens bølgede bakker og hyggelige landsbyer, der har tiltrukket kunstnere gennem tiderne.

I små gallerier oplever vi kunst i alle former – fra malerier til skulpturer – som hylder øens skønhed og helende kraft.

Tirsdag 3/6 kl. 8.00-20.00

Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset, Valdemarsgade 1

Pris: kr. 995,- inkl. transport, guide, frokost (ekskl. drikkevarer), kaffe og kage.

Arr.nr. 392633



Minihøjskole-ture: Dansk natur er kanon!

Turleder: John Simoni, biolog og naturvejleder

Tag med når vi over tre dage tager ud i den unikke og storslåede danske natur og sammen besøger unikke steder fra Danmarks Naturkanon: Lille Vildmose, Trelldenæs og Vejlerne.

Med daglige gåture på 5-6 km og pauser til fordybelse vil vi dykke ned i naturens skønhed, biologiske værdi, geologi og kulturhistorie.

Tirsdag-torsdag 3-5/6 kl. 9.00-17.00

Alle dage er der afgang fra Musikhuset kl. 9.00.

Forventet hjemkomst kl. 17.00, undtagen sidste dag

med fællesspisning over bål og hjemkomst kl. 20.30.

Pris: kr. 1.800,- inkl. bus t/r, guide, kaffe og

aftensmad den sidste dag. Arr.nr. 396879



Kunsttur til Ribe

Turleder: Ruth Christensen, kunsthistoriker

Tag med på en inspirerende kunsttur til Danmarks ældste og bedst bevarede middelalderby med besøg på Ribe Kunstmuseum samt i Sct. Catharinæ Kirke og Klostergård. Du har derudover mulighed for selv at udforske den charmerende middelalderlige bykerne med bevaringsværdige huse og Ribe Domkirke, der udgør det samlende midtpunkt på Torvet.

Lørdag 21/6 kl. 8.00-ca. 19.30.

Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset

Pris: kr. 1.195,- inkl. bus t/r, entré og guidet omvisning i Ribe Kunstmuseums særudstilling, besøg på Sct. Catharinæ Kirke og Klostergård og Ribe Domkirke, frokost og dessert samt kaffe/te på Weis Stue (ekskl. drikkevarer). Arr.nr. 396953.

Tilmeldingsfrist: 5/6



Tag med til Fanø

– øen med de brede strande, smukke skipperbyer, gamle huse og gode lokale råvarer og hvor der er højt til himmels!

Turleder: Ragnhild Kallehaug, fastboende på Fanø og tilknyttet Fanø Turistbureau

På turen skal vi besøge Fanøs hovedstad Nordby. Allerede på færgen får man det første indtryk af øen og af den lille, hyggelige by, som er præget af de mange smukke huse fra 1800-tallet. Vi skal også opleve Sønderho, som er et "must" at besøge.

Onsdag 25/6 kl. 8.00-20.00

Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset, Valdemarsgade 1

Pris: kr. 995,- inkl. transport, guide, frokost (ekskl. drikkevarer), kaffe og kage. Arr.nr. 396818

Ture i efteråret 2025

Find et program for de enkelte ture på www.fof-aarhus.dk eller i FOF-Butikken

Kunsttur til Skagen

Turleder: Ruth Christensen, kunsthistoriker

Nyd en dejlig sensommertur til skønne Skagen, hvor vi besøger Skagens Kunstmuseum, oplever særudstillingen *Lige et øjeblik! - Skagensmalernes fotografier*, nyder en frokost på det historiske Brøndums Hotel, tager på en guidet byvandring ledet af en af Skagens Kunstmuseums kompetente formidlere og besøger Anchers Hus. Glæd dig til at opleve Skagen gennem kunstnernes blik og høre om skagensmalernes liv og virke.

Lørdag 23/8 kl. 7.30-ca. 19.30.

Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset, Valdemarsgade 1

Pris: kr. 1.400,- inkl. bus t/r, entré og guidet omvisning på Skagens Kunstmuseums særudstilling, guidet byvandring, entré til Anchers Hus, frokost og dessert samt kaffe/te (ekskl. drikkevarer).

Arr.nr. 406902

Tilmeldingsfrist: 15/7



Tur til Ebeltoft - historie, mad og glaskunst

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

Besøg smukke Ebeltoft, hvor historie, mad og glaskunst smelter sammen. Kom med på en historisk byvandring i den charmerende middelalderby og dyk ned i dens fascinerende fortid. Frokosten nydes i et af byens ældste huse, inden vi besøger Fregatten Jylland og hører om slaget ved Helgoland. Vi slutter af med en inspirerende rundvisning på GLAS - Museet for glaskunst.

Lørdag 6/9 kl. 11.00-ca. 17.00

Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset, Valdemarsgade 1

Pris: kr. 995,- inkl. bus t/r, entré og guidet rundvisning på Fregatten Jylland og GLAS - Museet, frokost på Mellem Jyder (ekskl. drikkevarer).

Arr.nr. 406901

Tilmeldingsfrist: 29/8



Doron Haahr

Byvandring

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

Byvandring i det besatte Aarhus

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

Torsdag 8/5 kl. 16.00-17.30

Mødested: Museet KØN, Domkirkepladsen 5

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 396848

Byvandring for hele familien - Aarhus anno 1834

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

Lørdag 26/4 kl. 10.00-11.30

Mødested: I bunden af Rådmand Liisbergsgade

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 396849

Byvandring på Aarhus Ø

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

Onsdag 30/4 kl. 16.00-17.30

Mødested: Havnens Perle, Dagmar Petersens Gade 10

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 396847

Aarhus bag facaden

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

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

Aarhus Havn bag facaden

Rundviser: Carsten Kruse, kommerciel direktør

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

Onsdag 7/5 kl. 13.00-15.00 Arr.nr. 396881

Onsdag 21/5 kl. 13.00-15.00 Arr.nr. 396882

Pris: kr. 75,-

Mødested: Havnecentret, Vandvejen 7



Rådhuset bag facaden

Rundviser: Mette Skautrup, byrådsmedlem

Kom med ind bag murene på Aarhus' ikoniske rådhus, hør om dets historie og få indblik i hvordan det fungerer i dagligdagen for vores folkevalgte og de mange, der arbejder der.

Tirsdag 18/3 kl. 15.30-17.30 Arr.nr. 396829

Torsdag 3/4 kl. 15.30-17.30 Arr.nr. 397015

Pris: kr. 75,-

Mødested: Aarhus Rådhus, Rådhuspladsen 2

Aarhus Krematorium bag facaden

Rundviser: Morten Aaby, driftsansvarlig

Bag murene på Aarhus Krematorium gemmer der sig en spændende byhistorie. Kom med og hør om krematoriet på Vestre Kirkegård, der blev taget i brug i 1969 og siden har været byens eneste.

Mandag 5/5 kl. 10.00-11.00

Pris: kr. 75,- Arr.nr. 396834

Mødested: Aarhus Krematorium, Viborgvej 47A

Street art tour

Street art tour

Mikkel T. Jessen, street artist

Tag med på en spændende guidet tur gennem gaderne i Aarhus og oplev nogle af de ældste og nyeste værker i byen. Du vil høre om værker, du måske allerede kender til, og om værker, du nok aldrig har set før.

Du vil på turen lære om forskelle mellem graffitiens tags, pieces og throw ups, og hvad forskellen er på graffiti og street art.

Tirsdag 18/3 kl. 17.00-18.30 Arr.nr. 396862

Torsdag 20/3 kl. 17.00-18.30 Arr.nr. 396863

Tirsdag 22/4 kl. 17.00-18.30 Arr.nr. 396864

Torsdag 24/4 kl. 17.00-18.30 Arr.nr. 396865

Tirsdag 13/5 kl. 17.00-18.30 Arr.nr. 396866

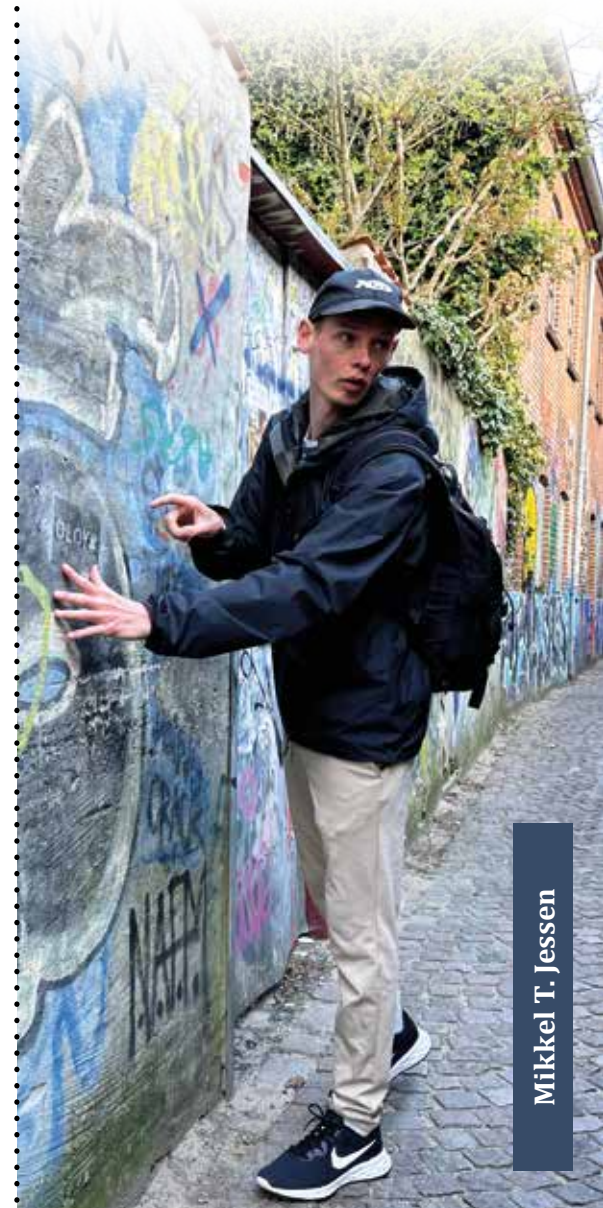
Torsdag 15/5 kl. 17.00-18.30 Arr.nr. 396867

Tirsdag 10/6 kl. 17.00-18.30 Arr.nr. 396868

Torsdag 12/6 kl. 17.00-18.30 Arr.nr. 396869

Mødested: Biografen Øst for Paradis, Paradisgade 9C

Pris: kr. 175,-



Mikkel T. Jessen

Musiksalon, minihøjskole og temadage

Find program for arrangementerne på www.fof-aarhus.dk eller i FOF Butikken



Musiksalon: Louise Farrencs liv og musik

Vibeke Lundgren Nielsen, klaver, Søren Bagger, klarinet, Svend Rump, fagot, og Kathrine Garmark, fløjte

Kom til en spændende eftermiddag om komponisten Louise Farrencs fascinerende liv og værker. Farrenc var ikke kun banebrydende som komponist – hun spillede også en central rolle i kampen for kvindelige musikeres og komponisters rettigheder. Oplev Trio Aurora og Kathrine Garmark spille sprudlende værker fra Louise Farrencs bemærkelsesværdige liv.

Lørdag 22/3 kl. 13.30-15.30
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 230,- inkl. kaffe og lidt sødt
Arr.nr. 396870



JazzKonversationer - LIVE

Jens Rasmussen og Frederik Lundin

Oplev den populære podcast *JazzKonversationer* i levende live! Denne gang vil de to jazznørder Jens Rasmussen og Frederik Lundin dykke ned i 1950'ernes jazzmusikalske universer, når de taler om og afspiller uddrag fra ikoniske albums med fx Miles Davis, Art Blakey, Chet Baker og Sonny Rollins. Det bliver en aften fyldt med musiknørderi og plads til spørgsmål.

Torsdag 20/2 kl. 19.00-21.30
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 175,- Arr.nr. 394902

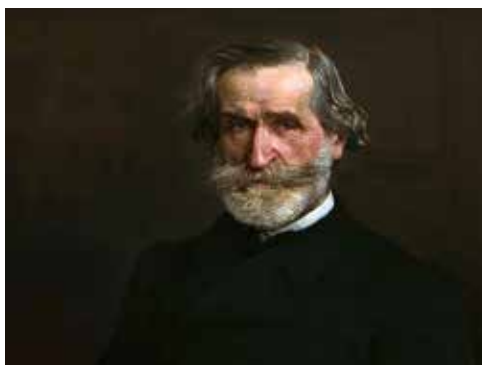


Temadag: En introduktion til operaens storslåede verden

Peter Uldahl, musiker, cand.mag. i musikvidenskab og underviser på FOF Aarhus' Kulturhøjskole

Udforsk de allersmukkeste operaer gennem historien, når Peter Uldahl tager dig med på jagt efter den dybere mening i operaen og præsenterer de vigtigste komponister, operaer og musikdramatiske idéer, som har formet operaens historie. Undervejs vil vi nyde musik- og videoeksempler.

Lørdag 8/2 kl. 10.00-15.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 250,- Arr.nr. 396821



Temaweekend: Bibelen fra A til Å

Uffe Holmsgaard Eriksen, cand.theol., ph.d. og underviser på FOF Aarhus' Kulturhøjskole

Bibelen er verdens mest solgte bog. Nogle hader den, andre kan ikke leve uden den. Til denne højskoleweekend skal vi høre om bibeltjeksternes historie, vanskelighederne med at oversætte dem og tiden, de blev til i, og ikke mindst læse et udvalg af kernefortællingerne – samt de mindre kendte, men ganske kulørte røverhistorier.

Lørdag-søndag 17-18/5 kl. 9.00-15.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 250,- inkl. kaffe og kage. Medbring selv madpakke til frokost.
Arr. nr. 396878

Minihøjskole: Viva Verdi!

Vibeke Lundgren Nielsen, klassisk pianist, foredragsholder og rejseleder på FOF Aarhus' operarejser

Dyk ned i Verdis dramatiske operaer og liv på tre inspirerende eftermiddage fyldt med musik og passion. Vi dykker ned i nogle af hans mange operaer og belyser samtidig hans frihedsidealer, der gjorde ham til et symbol for Italiens samling.

Mandag-onsdag 28-30/4 kl. 16.30-18.30 (den sidste dag til kl. 19.30)
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 425,- inkl. smørrebrød den sidste dag
Arr.nr. 396856.
Tilmeldingsfrist: 21/4



Sommerhøjskolen

England mellem revolution og romantik

16.-20. juni

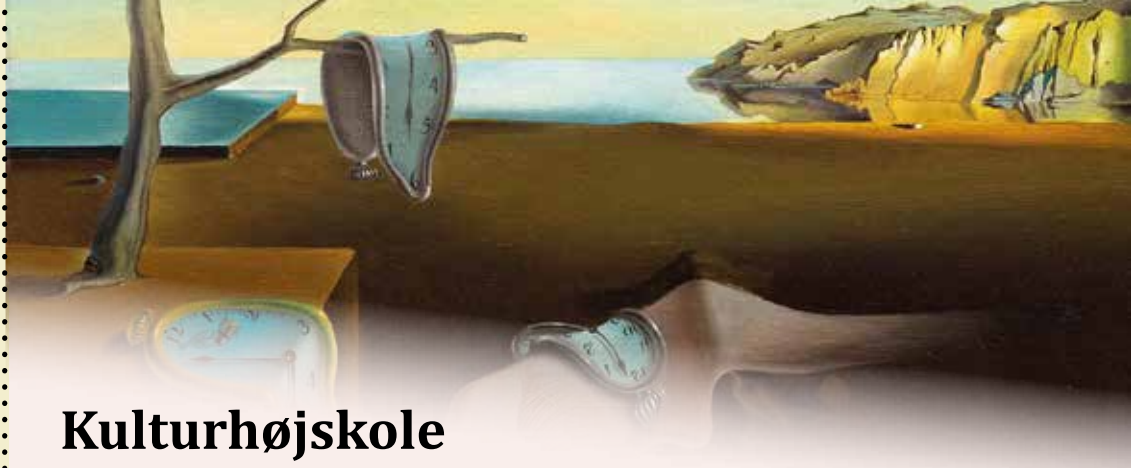
En hel uge med foredrag og en fælles tur

I 1780-1830 gennemgik England en lang række politiske, økonomiske og sociale omvæltninger pga. den industrielle revolution, affolkningen fra landet og befolkningstilvæksten i de store byer. Det var begyndelsen på den moderne verden. Og England gik forrest.

Men som en reaktion opstod der en stærk romantisk strømning inden for kulturen. De romantiske digtere og kunstnere betonede følelsen fremfor fornuften. De dyrkede naturen som et idyllisk tilflugtssted fra den moderne verdens kaos eller som et sted, der kunne formidle sublime naturoplevelser.

Kom med, når vi dykker ned i kunsten, musikken, litteraturen, politikken og tænkningen i Romantikens England.

Du kan allerede sikre dig en plads nu. Det fulde program kan ses d. 1. februar på www.fof-aarhus.dk



Kulturhøjskole

Januar-april

Er du i den tredje alder, og har du lyst til at udforske kulturens verden i fællesskab med andre?

Hver sæson tilbyder Kulturhøjskolen et spændende program, hvor du kan fordybe dig i musik, litteratur, kunst, samfund, historie og natur. Vores dygtige underviserstab skræddersyer oplæg og udflugter, hvor faglighed og socialt samvær går hånd i hånd.

Tilpas din egen højskoleoplevelse ved at vælge mellem ét til fem fag. Hver fredag samles vi til hyggelige og spændende fællesforedrag.

Vi er et varmt fællesskab for dig, der ønsker at leve aktivt og meningsfuldt i dine gyldne år. Vi glæder os til at se dig!

Mandag - Historie:

Dansk kolonihistorie

v/Simon Mølholm Olesen, kolonihistoriker og ph.d.

Tirsdag - Musik:

Danmark

v/Peter Uldahl, cand.mag. i musikvidenskab

Onsdag - Litteratur, kultur og filosofi:

Fransksproget litteratur, kultur og tænkning fra alle verdenshjørner

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

Onsdag eller torsdag - Natur og fugle:

Landskabet holder flyttedag! – det danske landskab ændres markant

v/John Simoni, biolog og naturvejleder

Torsdag - Samfund og horisont:

De store politiske idéer

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

Torsdag - Kunst:

Moderne kunst – fra ca. 1860 til 1940

v/Birthe Svenstrup, kunsthistoriker og cand.mag.

Fredag - Fælles foredrag:

Mød bl.a. skuespiller Lisbeth Dahl, tidl. generalkonsul i Skt. Petersborg Jens Worning, direktør for Museum Jorn Christian Kortegaard Madsen og kunstkritiker Bente Scavenius.

KULTURHØJSKOLENS DEDIKEREDE UNDERVISERE:



Simon Mølholm Olesen



Peter Uldahl



Nick Bo Madsen



John Simoni



Christian Egander Skov



Birthe Svenstrup

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



Genremalerier - hverdagen som kunstnerisk motiv

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.010,-/* 930,-

Med afsæt i nogle af de største hollandske og flamske malere fra det 16. og 17. århundrede udforsker vi genremaleriet og dets livlige, sanselige, morsomme og moraliserende folkelivsskildringer, hverdagsoptrin, genkendelige begivenheder og genstande. Start d. 28/1.

396112 ti 15.00-16.50* Sønderg 74 Ruth Christensen



Tjajkovskij - de store følelsers komponist

18 lektioner (9 mødegange) - kr. 1.020,-/* 930,-

Peter Tjajkovskij levede et ulykkeligt liv, men blev en af sit lands mest kendte komponister. Der er en ufattelig rigdom på melodier i hans særdeles følelsesladede musik, som vi skal lytte til, og som bl.a. omfatter enestående orkestermusik, operaen *Eugen Onegin* og balletten *Svanesøen*. Start d. 5/3.

396137 on 14.10-16.00* Fjordsg Leif V.S. Balthzersen



Victorianske Verdener og Værker

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.010,-/* 930,-

Dampfog, høje hatte, krinoliner, streng moral og skorstensfejerbørn. Vi har alle billeder af victoriatiden, men hvad foregik der egentlig under overfladen? Vi ser på det gennem forfatternes briller, bl.a. Charles Dickens og Brontë-søstrene, og får en dybere forståelse af det samfund, som på godt og ondt har formet vores verden i dag. Start d. 28/1.

396136 ti 13.00-14.50* Fjordsg Simon R. Frost



Marcel Proust 'På sporet efter den tabte tid'

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.345,-/* 1.225,-

Kom med på sporet af Marcel Prousts milepæl af et romanværk – bogen mange taler om, men få har læst. Vi læser værket (i dansk oversættelse) over to sæsoner, så vi har tid til både at nyde og tyde teksten. Kurset kræver ikke andre forudsætninger end lysten til at lade sig føre ind i Proust. Start d. 29/1.

396135 on 16.00-17.50* Sønderg 74 Nick Bo Madsen

Litteratur

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.680,-/* 1.530,-

Har du lyst til at læse litteratur og diskutere det med andre? Så er dette kursus lige noget for dig! Vi læser og fortolker både klassisk og moderne litteratur. Hver sæson har et overordnet tema (se tema og læseplan på www.fof-aarhus.dk). Start d. 30/1.

396134 to 09.30-11.45* Fortegården Nick Bo Madsen

Litteratur i Galten

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 710,-

Samme kursus som ovenfor, men forløbet er kortere og med et selvstændigt tema (se tema og læseplan på www.fof-aarhus.dk). Undervisning i lige uger. Start d. 3/2.

396133 ma 09.00-10.50 BIO Huset Galten Nick Bo Madsen



Nick Bo Madsen

Forfatterværksted

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.725,-/S 1.575,-

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

396120 ma 17.00-19.45	Fjordsg	John Tinning
396121 on 16.00-18.45	Fjordsg	John Tinning
396122 on 19.00-21.45	Fjordsg	John Tinning

Kreativt skrivi

22,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.390,-/* 1.275,-

Uanset om du skriver hverdagsdrama eller om fantasifulde rejser ind i andre verdener, har du brug for, at din tekst føles levende. Det kræver interessante karakterer, god dialog og spændende scener. Sammen undersøger vi, hvordan vi kan gøre alt dette. Der er plads til både nye og øvede forfattere. Undervisning hver anden uge. Start d. 1/2.

396124 lø 10.00-14.00*	Fjordsg	John Tinning
------------------------	---------	--------------

Skriveværksted: Rejseessays

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.095,-/* 1.015,-

Vil du kunne fortælle om de mennesker og steder, du har besøgt, så det bliver interessant for andre at læse? Du lærer at skrive i et aktivt sprog og at bygge en tekst op omkring fakta, erindringer og refleksioner. Du kan gå i detaljer, lege med sproget og sætte teksten sammen på din egen måde. Start d. 27/1.

396125 ma 12.15-14.05*	Fjordsg	Jytte Lund Larsen
------------------------	---------	-------------------



Jytte Lund Larsen



Svend-Erik Christiansen

Slægtsforskning via internet

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 790,-/* 730,-

Du bliver præsenteret for internettets muligheder for slægtsforskere. Vi arbejder med den danske version af *Brother's Keeper*. Kendskab til slægtsforskning er ikke et krav. Start d. 21/2.

396114 fr 12.30-15.15*	Sønderg 74	Svend-E. Christiansen
------------------------	------------	-----------------------



Bridge 2

36 lektioner (12 mødegange)

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

Fortsætterkursus. Målet er, at du bliver så fortrolig med bridge, at du kan spille i en bridgeklub. Gebyret dækker materialer og medlemskab af Danmarks Bridgeforbund. Gennemføres uden offentlige tilskud. Spørgsmål til kursusindholdet rettes til Lars Peter Damgaard: tlf. 2713 9440. Start uge 5.

396128 ma 13.30-16.15	Vanggaard	Lars Peter Damgaard
396129 to 19.00-21.45	Vanggaard	Thomas Mathiasen

Gotisk skriftlæsning

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

Gotisk skriftlæsning for letøvede

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.095,-/* 995,-

396117 fr 10.00-11.50*	Sønderg 74	Svend-E. Christiansen
------------------------	------------	-----------------------

Gotisk skriftlæsning for meget øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

396118 to 10.00-11.50*	Sønderg 74	Svend-E. Christiansen
------------------------	------------	-----------------------

Tag styring over dine egne investeringer

Hans-Henrik Nielsen, investor kendt fra Børsen og Millionærklubben

Vil du blive bedre til at placere dine penge, være på forkant med markedet og have de tips, som professionelle investorer benytter sig af? Med sine 33 års investerings-erfaring lærer Hans-Henrik dig at lægge en klar strategi og undgå store tab.



Mandag 20/1 kl. 18.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 396818

MUSIK OG SANG

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

De fleste lange sæsonkurser starter i uge 5, men vi slår løbende nye hold op på hjemmesiden. Du kan finde de specifikke startdatoer, læse mere om kurserne og tilmelde dig på www.fof-aarhus.dk

SANGHOLD

Det er godt for alle at synge! På vores sanghold er der maks. 8 deltagere, hvilket giver mulighed for at udforske og udvikle sin sangstemme i et trygt miljø. Vi har sanghold på flere forskellige niveauer. Læs mere om de enkelte hold på www.fof-aarhus.dk

Prøvetime i sang

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

"Jeg kan ikke synge"

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

394518 ma 10.00-11.50* Frichs Vej 36G Susanne Vinther
394519 ma 17.00-18.50 Frichs Vej 36G Susanne Vinther
394520 to 19.10-21.00 Frichs Vej 36G Vikthor Mogstad

"Jeg kan ikke synge - men det går bedre"

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

394521 ma 12.00-13.50* Frichs Vej 36G Susanne Vinther
394522 ma 19.00-20.50 Frichs Vej 36G Susanne Vinther

Sang - begyndere

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

394523 ma 17.00-18.50 Fjordsg Sigrid Black
394524 ti 16.30-18.20 Skovvang Sk Astrid Richter
394525 on 17.00-18.50 Katrinebj Sk Birgitte Mortensen

Sang - letøvede

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

394535 ma 17.30-19.20 Katrinebj Sk Birgitte Mortensen
394538 on 19.00-20.50 Vorrevang Sk Instruktør



Formiddagssang for alle

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

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

394562 on 10.30-12.00* Fjordsg Birgitte Mortensen

Sommersang - for alle

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

Vi synger iørefaldende og opløftende sange. Vi arbejder med vejrtrækning, stemmens klang og omfang samt musikalsk indlevelse. Alle kan være med. Start d. 20/5 og 21/5.

394565 ti 17.00-18.50 Fjordsg Birgitte Mortensen
394566 on 12.30-14.20* Fjordsg Birgitte Mortensen

Sang - solundervisning

6 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.100,-/* 1.950,-

Her kan du få individuel sangundervisning, så undervisningen kan tilpasses helt specifikt til dig. Du får tildelt en tid inden for holdets tidsramme. Der er 20 minutters solundervisning til hver deltager pr. gang. Undervisningen er både for nybegyndere og øvede, da den tilpasses efter niveau.

394527 on 16.00-17.00* Møllevang Sk Sophie Krogh
394528 on 17.00-18.50 Møllevang Sk Sophie Krogh
394530 to 16.00-17.00* Frichs Vej 36G Sophie Krogh
394531 to 17.00-19.00 Frichs Vej 36G Sophie Krogh

Sang - letøvede (krop og stemme)

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

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

394539 on 17.10-19.00 Møllevang Sk Katharina Dahl

Rytmask sang - øvede

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

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 alt fra pop og soul til rock og jazz.

394546 ma 19.30-21.20 Katrinebj Sk Birgitte Mortensen
394547 ti 17.00-18.50 Fjordsg Birgitte Mortensen
394550 to 17.30-19.20 Fjordsg Instruktør

Sang - senior

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 2.010,-/* 1.860,-

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

394561 to 12.00-13.50* Fjordsg Birgitte Mortensen

Jazz Vocal - øvede

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

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.

394554 ma 14.00-15.50* Frichs Vej 36G Linda Kristengård
394556 on 17.00-18.50 Fjordsg Eline Engholm

Jazz Vocal - weekendkursus

4,5 lektioner (2 mødegange) - kr. 305,-/* 285,-

Glød dig til et weekendkursus fyldt med jazz og sang. Dette hold er målrettet dig, der allerede har erfaring med at synge og synger rent, men som ikke nødvendigvis har kendskab til jazz. Vi arbejder med klang, improvisation, rytmik og stemmetræning. Weekendkursus d. 1-2/2.

394559 12.00-14.00* Frichs Vej 36G Linda Kristengård

Fællessang

I løbet af vinteren og foråret 2025 inviterer vi til fællessang i forskellige rammer. Læs mere om de enkelte arrangementer på www.fof-aarhus.dk

Birgitte Mortensen



Demensvenlig sangcafé

6 lektioner (4 mødegange) - kr. 285,-/* 240,-

En sangcafé for alle, men særligt for dig der lever med demens og dine pårørende. Gennem fællessang vil vi skabe et trygt fællesskab, hvor vi kan slappe af og hygge os med at synge sammen. Vi synger velkendte sange, der vil komme til at røre os, skabe glæde og fremkalde gamle minder. Vi synger årstidssange, danske sange og viser, og der er altid plads til at ønske en sang eller to, hvis der er nogle bestemte sange, du holder af. Der bliver også tid til en kop kaffe/te og en god snak. Start d. 24/2.

394569 ma 10.30-12.00* Solsalen Birgitte Mortensen

Fællessang og smørrebrød

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

Tag med til et par hyggelige timer med fællessang, smørrebrød og god stemning! Vi synger et blandet udvalg af sange fra højskolesangbogen. Undervejs hygger vi med smørrebrød og et glas vin/vand. Alle kan være med, uanset alder og sangerfaring.

Søndag 9/3 kl. 11.00-13.00. Arr.nr. 397011

Lørdag 3/5 kl. 11.00-13.00. Arr.nr. 397012

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3

Pris: kr. 225,- Prisen er inkl. to stk. smørrebrød og et glas vin/vand.



Motion, musik og mokka

11,25 lektioner (5 mødegange) - kr. 250,-/* 200,-

Vi mødes til gåtur, fællessang og kaffe forskellige steder i Aarhus og omegn. Kenn Marquardt er guide på turen, og Rasmus Mogensen spiller for til vores fællessang. Alle kan være med! Læs mere og se datoer på www.fof-aarhus.dk.

394594 on 10.00-12.00* Marquardt og Mogensen

Sangaften for alle

Vær med til en uforglemmelig aften med sang, glæde og fællesskab! Under ledelse af musiker Mikkel Julius synger vi både kendte og mindre kendte sange. Det handler ikke om at synge perfekt, men om at mærke glæden ved at synge sammen – og nyde kaffe og kage i pausen.

Tirsdag 4/2 kl. 19.00-21.00 Arr.nr. 396873

Tirsdag 18/3 kl. 19.00-21.00 Arr.nr. 397019

Torsdag 24/4 kl. 19.00-21.00 Arr.nr. 397020

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3

Pris: kr. 100,- inkl. kaffe og kage.



Mikkel Julius

Kor

Begynderkor - syng dig glad!

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

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

394583 to 17.00-18.50 Skovvang Sk Anna Øxenhave

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

Kor for sangglade folk i alderen 20-40 år

Vi synger et blandet repertoire af højskolesange, viser, nyere musik og verdensmusik.

394582 to 16/1 19.00-20.50 Skovvang Sk Iben Barnwell



De glade amatørers kor

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

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

394575 ti 18.45-20.35 Skovvang Sk Astrid Richter

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

394576 on 19.00-20.50 Møllevang Sk Sophie Krogh

Con ritmo

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

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

394578 ma 19.15-21.30 Hasle Skole Mira Siegel

Se flere kor på næste side →

Kor

Syng sammen!

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

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

394585 ti 10.00-12.00* Fjordsg Ditte Goard
394587 fr 10.00-12.00* Viborgv 53 Birgitte Mortensen

38,25 lektioner (17 mødegange) - kr. 895,-/* 705,-

394586 ti 10.00-12.00* Viborgv 53 Birgitte Mortensen

Happy Hearts

47,5 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.150,-/S 915,-

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

394577 on 19.15-21.30 Møllevang Sk Katharina Dahl

Solbjergkoret

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

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

394580 on 19.00-20.50 Solbjerg Sk Rasmus Mogensen

Formiddagskor

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 885,-/* 705,-

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

394589 fr 10.00-12.45* Fjordsg Rasmus Mogensen

42,5 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.005,-/* 795,-

394588 ma 10.00-12.15* Fjordsg Katharina Dahl

Se også andre kor, fællessang og sangundervisning på side 20-21.

Drop in kor

2,25 lektioner (1 mødegang) - kr. 75,-

Kom og syng et par timer i et uforpligtende sangfællesskab, hvor vi har det sjovt sammen og indstuderer 1-2 rytmiske sange på én aften.

394571 to 16/1 18.00-20.00 Solsalen Rikke Bjerring

Korstævne 2025

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

Kom med til en herlig weekend og syng i et kæmpe kor! Vi opøver 5-6 rytmiske sange, som vi slutter af med at opføre til en lille koncert for familie, venner og andre interesserede. Vi synger flerstemmig, men sangene tilpasses, så alle kan være med. Weekenden d. 15-16/3.

394570 lø-sø 10.00-16.00* Solsalen Birgitte Mortensen

Korweekend for alle - meditation og lovsang fra hele verden

11 lektioner (2 mødegange) - kr. 545,-/* 490,-

Tag med på en korrejse igennem spirituelle genrer: fra indiske mantras til Taizé, gospel, salmer og shamanistiske chants for moder jord. Gennem en guidet meditation åbner vi op for stemme, krop og sjæl, inden vi synger. Det er en fordel, hvis du har erfaring med at synge fra fx kor.

394572 lø-sø 10.00-15.00* Fjordsg Katharina Dahl

Klaver / keyboard

Prøvetime i klaver

2 lektioner (1 mødegang) - kr. 75,-

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

Se mere på www.fof-aarhus.dk

Klaver

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

Klaver - lørdagskursus

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

6 deltagere. Brug fire lørdage på at komme i gang eller videre med at spille klaver. Undervisningen foregår på hold, men udføres hovedsageligt individuelt, hvor underviseren går rundt mellem deltagerne på skift. For alle niveauer. Start d. 18/1.

394604 lø 10.00-11.50* Sønderg 74 Steen Søgaard

Kor - sommer

Rytmsk sommerkor

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

25 deltagere. Sangglæden er i centrum. Vi synger 2- og 3-stemmige iørefaldende, danske og engelske popsange og arbejder med stemmens kraft og udtryk. Start d. 20/5.

394590 ma 19.00-21.15 Fjordsg Birgitte Mortensen

Syng Sammen Sommerkor

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

30 deltagere. Vi synger nye og gamle sommersange. Sangglæden er i centrum. Alle kan være med. Start d. 14/5.

394591 on 10.00-12.15 Fjordsg Birgitte Mortensen



Katharina Dahl

Guitar



Vi har guitarhold på mange forskellige niveauer, lige fra nybegyndere til øvede. I undervisningen kommer vi omkring akkorder, fingerspil, barré-greb og tabs. 6 deltagere. Se mere på www.fof-aarhus.dk

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

Nodespil på guitar - weekend

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

Brug 3 weekender på at lære nodespil på guitar med fokus på praktisk læring af grundlæggende musikteori. Ideelt for både begyndere og øvede guitarister, uden tidligere nodeerfaring. Noder styrker din musikforståelse og åbner døre til en verden af nedskrevet musik! Læs mere og se datoer på www.fof-aarhus.dk

394678 lø-sø 10.00-11.50* Frichs Vej 36G Sune Pors

Guitar - spil og syng med børn

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

Det er skønt at spille og synge musik for og med børn. På dette kursus har du som voksen mulighed for at lære at spille guitar fra bunden, med fokus på børnesange rettet mod alderen 5-8 år. Vi spiller en god blanding af klassiske og nye børnesange. Kurset er aktuelt for forældre, bedsteforældre, pædagoger m.fl.

394670 ti 13.00-14.50* Frichs Vej 36G Kurt Lykkegaard



Steen Søgaard

Brugsklaver for alle

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

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

394602 ma 16.00-17.50* Frichs Vej 36G Linda Kristengård
394603 to 13.00-14.50* Sønderg 74 Joan Vesterskov

Jazzklaver

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

6 deltagere. Vi spiller et blandet jazzet repertoire og arbejder bl.a. med rytmik- og skalaøvelser samt frasering og voicings. Det er en fordel at have kendskab til becifringer og noder på forhånd.

394600 on 14.00-15.50* Frichs Vej 36G Martin Vollertsen
394601 on 16.00-17.50* Frichs Vej 36G Martin Vollertsen

Klassisk klaver

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

Vi spiller forskellige klassiske værker og arbejder med noder, fingersætning, anslag, klang m.m. Undervisningen foregår på hold, men udføres hovedsageligt individuelt, hvor underviseren går rundt mellem deltagerne på skift. For alle niveauer.

394605 ti 18.00-19.50 Frichs Vej 36G Ditte Goard

Keyboard

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

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

394662 ma 10.00-11.50* Frichs Vej 36G Rasmus Mogensen

Guitar - nybegyndere

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

394672 ma 20.00-21.50 Katrinebj Sk Kurt Lykkegaard
394674 ti 16.00-17.50* Katrinebj Sk Kurt Lykkegaard

Guitar - begyndere til øvede

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

Hold 394678: Begyndere
Hold 394679-81: Begyndere/letøvede
Hold 394686: Letøvede/øvede
Hold 394688: Øvede

394678 on 20.00-21.50 Lystrup Skole Jessica Florence
394679 ti 18.00-19.50 Katrinebj Sk Kurt Lykkegaard
394680 ti 20.00-21.50 Katrinebj Sk Kurt Lykkegaard
394681 on 18.00-19.50 Lystrup Skole Jessica Florence
394686 ma 18.00-19.50 Katrinebj Sk Kurt Lykkegaard
394688 ma 18.30-20.20 Frichs Vej 36G Johannes Jørgensen

Jazzguitar

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

Hold 394709: Letøvede
Hold 394710: Øvede

394709 ti 19.00-20.50 Læssøesg Sk Sune Pors
394710 on 19.00-20.50 Læssøesg Sk Sune Pors

Greatest hits - på guitar (øvede)

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

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

394713 to 15.00-16.50* Møllevang Sk Claus Funder
394714 to 17.30-19.20 Møllevang Sk Claus Funder
394715 to 19.30-22.00 Møllevang Sk Claus Funder



Streng-, blæse- og slaginstrumenter

Mandolin - begyndere/letøvede

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

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

394722 ti 17.00-18.50 Læssøesg Sk Sune Pors

Bas - begyndere/letøvede

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

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

394731 ti 18.00-18.50 Møllevang Sk Thor Eide



Kontrabas - solundervisning

4 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.600,-/* 1.560,-

Vi kommer omkring kontrabassens opbygning og grundlæggende spilletekniske færdigheder. Derudover spiller vi en masse lækre basgange i et blandet repertoire.

394732 ti 17.00-17.25* Møllevang Sk Thor Eide
394733 ti 17.30-17.55* Møllevang Sk Thor Eide

Trommesæt for alle

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

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

394791 on 18.00-18.25 Katrinebj Sk Jeppe Wessberg
394792 on 18.25-18.50 Katrinebj Sk Jeppe Wessberg
394793 on 19.00-19.25 Katrinebj Sk Jeppe Wessberg
394794 on 19.25-19.50 Katrinebj Sk Jeppe Wessberg

Ghanesiske trommer og dans

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 860,-/S 800,-

20 deltagere. Prøv noget nyt! Nu har du chancen for at lære rytmer og danse fra Ghana. Vi starter med at udforske de forskellige roller på trommerne og fortsætter herefter med de tilhørende danse. Alle kan være med, uanset erfaring.

394802 to 19.00-20.50 Rosenhøj Jeppe Cloos

Saxofon

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

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

Hold 394769: Begyndere
Hold 394770: Begyndere/letøvede

394769 on 17.30-19.20 Katrinebj Sk Jeppe Cloos
394770 on 19.30-21.20 Katrinebj Sk Jeppe Cloos

Violin - letøvede

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

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

394742 ma 18.00-19.50 Møllevang Sk Poul Bech

Klarinet

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

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.

394755 ti 16.00-17.50* Katrinebj Sk Harry Arvidsen
394756 ti 18.00-19.50 Katrinebj Sk Harry Arvidsen

Harmonika - begyndere/letøvede

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

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

394776 ma 18.00-19.50 Frichs Vej 36G Helle Asmild

Orkestre

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

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



Spillemandsgruppen

47,5 lektioner (19 mødegange) - kr. 2.150,-/* 1.890,-

Start d. 7/1.

394920 ti 12.30-14.50* Viborgv 53 Poul Bech

Onsdagsorkesteret

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.825,-/* 1.635,-

Start d. 8/1.

394921 on 12.15-14.05* Viborgv 53 Poul Bech

Salonorkestret

47,5 lektioner (19 mødegange) - kr. 2.150,-/* 1.890,-

Start d. 8/1.

394922 on 09.30-11.50* Viborgv 53 Poul Bech

Hjortshøj seniororkester

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

Start d. 10/1.

394925 fr 09.30-11.45 Hjortshøj Sogneg Poul Bech

Sammenspil

Når du har styr på det basale i forhold til dit instrument, er det fantastisk at spille sammen med andre. Derfor tilbyder vi en række forskellige sammenspilshold.

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

Rytmask sammenspil

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.650,-/S 1.530,-

394810 ti 17.30-19.20	Katrinebj Sk	Rasmus Bak
394811 ti 19.00-20.50	Møllevang Sk	Johanne Dammeyer
394812 ti 19.30-21.20	Katrinebj Sk	Rasmus Bak

Rytmask sammenspil - Beatles/ Rolling Stones

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 755,-/S 705,-

394814 to 20/2 18.00-19.40	Åby Sk	Mathias Winther
----------------------------	--------	-----------------

Rytmask sammenspil - musik fra 60'erne + 70'erne

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 755,-/S 705,-

394815 to 20/2 19.50-21.30	Åby Sk	Mathias Winther
----------------------------	--------	-----------------

Jazz sammenspil

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.100,-/* 1.020,-

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

394809 on 16.00-17.50*	Katrinebj Sk	Instruktør
------------------------	--------------	------------



Uffe Holmsgaard

Balkan- og klezmermusik

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.100,-/S 1.020,-

10 deltagere. Her spiller vi både henrivende melodier og skæve rytmer, sørgelige sange og festlig dansemusik! Vi skal spille i anderledes tonearter og prøve at tælle takter i 7, 9 og endda 13! For dig der har grundlæggende erfaring på dit instrument. Start d. 6/5.

394809 ti 19.00-20.50	Fjordsg	Uffe Holmsgaard
-----------------------	---------	-----------------

Det Lille Orkester

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

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

394785 ma 19.00-20.50	Skovvang Sk	Iben Barnwell
-----------------------	-------------	---------------

Musikhistorie og -teori



Musikhistorie: Wayne Shorter i jazzens historie

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 395,-/S 355,-

Vær med når vi dykker ned i en af historiens store jazzfigurer både som saxofonist, komponist og orkesterleder. Det bliver en musikalsk rejse op gennem jazzens strømninger med bl.a. Miles Davis' 1960'er-kvintet, Shorters egne Blue Note-udgivelser og jazz/rocken med Weather Report. Start d. 6/2.

394903 to 19.00-20.50	Frichs Vej 36G	Jens Rasmussen
-----------------------	----------------	----------------

Musikhistorie: Bill Frisell

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 395,-/S 355,-

Bill Frisell er en af vor tids mest innovative jazzguitarister, og han spiller sammen med jazzens internationale hovedpersoner. Hans alsidige produktion krydsbefrugtes med bl.a. country, electronica, pop, rock og film-musik. Kom med rundt i alle hjørnerne af hans musikalske universer. Start d. 24/4.



394904 to 19.00-20.50	Frichs Vej 36G	Jens Rasmussen
-----------------------	----------------	----------------

Klassisk komposition

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.095,-/S 1.015,-

8 deltagere. Drømmer du om at skrive dine egne musikstykker? På dette hold fokuserer vi på at udvikle og styrke en bred vifte af musikalske færdigheder og discipliner. Du vil modtage træning i nogle af kompositionsfagets vigtigste områder som: musikhistorie, teori/hørelære, satsteknik med opbygning og formlære, instrumentation samt få personlig sparring på egne stykker. Kendskab til noder og musikteori er ikke et krav.

394995 ti 19.00-20.50	Frichs Vej 36G	Morten Jensen
-----------------------	----------------	---------------



Se også foredrag på side 16

JazzKonversationer - LIVE

v/Jens Rasmussen og Frederik Lundin

VEJLEDNING, SPROGTEST OG MATERIALEUDGIFTER

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

Gratis sprogtest

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

Materialeudgifter

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

Kursusstart

Hvor intet andet er nævnt, starter kurserne i uge 4 eller 5. Se nøjagtig startdato for de enkelte kurser på www.fof-aarhus.dk

Latin

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

Kurserne giver også et kulturelt og historisk indblik i det antikke Rom.

Latin for begyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.460,-/S 1.340,-

391940 to 17.00-18.50 Sønderg 74 Giuseppe Persiani

Latin for øvede

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.280,-/S 1.180,-

391943 ma 19.00-20.50 Fjordsg Jens Chr Thorstensen

Persisk (farsi) 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.460,-/S 1.340,-

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

391945 ti 19.00-20.50 Sønderg 74 Vahid Nejad



Arabisk (standard)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.460,-/S 1.340,-

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

Hold 391900: Arabisk (standard) 1

Hold 391902: Arabisk (standard) 2

Hold 391904: Arabisk (standard) 4

391900 on 17.00-18.50	Fjordsg	Kadir Bektas
391902 ti 19.00-20.50	Fjordsg	Kadir Bektas
391904 ti 17.00-18.50	Fjordsg	Kadir Bektas

Græsk (nygræsk)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.460,-/S 1.340,-

Vi har fokus på udtale, samtale og grammatik, og du får desuden indblik i græsk kultur. Vi har hold på flere niveauer:

Hold 391925: Græsk (nygræsk) 1

Hold 391926: Græsk (nygræsk) 2

Hold 391928: Græsk (nygræsk) 4

391925 on 19.00-20.50	Møllevangssk	Natalia Kyriai
391926 on 19.00-20.50	Fjordsg	Maria Bokari
391928 on 17.00-18.50	Fjordsg	Maria Bokari

Koreansk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.460,-/S 1.340,-

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

Hold 391930: Koreansk 1

Hold 391932: Koreansk 2

Hold 391934: Koreansk 4

Hold 391938: Koreansk 8

391930 ma 17.00-18.50	Fjordsg	Gyubin Mørch-Kim
391932 ma 19.00-20.50	Fjordsg	Gyubin Mørch-Kim
391934 ma 19.00-20.50	Fjordsg	Sophie Boeberg
391938 ma 17.00-18.50	Fjordsg	Sofie Nyland

Japansk

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

Vi har hold på flere niveauer:

Japansk 1a (A1) - begynderkursus

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.425,-/S 1.295,-

391950 ma 17.00-18.50 Sønderg 74 Line Horsted

Japansk 2a (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.595,-/S 1.445,-

391954 on 17.00-18.50 Sønderg 74 Line Horsted

Japansk 6 (B1)

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.180,-/S 1.080,-

Start d. 6/3.

391956 to 17.00-18.50 Fjordsg Ema Akutsu



Temaaften: Japansk popkultur

Foredrag v/cand.mag. Line Horsted

Velkommen til en aften om japansk popkultur og dens indflydelse på turistindustrien! I 2008 lancerede den japanske regering strategien "Cool Japan", hvor japansk popkultur, herunder anime-film og manga-tegneserier, var blandt de elementer, der skulle fremme turismen. Line Horsted har skrevet en master i Japan om aftenens emne.

Tirsdag 1/4 kl. 19.00
Fjordsg foreningshus, N.J. Fjords Gade 2, lokale 2.4
Pris: kr. 110,- (inkl. kaffe/te) Arr.nr. 391959

Se også foredraget *Good Things to Know Before Travelling to Japan* - på side 35.



Portugisisk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.460,-/S 1.340,-

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

Hold 391960: Portugisisk (brasiliansk) 1

Hold 391961: Portugisisk (brasiliansk) 2

Hold 391966: Portugisisk (europæisk) 2

391960 ti 19.00-20.50 Møllevangsk Cátia M. Larsen
391961 ti 17.00-18.50 Møllevangsk Cátia M. Larsen
391966 on 18.00-19.50 Åby Skole Maria Figueiredo

Turistportugisisk for begyndere

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.095,-/S 1.015,-

Lær de vigtigste ord og sætninger til din næste rejse til portugisisktalende lande. Start d. 20/3.

391967 to 18.00-19.50 Åby Skole Maria Figueiredo

Russisk

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.425,-/* 1.295,-

Du lærer at tale, skrive og forstå russisk og får samtidig indsigt i russiske kultur- og samfundsforhold. Mange ord bliver straks forståelige, når du lærer det kyrilliske alfabet. Vi har hold for begyndere og op til meget øvede.

Hold 391970: Russisk 1

Hold 391972: Russisk 2

Hold 391974: Russisk 4

Hold 391975: Russisk 5

391970 to 17.15-18.55 Møllevangsk Natalia O. Pedersen
391972 ti 19.00-20.40 Møllevangsk Natalia O. Pedersen
391974 ti 17.00-18.40 Møllevangsk Natalia O. Pedersen
391975 to 15.30-17.10* Møllevangsk Natalia O. Pedersen

Ukrainsk

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.725,-/S 1.575,-

Du har måske kontakt til herboende ukrainere og vil gerne lære deres sprog og kultur nærmere at kende. NB: Hvis du allerede har lært det kyrilliske alfabet (du kan fx lidt bulgarsk eller russisk), kan du starte på niveau 1b.

Hold 391977: Ukrainsk 1a – begyndere

Hold 391978: Ukrainsk 1b – næsten begyndere

391977 on 17.00-18.50 Møllevangsk Olena Khomiak
391978 on 19.00-20.50 Møllevangsk Olena Khomiak

Tjekkisk 2

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.460,-/S 1.340,-

Du kender lidt til udtalen af tjekkisk og kan sige nogle enkle sætninger i nutid. Vi udvider dit ordforråd og kendskab til grammatikken med fokus på praktisk kommunikation.

391988 ti 19.00-20.50 Møllevangsk Milada Bendtsen

Polsk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.460,-/* 1.340,-

Er du interesseret i polsk sprog, kultur og historie? Lær at læse og tale sproget, så du kan begå dig på rejser i Polen. Vi har flere niveauer:

Hold 391980: Polsk 1

Hold 391982: Polsk 2

Hold 391984: Polsk 4

391980 to 16.10-18.00* Fjordsg Joanna Gammelgaard
391982 ti 17.00-18.50 Sønderg 74 Joanna Gammelgaard
391984 to 18.10-20.00 Fjordsg Joanna Gammelgaard

Turistpolsk

17,5 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.165,-/S 1.075,-

Lær nyttige ord og vendinger, så du kan klare dig i de mest almindelige situationer. Vi holder grammatikken på et minimum. Start d. 13/5.

391985 ti 17.00-19.15 Fjordsg Joanna Gammelgaard

Svensk 1-2

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.460,-/S 1.340,-

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

391920 on 19.00-20.50 Fjordsg Svante Rudén

Finsk 2

32 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.815,-/* 1.655,-

Fortsætterkursus. Vi arbejder med talefærdigheden og øger fortroligheden med de hyppigst brugte kasus.

Undervisning i lige uger. Start uge 8. Uge 14 og 18 foregår online via Zoom.

391924 lø 10.00-13.30* Sønderg 74 Rosanna L. Frost

Dansk / Danish

Danish for Beginners (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.725,-/* 1.575,-

Danish courses for international students, expats and other foreigners.

Our focus will be on the spoken language and pronunciation, but written exercises and grammar will be an essential part of the courses as well. You are comfortable with English and have a good grip on general grammar terms. Read more about the levels on www.fof-aarhus.dk.

Course No. 391990-91: Level 1 (A1)

Course No. 391992: Level 2 (A1)

391990 Wed 16.30-18.20 Fjordsg Jette Damgaard
391991 Fri 08.00-09.50* Fjordsg Nanna Tofte
391992 Mon 17.00-18.50 Fjordsg Nanna Tofte

Dansk for fortsættere og viderekomne (A2 til B2)

30 lektioner (12-15 mødegange) - kr. 1.725,-/S 1.575,-

Du taler og forstår en del dansk, men vil gerne blive bedre til især det mundtlige og til udtale.

Du har en uddannelse eller er i gang med en, og du taler i forvejen et andet europæisk sprog og har derigennem et godt kendskab til grammatiske begreber. Læs mere om de forskellige niveauer på www.fof-aarhus.dk.

Hold 391993: Dansk for fortsættere 1 (A2)

Hold 391994: Dansk for fortsættere 2 (A2)

Hold 391995: Dansk for fortsættere 3 (B1)

Hold 391996: Dansk for viderekomne (B2)

391993 to 16.45-18.55 Fjordsg Jette Damgaard
391994 ti 16.45-18.55 Fjordsg Christina Garney
391995 ti 19.00-20.50 Fjordsg Christina Garney
391996 ti 16.45-18.55 Sønderg 74 Jette Damgaard

Dansk udtale (A2-B1)

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.010,-/S 930,-

Et dansk kursus for udlændinge, der gerne vil forbedre deres udtale på dansk. Start d. 19/2.

391999 on 16.30-18.20 Fjordsg Nanna Tofte



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

BASISNIVEAU 1-4 (A1-A2*)
MELLEMNIVEAU 1-4 (B1-B2*)
HØJT NIVEAU 1-3 (B2-C1*)

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

Gratis sprogtest

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

ENGELSK PÅ BASISNIVEAU

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

Engelsk, basisniveau 1 (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

For dig som aldrig har haft engelsk før.

391100 on 10.00-11.50* Fjordsg Kadir Bektas

Engelsk, basisniveau 2 (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

For dig, der kan sige og forstå korte, simple sætninger med et meget begrænset ordforråd.

391120 on 12.30-14.20* Fjordsg Kadir Bektas

Engelsk, basisniveau 3 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

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

391130 ti 10.00-11.50* Sønderg 74 Lene Juul Larsen

Engelsk let samtaletræning (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

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

391145 ti 11.00-12.50* Fjordsg Jette Damgaard
391146 to 10.00-11.50* Fjordsg Jette Damgaard

ENGELSK PÅ MELLEMNIVEAU

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

Engelsk, mellemniveau (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

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

391160 ma 11.30-13.20* Fjordsg Viv Raundorf
391161 on 19.00-20.50 Fjordsg Kadir Bektas

Conversation & Grammar (B1)

16 lessons (8 classes) - DKK 1.095,-/S 1.015,-

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

Course No. 391175: Starts 28/1.

Course No. 391176: Starts 1/4.

391175 Tue 17.00-18.50 Fjordsg Jakub Wozniak
391176 Tue 17.00-18.50 Fjordsg Hazel Nørgaard

Keep Talking! (B1-B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

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

391180 ti 13.00-14.50* Fjordsg Jette Damgaard
391181 on 17.00-18.50 Fjordsg Lotte Printz

ENGELSKKURSER PÅ HØJT NIVEAU

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

Keep Talking Special (B2)

12 lessons (6 classes) - DKK 735,-/* 675,-

If you like a good crime story and enjoy trying to solve the puzzle, then join us in this course which is all about having fun using your English. Starts 5/3.

391185 Wed 10.00-11.50* Sønderg 74 Grete Johansen

Conversation & Grammar (B2)

16 lessons (8 classes) - DKK 1.095,-/S 1.015,-

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

Course No. 391190: Starts 28/1.

Course No. 391191: Starts 1/4.

391190 Tue 19.00-20.50 Fjordsg Jakub Wozniak
391191 Tue 19.00-20.50 Fjordsg Hazel Nørgaard

Engelsk, højt niveau 2 (B2-C1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

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

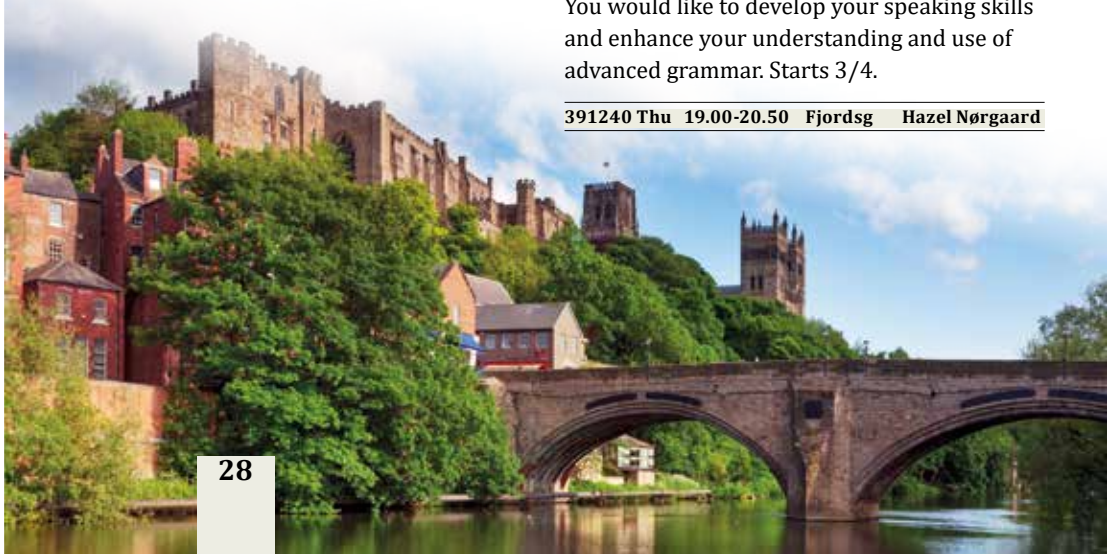
391220 ti 09.30-11.20* Sønderg 74 Helle Munch-H.

Conversation & Grammar (C1)

12 lessons (6 classes) - DKK 860,-/S 800,-

You would like to develop your speaking skills and enhance your understanding and use of advanced grammar. Starts 3/4.

391240 Thu 19.00-20.50 Fjordsg Hazel Nørgaard



Cambridge English

Internationale engelskkurser med mulighed for at afslutte med eksamen.

Kurserne er åbne for alle, også for dig der ikke ønsker at gå til eksamen, men bare vil i dybden med sproget.

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

Eksamensgebyr er ikke inkluderet i prisen.

Læs mere om kurser og eksaminer på

www.fof-aarhus.dk

Cambridge: B2 First

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.780,-/S 1.630,-

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

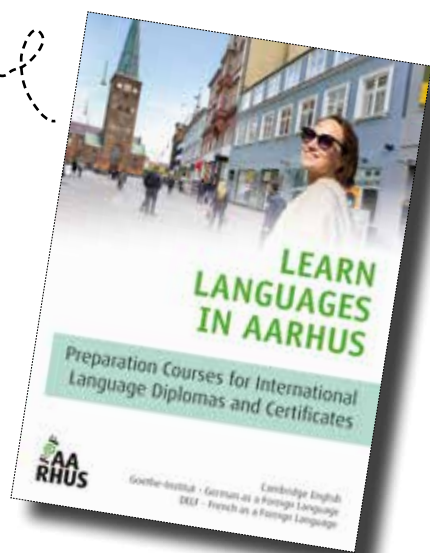
391260 on 19.00-21.15 Sønderg 74 Laura Aranda

Cambridge: C1 Advanced

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.880,-/S 1.730,-

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

391265 to 19.00-21.15 Fjordsg Beatriz Papaseit



Tysk



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

Gratis sprogtest

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

Tysk 1a (A1) - begynderkursus

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.325,-/* 1.195,-

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

391400 ti 16.10-18.00* Fjordsg Lars S Kristiansen

Goethe-Instituttets tyskkurser

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

Niveau B1 (Goethe-Zertifikat B1)

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.680,-/S 1.530,-

391510 on 19.00-21.15 Fjordsg Sascha D Stalter

Niveau B2 (Goethe-Zertifikat B2)

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.780,-/S 1.630,-

391520 on 16.45-19.00 Samsøg Sk Simone Leidinger

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

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.945,-/S 1.795,-

391535 ma 19.00-21.15 Fjordsg Sascha D Stalter

Tysk 2 (A1) - genopfriskning

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.325,-/* 1.195,-

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

391420 ma 17.00-18.50 Møllevangsk Sabrina Christensen
391421 on 11.10-13.00* Sønderg 74 Lars S Kristiansen

Tysk 4 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

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

391440 ma 12.00-13.50* Sønderg 74 Elke Borchardt
391441 ma 19.00-20.50 Møllevangsk Sabrina Christensen

Tysk samtaletræning, niv. 3-4 (A2)

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.325,-/* 1.195,-

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.

391435 on 13.15-15.05* Sønderg 74 Lars S Kristiansen
391436 to 16.45-18.35 Møllevangsk Sascha D Stalter

Tysk 5 (B1)

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.095,-/* 995,-

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

391451 ti 14.00-15.50* Fjordsg Lars S Kristiansen

Tysk 6 (B1-B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.345,-/S 1.225,-

Du taler et sammenhængende, men langtfra fejlfrit tysk – måske har du engang haft tysk i gymnasiet. Vi læser og diskuterer kortere tekster suppleret med små grammatikøvelser.

391460 on 19.00-20.50 Fjordsg Susan Ebeling

Tysk 7 (B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.345,-/* 1.225,-

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

391471 ti 18.30-20.20 Møllevangsk Sascha D Stalter
391472 to 12.30-14.20* Fjordsg Natalia O Pedersen

Se tysk vinsmagning - side 37.

Fransk

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

Gratis sprogtest

Du er velkommen til at tage vores gratis online niveautest i fransk på www.fof-aarhus.dk. Find testen under "Praktisk information".

Fransk 1a (A1) - begynderkursus

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.480,-/* 1.330,-

Du får opbygget et basalt ordforråd og lærer den franske udtale, så du kan sige og forstå enkle sætninger og spørgsmål.

Lærebog: *Franskbogen*.

Fransk 1a er første halvdel af Fransk 1.

391602 on 19.00-20.50	Sønderg 74	Adriana Alvarez
391603 to 17.00-18.50	Fjordsg	Sarah K Gassem
391604 fr 09.00-10.50*	Sønderg 74	Helle Munch-H

Fransk 1a (A1) - intensivt sommerkursus for begyndere

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

Samme kursus som ovenfor, men som et kort, intensivt forløb med undervisning fire dage om ugen i to uger.

Hold 391608: D. 16-26/6.

Hold 401605: D. 18-28/8.

391608 ma-to 09.00-11.30*	Fjordsg	Helle Munch-H
401606 ma-to 16.00-18.30	Sønderg 74	Charlotte Becker

Fransk 1b (A1)

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.325,-/S 1.195,-

Du har lært en smule fransk, men vil gerne repetere noget af det grundlæggende uden at skulle begynde helt forfra.

Lærebog: *Franskbogen*.

Fransk 1b er anden halvdel af Fransk 1.

391610 ma 17.00-18.50	Fjordsg	Ann Pedersen
-----------------------	---------	--------------



Fransk 5 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

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

391651 ma 16.00-17.50*	Sønderg 74	Charlotte Becker
------------------------	------------	------------------

Lettere fransk konversation (B1)

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.170,-/* 1.060,-

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

391670 ma 16.00-17.50*	Sønderg 74	Jean-Jacques Piton
------------------------	------------	--------------------

Fransk konversation (B2)

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.290,-/* 1.165,-

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

391683 to 11.00-13.15*	Fjordsg	Helle Munch-H
------------------------	---------	---------------

Genopfriskningskursus i fransk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

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

391685 ma 10.00-11.50*	Sønderg 74	Helle Munch-H
391686 on 17.00-18.50	Sønderg 74	Adriana Alvarez

Genopfriskning - intensivt sommerkursus

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

Samme kursus som ovenfor, men i en intensiv udgave med undervisning fire dage om ugen i to uger. D. 16-26/6.

391689 ma-to 11.45-14.15*	Fjordsg	Helle Munch-H
---------------------------	---------	---------------

Fransk 3a (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.480,-/* 1.330,-

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

Lærebog: *Franskbogen*.

Fransk 3a er første halvdel af Fransk 3.

391630 ti 16.00-17.50*	Fjordsg	Charlotte Becker
------------------------	---------	------------------

Fransk 3b (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

Du har været igennem en grundbog, fx *Franskbogen*, og har lært det mest grundlæggende.

Du kender fx til både futur proche og passé composé. Vi styrker talefærdigheden og arbejder videre med ordforråd og grammatik.

Fransk 3b er anden halvdel af Fransk 3.

391632 ti 19.00-20.50	Lystrup Sk	Helle Munch-H
-----------------------	------------	---------------

Fransk 4 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

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

391640 ma 16.00-17.50*	Samsøg Sk	Helle Munch-H
391641 to 17.00-18.50	Sønderg 74	Adriana Alvarez

Let fransk samtaletræning, niv. 3-4 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

Du har haft fransk i tre-fire år, fx på aftenskole. Vi har fokus på det talte sprog og bygger stille og roligt et dagligdags ordforråd op. Grammatik tages op efter behov.

391635 ti 16.10-18.00*	Fjordsg	Gitte Ladefoged
------------------------	---------	-----------------

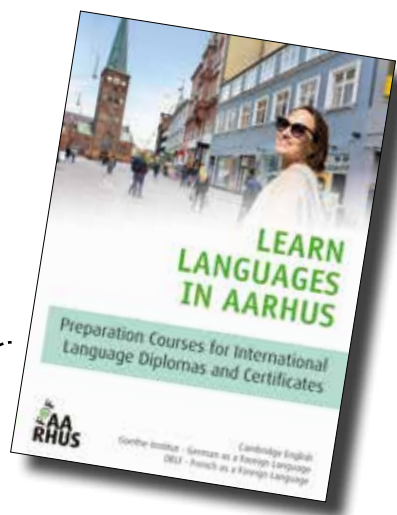


Fransk uge (A2-B1)

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 815,-/* 770,-

Få et sprogligt løft ved at høre, tale og læse fransk hver dag i en uge! Vi arbejder med spændende og relevante emner. Du kan allerede en del fransk. Kursusperiode d. 16-20/6.

391690 ma-fr 15.45-18.00* Sønderg 74
Charlotte Becker & Geneviève Munch



DELFL – de officielle eksaminer i fransk som fremmedsprog

I FOF Aarhus kan du forberede og aflægge prøve i DELFL Alment fransk.

Vi gennemfører prøver og kurser i samarbejde med Institut Français i København. Du må gerne deltage i kurserne uden at gå til eksamen.

Undervisningen foregår på mindre hold med mulighed for at aflevere skriftlige opgaver med personlig feedback. Derfor er DELFL-kurserne lidt dyrere end de almindelige franskkurser. Eksamensgebyr er ikke inkluderet i priserne.

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

DELFL: Almen fransk (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.990,-/S 1.870,-

391695 ti 17.00-18.50 Fjordsg Jannick Markussen

DELFL: Almen fransk B2) - eksamensforberedelse

14 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.435,-/S 1.365

391696 on 17.00-18.50 Fjordsg Liselotte Kruse

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

Gratis sprogtest

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

Italiensk Brush-Up efter sommerferien (niv. 4-5)

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

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

401855 to 09.30-11.45* Sønderg 74 Gianna Paterno

Turistitaliensk (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

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

391895 ma 16.10-18.00*Fjordsg Elis. Maccheroni

Italiensk 1a (A1) - begynderkursus

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.405,-/* 1.265,-

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

Italiensk 1a er første halvdel af Italiensk 1.

391800 ma 17.00-18.50 Fjordsg Gianna Paterno
391801 on 19.00-20.50 Sønderg 74 Giuseppe Persiani
391803 to 10.00-11.50* Sønderg 74 Anders Bundgaard
391805 fr 10.00-11.50* Fjordsg Giuseppe Persiani

Italiensk 1a (A1) - intensivt sommerkursus for begyndere

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

Samme kursus som ovenfor, men som et kort, intensivt forløb med undervisning to dage om ugen. Start d. 12/5.

391807 ma,on 16.30-18.45 Fjordsg Giuseppe Persiani

Italiensk 1b (A1)

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.325,-/* 1.195,-

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

391810 ma 11.00-12.50* Sønderg 74 Anders Bundgaard
391811 on 18.50-20.40 Sønderg 74 Gianna Paterno

ITALIENSK NIVEAU 2-9

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

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

Gratis sprogtest

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

Genopfriskningskursus i spansk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

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

391792 on 17.00-18.50 Fjordsg Dorthe Djernæs

Turistspansk for begyndere (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

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

391790 ma 10.00-11.50* Fjordsg Irene M Masip



Spanskurser for seniorer

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.405,-/* 1.265,-

For seniorer, der kan en lille smule spansk. Vi arbejder i et roligt tempo, så nyt stof kan nå at fæstne sig. Vi går frem efter lærebogen *Buena Idea 1*. Vi har to niveauer:

Spansk begynderkursus for seniorer 1b (A1)

Vi tager fat omkring kap. 7 i *Buena Idea 1*.

391714 to 13.00-14.50* Sønderg 74 Gilda Suarez

Spansk begynderkursus for seniorer 2 (A1)

Vi tager fat omkring kap. 11 i *Buena Idea 1*.

391715 on 13.00-14.50* Sønderg 74 Gilda Suarez

Spansk 1a (A1) - begynderkursus

30 lektioner (12-15 mødegange) - kr. 1.480,-/* 1.330,-

Du lærer det flotte spanske sprog helt fra grunden. Lærebog: *Buena Idea 1*. Spansk 1a er første halvdel af Spansk 1.

391700	ma	19.00-21.15	Fjordsg	Dorthe Djernæs
391702	ti	19.00-20.50	Sønderg 74	Alain Carretero
391703	on	09.30-11.45*	Fjordsg	Dorthe Djernæs
391704	on	17.00-18.50	Fjordsg	Carmen Kristensen
391705	to	09.45-12.00*	Lystrup Folkeh.	Irene M Masip
391706	to	17.00-19.15	Lystrup Sk	Lars Bergholt

Spansk 1b (A1)

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.405,-/* 1.265,-

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

Lærebog: *Buena Idea 1* (kap. 8-12).

Spansk 1b er anden halvdel af Spansk 1.

391710	ti	09.30-11.20*	Fjordsg	Dorthe Djernæs
391711	on	17.00-18.50	Lystrup Sk	Lars Bergholt
391712	to	16.00-17.50*	Sønderg 74	Maria Brix

Spansk 2a (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

Du kan sige og forstå enkle sætninger i nutid med brug af et basalt ordforråd. Vi arbejder med udtale, samtale og grammatik.

Lærebog: *Buena Idea 1* (kap. 13-18). Spansk 2a er første halvdel af Spansk 2. Start d. 17/2.

391720 ma 19.00-20.50 Fjordsg Irene M Masip

Spansk 2b (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

Du har et basalt ordforråd og kan føre en helt enkel samtale. Vi arbejder med udtale, samtale og grammatik.

Lærebog: *Buena Idea 1* (kap. 18-22).

Spansk 2b er anden halvdel af Spansk 2.

391722 to 19.00-20.50 Fjordsg Alain Carretero

Spansk 3b (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

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

Lærebog: *Buena Idea 2* (kap. 7-13).

Spansk 3b er anden halvdel af Spansk 3.

391733 to 12.00-13.50* Fjordsg Dorthe Djernæs



Sommerspansk

Spansk 1a (A1) - intensivt sommerkursus for begyndere

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.595,-/* 1.445,-

Intensivt begynderkursus med undervisning to til tre gange om ugen. Lærebog: *Buena Idea 1*. Spansk 1a er første halvdel af Spansk 1.

Hold 391707: Kursusperiode d. 13/5-26/6.

Hold 391708: Kursusperiode d. 19/5-30/6.

Hold 401709: Kursusperiode d. 4-28/8.

391707 ti, to	09.30-11.45*	Fjordsg	Dorthe Djernæs
391708 ma, on	16.45-19.00	Sønderg 74	Maria Brix
401709 ma, on, to	09.30-11.45*	Fjordsg	Dorthe Djernæs

Sommerspansk for letøvede (A1)

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

Hold 391716: Kursusperiode d. 12/5-2/6.

Hold 391717: Kursusperiode d. 13/5-12/6.

Hold 401718: Kursusperiode d. 5/8-26/8.

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.010,-/* 930,-

391717 ti, to	16.10-18.00*	Sønderg 74	Claudia Mengod
---------------	--------------	------------	----------------

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

391716 ma	17.00-19.15	Online	Dorthe Djernæs
401718 ti	09.30-11.45*	Fjordsg	Dorthe Djernæs

Spansk uge

25 lektioner (5 mødegange) - kr. 2.410,- /*2.250,-

En uge med intensiv sprogundervisning og spændende foredrag om spansk kultur og sprog – alt sammen på spansk! Underviserne er alle indfødte spaniere. Du har gået til spansk i mindst to år på fx aftenskole. Sprogundervisningen foregår på tre forskellige niveauer. Prisen er inkl. kaffe/te, småkager og frugt samt en let frokost mandag og en tapasbuffet inkl. drikkevarer fredag. Kursusperiode d. 19-23/5.



391785 ma-fr	09.00-15.00*	Fjordsg	
--------------	--------------	---------	--

Spansk 4 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

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

391740 on	19.00-20.50	Fjordsg	Claudia Mengod
-----------	-------------	---------	----------------

Spansk 5 (A2-B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

Få øget dit ordforråd og din sikkerhed gennem samtale om lette tekster (om kultur, historie og samfund) og grammatiske øvelser.

Din baggrund kan fx være et B-niveau fra VUC/gymnasiet.

391752 to	17.00-18.50	Fjordsg	Dorthe Djernæs
-----------	-------------	---------	----------------

Spansk 5 (A2-B1) - online

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

Samme kursus som ovenfor, men online.

391753 to	19.00-20.50	Online	Dorthe Djernæs
-----------	-------------	--------	----------------

Spansk samtaletræning, niv. 5-6 (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.345,-/* 1.225,-

Vi læser og diskuterer emner inden for spansk kultur, historie og samfund og træner på den måde din mundtlige sprogfærdighed. Din baggrund kan f.eks. være spansk fra gymnasiet eller VUC eller min. fem år på aftenskole.

391756 on	10.00-11.50*	Sønderg 74	Maria Brix
-----------	--------------	------------	------------

Spansk 6 (B1)

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.405,-/* 1.265,-

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

391760 on	10.00-11.50*	Fjordsg	Irene M Masip
-----------	--------------	---------	---------------

Spansk konversation, niv. 6-7 (B1-B2) - online

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.345,-/S 1.225,-

Styrk dine spanske samtalefærdigheder! Vi dykker ned i forskellige aspekter af den spansktalende verden og læser og diskuterer emner, der interesserer os. Start d. 5/2.

391765 on	16.30-18.10	Online	Leonora Bohnsen
-----------	-------------	--------	-----------------

Spansk 7 (B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

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

391770 ma	17.00-18.50	Fjordsg	Esther C Serrano
-----------	-------------	---------	------------------

Spansk 8 (C1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

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

391780 ma	10.00-11.50*	Fjordsg	Esther C Serrano
-----------	--------------	---------	------------------

At vandre på Caminoen

Eva Michaelsen, pilgrim, foredragsholder, yogalærer og coach

I dette foredrag får du en grundig indføring i pilgrimslivets fantastiske muligheder med masser af billeder og erfaringer fra flere forskellige vandringer til Santiago de Compostela.

Onsdag 19/2 kl.	19.00-21.00
Fjordsg Forenings- og fritidshus, N. J. Fjords Gade 2	
Pris:	kr. 250,- Arr. nr. 395305

Madlavning

Hjertesund mad

16 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.340,-/S 1.260,-

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

393628 ma 16.30-20.10 Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach



Bælgfrugter for begyndere

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 655,-/* 615,-

Få masser af inspiration til nemme, velsmagende retter og snacks med linser, bønner og andre bælgfrugter. Inkl. råvarer. D. 9/3 el. 4/5.

393626 sø 09.00-15.50* Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach
393627 sø 09.00-15.50* Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach

Linser for livet

- med smagsprøver og opskrifter

Ditte Tranberg, iværksætter og ernærings- og sundhedsekspert

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

Onsdag 5/3 kl. 18.30-20.30
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 393855

Olivenolie - foredrag og smagning

Casa di Rosa v/Ellen Lundqvist

Kom og lær om olivenolie! Til foredraget dykker vi ned i smage, farver, kvaliteter og fremstilling med Ellen Lundqvist fra



Casa di Rosa – en olivenoliehund i Umbrien. Der er smagning undervejs og også et glas vin til.

Torsdag 6/3 kl. 17.00-19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 393640

Madglad 60+

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 45,-

Madglad 60+ er et samarbejde mellem FOF Aarhus og GENLYD, som hver anden tirsdag samler aarhusianere til madlavning, fællesskab og madglæde i H.H. Seedorffs Stræde 7. Inkl. råvarer. Start d. 28/1.

393950-393956 ti 10.00-13.15 Emilie Ellingsøe

Madglad 60+ på Møllestien

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 45,-

Samme indhold som ovenfor. Vi mødes dog i Folkehuset Møllestien hver anden mandag. Inkl. råvarer. Start d. 3/2.

393935-393941 ma 10.00-13.15 Emilie Ellingsøe

Verdenskøkkenet

Middelhavsmad

14 lektioner (4 mødegange) - kr. 815,-/S 745,-

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

393600 on 18.15-21.30 Katrinebj sk Abelone Asingh

Siciliansk mad

28 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.405,-/S 1.265,-

Vær med til at lave lækre, autentiske retter, og arbejd med spændende råvarer fra det sicilianske køkken.

393602 to 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Giuseppe Magnasco

Lav din egen pasta

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 370,-

Kom med til et par hyggelige timer i køkkenet, hvor du lærer at lave din egen pasta helt fra bunden. Vi laver forskellige saucer dertil. D. 13/3 eller 8/5.

393603 to 18.00-20.45 Seedorffs Str. 7 Giuseppe Magnasco
393604 to 18.00-20.45 Seedorffs Str. 7 Giuseppe Magnasco



Friday Night Pizza med Jon

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 650,-

En sprød fredag aften med (næsten ægte) napolitanske pizzaer bagt ved 450-500° Inkl. råvarer. Kl. 17.00-19.45.

393713 fr 14/3 Seedorffs Str. 7 Jon Edlund
393714 fr 25/4 Seedorffs Str. 7 Jon Edlund
393715 fr 16/5 Seedorffs Str. 7 Jon Edlund

Thaimad - begyndere

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.135,-/S 1.030,-

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

393610 ti 18.00-21.15 Læssøesg Sk Waraporn S. Larsen

Vietnamese Cooking

18 lessons (4 classes) - DKK 1.440,-/S 1.370,-

Vietnamese cuisine is much more than Phở and spring rolls. Learn how to make street food, fresh salads, aromatic soup, and more!

393574 Tue 17.30-21.37 Seedorffs Str. 7 Phung Nguyen

Sushi

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 605,-/* 575,-

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

393615 lø 15/3* Lystrup Skole Kayo Schaldemose
393616 lø 5/4* Lystrup Skole Kayo Schaldemose
393617 lø 10/5* Lystrup Skole Kayo Schaldemose

Indian food

21 lessons (6 classes) - DKK 1.885,-/S 1.780,-

Get ready for a flavorful adventure filled with exciting dishes like butter chicken, biryani, cha-na masala, and samosas. Learn the basics and start making your own Indian food, spicing up your kitchen with exciting flavors. Even weeks.

393516 Mon 17.30-20.45 Katrinebj sk Preeti Sonkar

Gua Bao

6 lessons (1 class) - DKK 625,-/* 595,-

Increase your Bao obsession and learn how to make the delicious and fluffy Gua Bao with mouthwatering fillings. Date: 24/5.

393573 Sat 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Phung N Yen

Gyoza with Handmade Sheets

4,5 lessons (1 class) - kr. 530,-/S 505,-

In Japan, there are several ways of eating gyoza, including boiled, pan-fried, or cooked in soup. This is the perfect opportunity to learn how to craft your own gyoza and enjoy them prepared in various cooking styles. Date: 19/2.

393563 Wed 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi

Kimbab Korean Roll

4,5 lessons (1 class) - DKK 530,-/S 505,-

Have you seen kimbap, which looks similar to sushi rolls but has its own unique characteristics? If you enjoy K-pop and K-dramas, let's impress everyone with your new kimbap-making skills! Date: 11/6.

393564 Wed 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi

Noodles in Japan

13,5 lessons (3 classes) - DKK 1.095,-/S 1.025,-

Discover Japanese noodles including a home-made version of ramen and more! Join us to create popular Japanese noodle dishes using local ingredients.

393565 Wed 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi



Ramen and Gyoza

6 lessons (1 class) - DKK 625,-/* 595,-

Learn how to make all the key elements needed to make a perfect bowl of ramen and delicious, crispy and juicy gyoza. Date: 22/3.

393575 Sat 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Phung N Yen

Ramen with Two Flavors

4,5 lessons (1 class) - DKK 530,-/S 505,-

In Japan, ramen comes in a variety of flavors, unique to different regions. Learn how to make two distinct ramen flavors using an authentic recipe adapted to local ingredients available in Denmark. Date: 30/4.

393561 Wed 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi

Sake Tasting and Food Pairing

2 lessons (1 class) - DKK 600,-

Join an evening of unique sake tasting offered by a certified sake sommelier. You will not only sample various kinds of sake but also enjoy food pairing that complement each sake. Date: 28/5.

393562 Wed 18.00-19.50 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi

Good Things to Know Before Travelling to Japan

Aki Higuchi, cultural consultant

Get ready to satisfy your curiosity about Japan with our informative session! Our Japanese intercultural communication consultant will share the essential knowledge and tips to help you confidently make the most of your travel experience.

Wednesday 14/5 18.00-20.15
H.H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C
DKK 395,- Arr.No 393566



Classes with English descriptions are taught in English.

Mad - børn og unge



Madskole for børn i sommerferien (8-12 år)

19,5 lektioner (3 mødegange) - kr. 995,-

Med kreativitet, leg og sjov laver vi lækker mad og eksperimenterer med råvarer – bl.a. grøntsager, bælgfrugter og frugter – så dit barn oplever køkkenets magi! I uge 27 og 28.

393621 ma 08.30-14.25 Seedorffs Str. 7 Instruktør
393622 ma 08.30-14.25 Seedorffs Str. 7 Instruktør



Food Maker

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 50,-

Hver anden tirsdag aften samles unge (ca. 16-28 år) om madlavning, fællesskab og madglæde. Start d. 10/9.

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

Se mere på www.fof-aarhus.dk

Internationals are welcome!



Mini-maker: Babymad 4-6 mdr.

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 45,-

Er du klar på opstart af babymad? Eller i tvivl om, hvordan og hvornår du skal gå i gang, hvad man kan give baby, hvor meget og hvor lidt? Bliv guidet gennem jeres madeventyr! Du får masser af inspiration, og vi snakker om hjemme- og færdiglavet mad, ernæring og madmod. Start d. 30/1.

393811 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Fie Valsted
393812 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Fie Valsted
393813 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Fie Valsted

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

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 45,-

Er I i gang med rigtig mad, men mangler inspiration, gode fif og idéudveksling med ligesindede? Her er både du og baby inviteret med i køkkenet, hvor vi kokkerer nye retter, der kan tages med på farten, inkorporeres i familiens mad eller trylles frem af rester. Start d. 6/2.

393814 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Fie Valsted
393815 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Fie Valsted
393816 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Fie Valsted
393817 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Fie Valsted



Bagning og søde sager

Brødbagning

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 735,-/* 705,-

Brødbagning er en kreativ udfoldelse, hvor du forvandler simple ingredienser til varme, duftende mesterværker. Vi udforsker forskellige processer, der udgør essensen af brødbagning, så du kan mestre kunsten og bage lækre brød derhjemme. Inkl. råvarer. D. 30/3 el. 18/5.

393582 sø 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 John Bramsen
393583 sø 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 John Bramsen

Croissantkursus

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 670,-

Kurset afslører hemmelighederne bag den perfekte croissant og guider dig gennem grundlæggende teknikker, smørindlæggets kunst m.m., så du kan skabe de mest uimodståelige croissanter. Inkl. råvarer. D. 27/4.

393580 sø 14.00-17.40 Seedorffs Str. 7 John Bramsen

Croissantkursus - børn og voksne

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 670,-

393579 lø 8/2 14.00-17.40 Seedorffs Str. 7 John Bramsen

Jordbærtærte - børn og voksne

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 670,-

Lær at lave jeres egen jordbærtærte med mandelbund og hvid chokoladecreme. Prisen er for én voksen og ét barn og inkl. råvarer. D. 27/4.

393581 sø 10.00-13.40 Seedorffs Str. 7 John Bramsen

Flødeboller - børn og voksne

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 695,-

Hver hjemmelavet flødebolle er et kunstværk skabt af smag, sjov og kreativitet. Kom og del denne søde oplevelse med dit barn eller barnebarn i vores køkken, hvor I sammen vil mestre kunsten at lave flødeboller. Inkl. råvarer. D. 8/2.

393578 lø 10.00-13.40 Seedorffs Str. 7 John Bramsen

Lækre lagkager - børn og voksne

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 1.120,-

Lav flotte, lækre og kreative lagkager som en ægte mesterbager. Prisen er for én voksen og ét barn og inkl. råvarer. D. 6/4.

393711 sø 10.00-13.40 Seedorffs Str. 7 Jon Edlund

Ølbrygning, øl- og vinsmagning og cocktails



Vinsmagning: Oplev Tysklands mest elskede drue, Riesling

Denne klassiske druesort har været dyrket i flere hundrede år – men hvad gør den så populær blandt tyskerne? Og hvordan har denne fascination påvirket andre druesorter?

Vi tager dig med på en smagsrejse gennem seks unikke vine, hvor vi dykker ned i Rieslings univers og udforsker dens spændende "fætre og kusiner." Glæd dig til en inspirerende aften i selskab med Solveig Streyffert fra vinfestivalen Tyske Vindage.

Tirsdag 25/3 kl. 17.00-19.00
Fjordsg foreningshus, N.J. Fjords Gade 2
Pris: kr. 295,- Arr.nr. 391595

Ølbrygning

8,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 1.200,-

Lær at brygge din egen øl og få ti liter øl med hjem. Du får masser af ideer til udstyr og opskrifter og møder andre, der som dig ønsker at brygge øl til eget forbrug, og så får du instruktion i flaskning af dit eget bryg. Kursisterne arbejder sammen to og to på 20 liters mikrobryganlæg. Prisen er inkl. ølsmagning, kaffe, sandwich og eget nybrygget øl.

393800 lø 9/11 09.00-16.45 Hasle Skole Jørgen Sonne



Grundkursus i vin med vinsmagning

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.140,-

Her oplever vi vinens fantastiske verden helt fra bunden. Du bliver klogere på vin og på din egen smag – og du vil blive bedre til at finde og nyde vine, som du holder af. Inkl. vin. Undervisning hver anden uge.

393643 ma 19.00-20.50 Kridthøjvej 4 Mads Thorlann



Ølsmagning: Nederlandske øl

Torben Mathews, øl-ekspert og forfatter

Tag med på en smagsrejse til Holland! Torben har besøgt spændende mikrobryggerier og lover en alsidig oplevelse fyldt med unikke øl, specielle smagsindtryk og måske et par stærke "bomber".

Torsdag 8/5 kl. 19.00-21.30, Arr.nr. 396858
Torsdag 15/5 kl. 19.00-21.30, Arr.nr. 396859
Torsdag 22/5 kl. 19.00-21.30, Arr.nr. 396860
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 385,-

Vinkursus med vinsmagning - letøvede

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.140,-

Kurset er for dig, der er bekendt med de mest almindelige druesorter og vinområder, men gerne vil længere ud i afkrogene af vinens verden. Vi udforsker tendenser, smage og kvaliteter i klassiske og mere oversete vine. Inkl. vin. Undervisning hver anden uge.

393644 ma 19.00-20.50 Kridthøjvej 4 Mads Thorlann



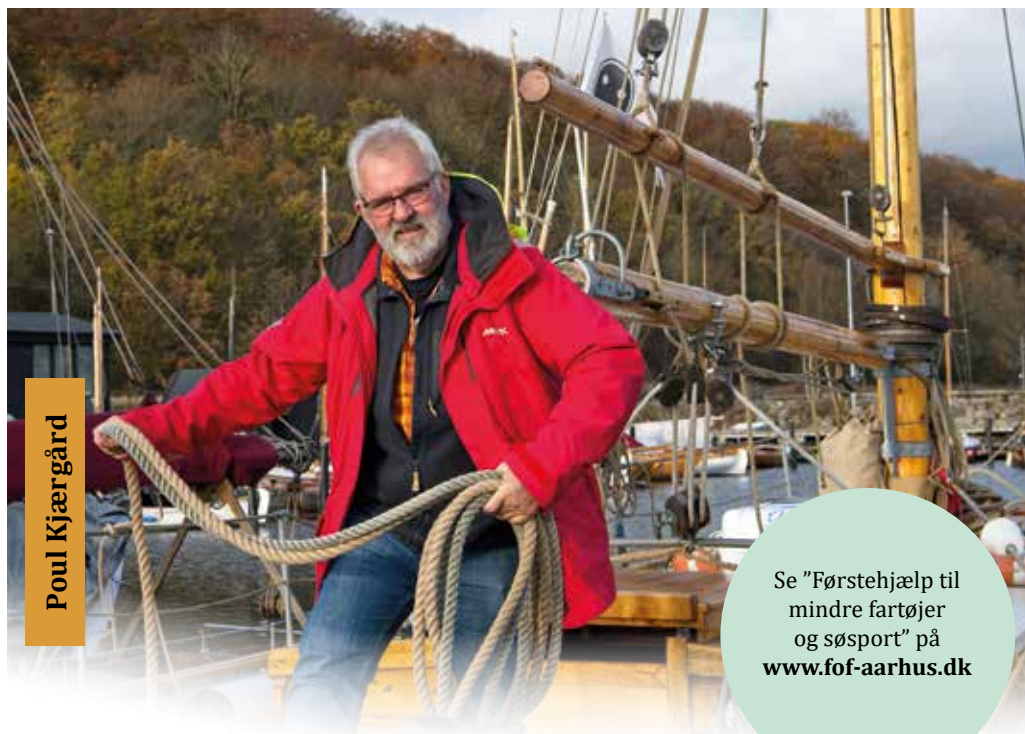
Cocktailkursus

4,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 630,-

Skab festlige øjeblikke med dine egne cocktails. På fire timer lærer du grundlæggende teknikker, blander 12 klassiske drinks og får tips til at planlægge den perfekte fest med cocktails. Løft dine cocktails til nye højder!

393645 lø 13.00-17.00 Seedorffs Str. 7 Iver N Karlsen
393646 lø 18.00-22.00 Seedorffs Str. 7 Iver N Karlsen

UDELIV - Sejlerskolen



Poul Kjærgård

FOF Aarhus' sejlerskole underviser efter Søfartsstyrelsens uddannelsessystemer. Vil du vide mere, så kontakt FOF Aarhus på tlf. 8612 2955.

Vær opmærksom på, at en bestået duelighedsprøve i sejlads kan give lystfartøjselere op til 10 % rabat på forsikringspræmien.

Yachtskipperuddannelsen

Søfartsstyrelsens yachtskipperuddannelse henvender sig til sejlere, der ønsker en videregående uddannelse med henblik på sejlads i større fritidsfartøjer. Bestået eksamen kan give mulighed for at føre fritidsfartøjer på 15-24 meters længde.

Læs mere på www.fritidssejler.dk og på www.fof-aarhus.dk

Skipper duelighedsprøve teori

39 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.825,-/S 1.630,-

Få det teoretiske grundkursus i søsikkerhed og navigation. Der kræves ingen forkundskaber for at følge kurset. Forvent en del hjemmearbejde. Kurset kan afsluttes med den teoretiske del af Søfartsstyrelsens duelighedsprøve i sejlads. Påregn udgifter til bøger, søkort og evt. prøvegebyr.

392700 ma 19.00-21.45 Møllevangsk Poul Kjærgård

Se "Førstehjælp til mindre fartøjer og søsport" på www.fof-aarhus.dk

Yachtskipper 1

84 lektioner (17 mødegange) - kr. 3.560,-/S 3.140,-

Kurset omfatter sejladsplanlægning med videregående navigation, herunder astronomisk navigation, sømandskab, kommunikation, videregående meteorologi og sundhedslære i form af et videregående førstehjælpskursus, der kan gennemføres i hele vintersæsonen (ikke inkl. i prisen, men arrangeres af FOF Aarhus). Der indgår weekender i kurset. Se kursets kalender på www.fof-aarhus.dk. Bestået Y3-eksamen og videregående førstehjælpskursus er en forudsætning for at blive indstillet til eksamen i Y1. Start d. 7/1.

392703 ti 18.00-21.40 Frichs Vej 36G Carsten Rasmussen

Bådmotorkendskab

10 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.405,-/S 1.360,-

Bliv fortrolig med bådens dieselmotor og installationer, så du kan klare almindelig vedligeholdelse og mindre reparationer. Teoridelen omfatter motoropbygning, brændstofsysteget, køle- og smøresystemer, elinstallationer, transmission og tilbehør. Praktikdelen foregår på et lokalt motorværksted, hvor teorien omsættes til praksis.

392705 ma 19.00-21.45 Fjordsg Hans Tøttrup

Blomster og have

Medbring til blomsterkurser:

Medbring egne redskaber såsom saks, kniv og evt. limpistol.

Materialer er ikke altid inkluderet i prisen.

Blomsterdekoration i butik

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 860,-/S 800,-

Lær om blomsterdekoration, og slip kreativiteten løs. Butikken har et stort udvalg af blomster, udstyr og ting fra naturen.

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 860,-/S 800,-

392011 to 18.30-21.15 Hasle Blomster Dorthe Fjord

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.000,-/S 925,-

392013 ti 18.30-21.15 Hasle Blomster Dorthe Fjord

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.460,-/* 1.340,-

392014 on 09.30-12.15* Hasle Blomster Dorthe Fjord
392009 to 10.00-12.45* Hasle Blomster Dorthe Fjord

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.190,-/* 1.100,-

392010 to 18.30-21.15* Hasle Blomster Dorthe Fjord

Blomsterdekoration

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.020,-/* 930,-

På dette kursus laver vi forårs- og påskepynt af naturens og blomsterhandlerens materialer.

392001 on 10.00-12.45* Skovvangsv 127 Hanne Grünhut

Hundeskole

Bliv dus med din hund

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.290,-/* 1.165,-

Der veksles mellem de almindelige lydighedsdiscipliner, en familiehund bør mestre, og øvelser, der er med til at skabe det rigtige forhold mellem hund og ejer. Praktisk og teoretisk undervisning. Start d. 8/3.

392605 lø 10.00-12.15* Sødalskolen Lone Grev



Bunddække til haven

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 480,-/S 465,-

Forvandl din have til et blomstrende paradys, beskyt jorden og forenknl veldigholdelsen. Kurset byder på viden om havepraksis med bunddække. Du lærer om valg, plantning, pleje og alle bunddækkets fordele. D. 24/2.

392614 ma 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Peder Lund

Havens krukker og kummer

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 480,-/S 460,-

Lær at forvandle dine havekrukker og kummer til smukke, kreative uderum og oaser. Vi gennemgår alt fra valg af planter til sæsontilpasning. D. 7/4.

392616 ma 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Peder Lund

Havens stauder

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 480,-/S 465,-

Skab en blomstrende have fyldt med stauder. Du lærer at vælge, plante og vedligeholde dine stauder og får gode ideer til kreative kombinationer med træer, buske og blomster. D. 10/3.

392615 ma 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Peder Lund



Hvalpetræning

12,5 lektioner (5 mødegange)
- kr. 1.055,-/* 990,-

Vi veksler mellem teori og praktik. Din hund skal være vaccineret inden start. Alder: op til 16 uger (afhængigt af race).

392606 lø 12.30-14.45* Sødalskolen Lone Greva
392607 lø 12.30-14.45* Sødalskolen Lone Greva

Foto og IT



Foto for alle

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.430,-/* 1.340,-

Du er fortrolig med dit kamera, men vil gerne tage bedre billeder. Vi arbejder med optagelsesteknik, billedkomposition, lyslægning og portrætfotografering. Medbring dit eget spejlreflekskamera. Start d. 3/2 eller 31/3.

392837 ma 09.00-11.45* Frichs Vej 36G Ole Toldbod
392838 ma 09.00-11.45* Frichs Vej 36 G Ole Toldbod

Foto- og kamerateknik

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.030,-/S 970,-

Vil du forstå dit kamera og rustes til at tage bedre billeder? På kurset får du en forståelse af fotobegreber såsom ISO, blænde, lukkertid, hvidbalance, autofokus, perspektiv og brændvidde. Du guides gennem både manuelle og automatiske indstillinger, så du kan fange enhver scene gennem linsen.

392823 on 17.00-19.45 FGU Aarhus Peer Mortensen

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.030,-/* 985,-

Hold 392824: Weekend d. 5-6/4.

Hold 392825: Weekend d. 26-27/4.

392824 lø, sø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen
392825 lø, sø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen



Adobe Lightroom Classic

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 920,-/* 885,-

Tag dine fotofærdigheder til nye højder med Adobe Lightroom Classic (LRC)! Bliv en haj til billedoptimering, og lær at sortere, redigere og beskære dine fotos effektivt. Kurset har fokus på programmets brugerflade, så du kan lære de smarte funktioner. Lørdag d. 10/5.

392834 lø 10.00-16.25* FGU Aarhus Peer Mortensen



Fotosafari på Aarhus Havn

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 660,-/* 625,-

Tag billeder på Aarhus Havn! Vi mødes på Dokk1 til et oplæg om komposition, som er emnet for den billedserie på 10 billeder, som vi laver om eftermiddagen. Dagen afsluttes med en fælles fortælling om jeres oplevelser. Lørdag d. 24/5.

392836 lø 10.00-16.25* Dokk1 Peer Mortensen

Portrætfoto

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.030,-/* 985,-

Tag med, når vi dykker ned i kunsten at fange personligheder gennem linsen. Portrætfotografi handler om finesse. Posering er vigtigt, men lyset er lige så afgørende for et spændende fotografi. Du lærer om posering og lyslægning med brug af flash og lidt/meget udstyr. Weekend d. 26-27/4.

392828 lø, sø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen



Adobe Photoshop

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.285,-/* 1.240,-

Adobe Photoshop er det ultimative program til billedbehandling, grafik og tekst. Her får du grundlæggende viden om programmet og praktiske øvelser, der bringer dig godt rundt i de mange funktioner. Weekend d. 22-23/3.

392835 lø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen

Kunstscolen

Maleri

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.540,-/* 2.300,-

Efter oplæg og inspiration maler vi med akvarel eller akryl efter eget valg. Her er tid til fordybelse, billedgennemgang og vejledning i diverse maleteknikker.

392130 to 10.00-13.40* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.190,-/* 1.145,-

Intensivt kursus d. 19-21/5.

392138 ma-on 10.00-15.30* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Akrylmaleri - begyndere

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.995,-/S 1.815,-

Få undervisning i farvelære, maleteknik og komposition. Efter dagens oplæg kommer vi omkring forskellige måder at male på. Her er også plads til at arbejde med egne idéer.

392129 on 16.15-19.00 Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen
392131 to 16.30-19.15 Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 860,-/* 815,-

Weekendkursus d. 10-11/5.

392137 lø,sø 10.00-15.30* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Akrylmaling - begyndere/letøvede

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.995,-/S 1.815,-

Lær det grundlæggende i arbejdet med maleri. Undervisningen veksler mellem oplæg og opgaver, der tager afsæt i maleteknik, farvelære, komposition og dannelse af rum. Der er god mulighed for at male i et personligt udtryk og arbejde med egne idéer. Er du øvet, har du mulighed for at arbejde mere selvstændigt og få individuel vejledning.

392103 to 17.15-20.00 Frichs Vej 36G Anne Grarup

Akrylmaling - letøvede/øvede

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.540,-/* 2.300,-

392102 to 12.50-16.30* Frichs Vej 36G Anne Grarup

25 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.505,-/* 1.460,-

Sommerkursus. Ugekursus d. 16-20/6.

392104 ma-fr 09.30-14.05* Frichs Vej 36G Anne Grarup

Oil painting

36 lessons (12 classes) - DKK 1.995,-/S 1.815,-

Beginners/intermediate. You will learn about oil paint characteristics, mixing, layering, light, shadows, composition, and suitable materials. The course is taught in English.

392145 Mon 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Elitsa Mineva

36 lessons (12 classes) - DKK 1.995,-/S 1.815,-

Advanced. We will focus on achieving results such as representing textures of objects and working with challenging color compositions. You will learn how to master details, perspective and lightning. We will also work on developing your personal painting style.

392146 Wed 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Elitsa Mineva

Maleværksted og kunstforståelse

42 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.265,-/* 2.055,-

For letøvede og øvede. Du får inspiration og vejledning, mens du arbejder med dine egne billeder, og du præsenteres for øvelser, kunstnere og teknik. Ingen oliemaling.

392116 ma 09.30-12.45* Frichs Vej 36G Anders Kohls
392117 ti 09.30-12.45* Frichs Vej 36G Anders Kohls
392118 on 09.30-12.45* Frichs Vej 36G Anders Kohls

Maleri og tegning

39 lektioner (13 mødegange) - kr. 2.130,-/* 1.935,-

For begyndere og øvede.

Vi arbejder med male- og tegneteknikker inden for forskellige retninger, afhængigt af hvad du vælger at fordybe dig i.

392125 ti 10.00-12.45* Frichs Vej 36G Christian Daugaard

Maleri og tryk

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.540,-/* 2.300,-

Lær om forskellige male- og trykteknikker. Vi arbejder med akryl, akvarel, mixed media og grafisk tryk.

392132 fr 10.00-13.40* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Alkohol ink

8 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.030,-/* 985,-

Lær den smukke maleteknik, hvor du med tyndtflydende, alkoholbaseret blæk skaber flotte effekter i alverdens farver. Vi laver værker til ophæng, kort m.m. Inkl. materialer. Weekendkursus d. 22-23/2 eller 22-23/3.

392161 lø, sø 10.00-13.40* Frichs Vej 36G Anura Giese
392162 lø, sø 10.00-13.40* Frichs Vej 36G Anura Giese

Grafisk tryk - sommer

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.190,-/* 1.145,-

Vi arbejder med flere forskellige trykteknikker, dybtryk og højtryk - med og uden presse. Vi skal bl.a. arbejde med collografi, monotypi, linoleumstryk og gelli print. D. 2-4/6.

392142 ma-on 10.00-15.30* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Collage - weekendkursus

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 860,-/* 815,-

Skab forunderlige billeder med saks, lim, tegning og maling. Du lærer om teknikker og materialer og bliver guidet, så du kan finde dit eget udtryk og fortælle din historie. Weekendkursus d. 5-6/4.

392165 lø, sø 10.00-15.30* Frichs Vej 36G Pia Frank

Collage - ugekursus - sommer

30 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.725,-/* 1.680,-

Kom med til en hel uge med collage i uge 30.

392166 ma-fr 10.00-15.30* Frichs Vej 36G Pia Frank



Billedmageri og redesign

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 860,-/* 815,-

Fordyb dig i billeduniverset og skab helt nye udtryk i dine billeder! Vær med når vi med forskellige materialer og teknikker som collage, tegning og maling laver nye billeder eller redesigner og fornyer dine egne billeder og skaber helt nye historier i dem. Weekendkursus d. 24-25/5.

392167 lø, sø 10.00-15.30* Frichs Vej 36G Pia Frank

Akvarel

Akvarel - begyndere og øvede

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.995,-/* 1.815,-

Lær om de grundlæggende akvarelteknikker, farver og penselstrøg. Fordyb dig via øvelser efter dagens oplæg.

392127 ti 10.00-12.45* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.190,-/* 1.145,-

D. 28-30/4.

392136 ma-on 10.00-15.30* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Akvarel - øvede

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.995,-/* 1.815,-

Kom videre med dit maleri, og udforsk akvarellens mange muligheder.

392128 on 10.00-12.45* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

392100 to 14.30-17.15* Fjordsg Erik Muff Reinert

392101 to 19.00-21.45 Fjordsg Anne Mette Natorp



Lær at tegne manga

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.095,-/S 995,-

Du lærer forskellige teknikker og stile fra Shounen, DragonBall og My Hero Academia til Shoujo, Sailor Moon og Fruits Basket. Vi lærer om, hvordan undergenrerne adskiller sig fra hinanden, og hvordan du bedst arbejder i sorte, hvide og grå toner. English speaking participants are welcome.

392158 ma 17.00-18.50 Fjordsg Michelle Rivas

Tegnekurser



Tegning for alle

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.995,-/* 1.815,-

Et tegnehold for alle niveauer med fokus på det specifikke hold og deltagerens personlige ønsker. Medbring egne materialer og redskaber.

392126 to 09.00-11.45* Frichs Vej 36G Christian Daugaard

Tegnekursus

11 lektioner (2 mødegange) - kr. 815,-/* 770,-

Lær de grundlæggende tegneprincipper at kende, og oplev glæden ved at tegne. I undervisningen afprøver vi forskellige materialer og arbejder bl.a. med teknik, komposition, perspektiv og skygger.

Weekendkurser d. 18-19/1, 3-4/5 og 24-25/5.

392135 lø, sø 10.00-15.00* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

392139 lø, sø 10.00-15.05* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

392141 lø, sø 10.00-15.05* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Tegning

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.995,-/S 1.815,-

Udforsk tegningens teknikker, redskaber og motiver – herunder croquis. Vi træner iagttagelse og arbejder med detaljer, skitsering, tempo, komposition og mere. Du får individuel vejledning undervejs. Bemærk, at modeludgift til croquis ikke er inkluderet i prisen.

392143 ti 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Peter Evald

Menneskekroppen i tegning

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.995,-/* 1.815,-

Lær tegningens grundprincipper med fokus på kroppen. Få en introduktion til tegneredskaber som komposition, konstruktion, modellering og skravering. Gennem forløb med levende modeller, genstande og museumsbesøg øver du dig.

392168 fr 10.00-12.45* Frichs Vej 36G Lasse Langvad

Portræt

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 850,-/* 805,-

Vi arbejder med ansigtets opbygning og proportioner samt form, lys og skygge. Udførelsen kan være veltillende, abstrakt eller personlig. Der er tid til fordybelse og mulighed for at bruge tegneredskaber, akryl og akvarel. D. 7-8/5.

392140 on, to 10.00-15.30* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Realistic drawing

36 lessons (12 classes) - DKK 1.995,-/S 1.815,-

Do you want to learn how to recreate what you see, so it looks real? You will learn how to observe and accurately recreate real life objects, using the right construction, shading and lines in different techniques. The course is taught in English.

392148 Tue 18.30-21.15 Frichs Vej 36G Elitsa Mineva

Se, tegn og mal

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 950,-/* 905,-

For alle der gerne vil lære de grundlæggende principper og teknikker for at kunne tegne og male, bl.a. komposition, skygge, portræt og farvelære. Weekendkursus d. 25-26/1.

392107 lø, sø 09.30-15.55* Frichs Vej 36G Jette Dammand

Tegn og mal portræt

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 950,-/* 905,-

Kom igennem hele processen inden for klassisk portrættegning og -maleri såsom: opstart, komposition, opmåling, skyggeteknik, farvelære m.m. Weekendkursus d. 8-9/2.

392106 lø, sø 09.30-15.55* Frichs Vej 36G Jette Dammand

Croquis - maratonweekend

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 770,-/* 725,-

Intensiv croquiskursus med forskellige materialer og teknikker. Weekendkursus d. 15-16/3.

392144 lø, sø 10.00-14.35* Frichs Vej 36G Peter Evald

ART STUDIO

En studiekreds for de kreative

Pris pr. kvartal: kr. 300,-

Læs mere og tilmeld dig på

www.fof-aarhus.dk

Kunsthåndværk

Decoupage

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 860,-/* 800,-

Med glansbilleder, magasiner, gavepapir og no-dehæfter laver vi smuk decoupage på fx æsker, notesbøger og bakker. Weekendkursus d. 3-4/5.

392914 lø, sø 10.00-15.30* Sønderg 74 Henriette Elsborg

Pileflet

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 920,-/* 875,-

Som nybegynder vil du få en fornemmelse af at arbejde med pil og lave enkle projekter som kurve, foderbeholdere og bakker. Som øvet får du nye udfordringer og teknikker. D. 5/4.

392916 lø 09.00-15.25* Lystrup Sk Marianne Nielsen

Pileflet - weekendkursus

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.425,-/* 1.380,-

Weekendkursus d. 25-26/1.

392915 lø, sø 09.00-15.25* Lystrup Sk Marianne Nielsen

Løbinding - begyndere og øvede

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 905,-/* 860,-

En oldgammel kurveteknik i nutidige garner: hør, sisal og papir. Weekendkursus d. 29-30/3.

392908 lø, sø 09.00-15.00* Fjordsg Anne Birgitte Beyer

Små ting i læder

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 725,-/S 680,-

Vi starter med et nemt projekt, hvor du tegner mønster, syer og sætte trykknop i. Herefter kan du vælge at lave alt fra nøgleringe til tasker. Start d. 3/3.

392920 ma 18.00-20.45 Frichs Vej 36G Maria Heel

Lav blomster af piberensere

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 565,-/* 535,-

Du får mulighed for at udforske brugen af piberensere, metalblomsterpinde, blomstertape og limpistol/limtuber, mens du skaber dine egne eventyrlige blomster. Medbring gerne materialer. D. 5/4.



392921 lø 10.00-15.30* Frichs Vej 36G Maria Heel



Vægblomster i papir

4,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 725,-/* 700,-

Drømmer du om at skabe dine egne dekorative vægblomster, der kan bringe farve og liv til dine vægge? Dette kursus er perfekt til dig, der elsker kreativt håndværk. Erfaring med papirblomster er ikke nødvendig.

392932 sø 2/3 10.00-14.10* Frichs Vej 36G Nanna Gomaa

Papirblomster for begyndere

4,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 725,-/* 700,-

Lær at lave smukke, unikke og eventyrlige blomster i det lækre formbare crepepapir. Inkl. materialer.

392930 sø 2/2 10.00-14.10* Frichs Vej 36G Nanna Gomaa
392931 sø 6/4 10.00-14.10* Frichs Vej 36G Nanna Gomaa

Fra idé til færdigt smykke

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.760,-/* 1.580,-

For nybegyndere og øvede. Lær de mest anvendte teknikker inden for guldsmedehåndværket og fremstil enkle modeller. Startudgift på kr. 500,- betales første mødegang.

392200 ti 09.00-11.45* Frederiksg 74G Pernille Pryssing
392205 ti 15.00-17.45* Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg
392206 ti 19.00-21.45 Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg
392207 on 09.00-11.45* Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg
392208 on 16.00-18.45 Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg
392201 to 09.00-11.45* Frederiksg 74G Pernille Pryssing
392209 to 16.00-18.45 Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg
392210 to 19.00-21.45 Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg

Perlesmykker

8 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.160,-/* 1.120,-

Kom og sy dine egne øreringe af små japanske glasperler. Du kan designe og fremstille dine egne bohème tasseløreringe eller et sæt grafiske rombeformede øreringe. Alle kan være med, da kurset kun kræver god tålmodighed. Weekendkursus d. 26-27/4.

392220 lø, sø 10.00-13.40* Frichs Vej 36G Anura Giese

Bogbinding

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.710,-/S 1.530,-

Drømmer du om at give dine gamle bøger nyt liv, indbinde tidsskrifter eller lave flotte scrapbøger? Lær det spændende og alsidige, gamle håndværk og restaurér dine gode, men gamle bøger. Ekskl. materialer.

392913 ma 19.00-21.45 Fjordsg Instruktør

Møbelpolstring og andet

32,5 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.840,-/* 1.675,-

Vi fokuserer primært på møbelpolstring, hvor du får kendskab til de grundlæggende principper, men der er også mulighed for at give andre møbler et "ansigtsløft", så de passer bedre ind i en nutidig indretning.

392902 ti 18.30-21.30 Frichs Vej 36G Tina Edgar
392903 to 10.00-13.00* Frichs Vej 36G Tina Edgar



Metal og svejsning (CO2/MAG)

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.770,-/* 1.725,-

Få en basisindføring i metal og svejsning. Du lærer basale CO2-svejseteknikker. Har du lyst og mod på at prøve at lære at svejse, så får du her de vigtigste informationer og teknikker. Kurset er rettet mod begyndere. Weekendkursus d. 8-9/3 el. 22-23/3.

392910 lø, sø 09.00-15.25* Godsbanen Rolf Lind
392911 lø, sø 09.00-15.25* Godsbanen Rolf Lind

Metal og svejsning (TIG)

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.770,-/* 1.725,-

På dette kursus får du basisindføring i metal og TIG-svejseteknikker. Hvis du har lyst til at lære at svejse, så får du her de vigtigste informationer og teknikker. Kurset er rettet mod begyndere. Weekendkursus d. 26-27/4.

392912 lø, sø 09.00-15.25* Godsbanen Rolf Lind

Keramik

Keramik

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.045,-/* 1.865,-

Har du lyst til at fordybe dig i keramikens verden? Tag med, når vi arbejder med drejning, modellering, opbygning, håndbygningsteknikker, formgivning, begitning, glasur m.m.

392326	ma 16.00-18.30	Frichs Vej 36G	Julie Frank
392327	ma 19.00-21.45	Frichs Vej 36G	Nina Dupont
392314	ti 10.00-12.45*	Frichs Vej 36G	Liselotte Møller
392317	ti 15.00-17.45*	Frichs Vej 36G	Instruktør
392328	ti 19.00-21.45	Frichs Vej 36G	Instruktør
392320	on 18.00-20.45	Frichs Vej 36G	Lise L Lauridsen
392322	to 15.30-18.15	Frichs Vej 36G	Julie Frank
392323	to 19.00-21.45	Frichs Vej 36G	Julie Frank

54 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.855,-/* 2.585,-

392321 on 09.00-13.00*Frichs Vej 36G Else Rønne

Keramik på Godsbanen

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.830,-/* 1.730,-

Dyk ned i keramikken! Vi øver os i drejning, pladeteknik og modellering. Hver lektion starter med et lille oplæg om en ny teknik, og derefter arbejder du selv videre.

392302	fr 09.30-13.10*	Godsbanen	Liselotte Møller
392304	sø 14.00-17.40*	Godsbanen	Nina Dupont
392305	sø 14.00-17.40*	Godsbanen	Nina Dupont

40 lektioner (10 mødegange) - kr. 3.230,-/* 3.035,-

392300	to 18.00-21.40	Godsbanen	Nina Dupont
392301	fr 09.30-13.10*	Godsbanen	Liselotte Møller

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 3.860,-/* 3.620,-

392303	fr 14.00-17.40*	Godsbanen	Nynne Høe
--------	-----------------	-----------	-----------

Keramik på drejeskiven

60 lektioner (12 mødegange) - kr. 3.125,-/* 2.825,-

Lær de basale teknikker på drejeskiven, og få viden fra en underviser med mange års erfaring i lerets verden.

392329 fr 10.00-14.35* Frichs Vej 36G Jane Klostergaard

Drejekursus - weekend

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 2.040,- /*1.995,-

Lær de basale teknikker på drejeskiven, og oplev glæden ved at arbejde med ler.

Hold 392330: D. 15-16/3 og 22/3.

Hold 392331: D. 26-27/4 og 3/5.

Hold 392332: D. 29-30/3 og 5/4.

392330	lø 09.30-15.00*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
392331	lø 09.30-15.00*	Frichs Vej 36G	Nina Dupont
392332	lø 09.30-15.00	Frichs Vej 36G	Nina Dupont

Drejning, modellering og dekoration

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.995,-/* 1.950,-

Nyd en weekend med drejning, modellering, dekoration og tryk i kvætseforme. To undervisere gennemgår teknikker og vejleder dig i dine ideer og projekter. Alle kan deltage. Forløbet strækker sig over en weekend og 14 dage senere skal vi glasere og færdiggøre.

Hold 392318: D. 8-9/3 og 23/3.

Hold 392319: D. 17-18/5 og 1/6.

392318	lø, sø 09.00-14.30*	Frichs Vej 36G	Birthe Meldgaard og Ragnhild Dalsgaard
392319	lø, sø 09.00-14.30*	Frichs Vej 36G	Birthe Meldgaard og Ragnhild Dalsgaard



Menneskekroppen i ler

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.045,-/S 1.865,-

Gennem observation af kroppens proportioner, anatomi og bevægelser lærer du at formgive med hænderne og oversætte det visuelle indtryk til en tredimensionel skulptur. Vi arbejder ud fra modeller og fotografi.

392335 to 10.00-12.45 Frichs Vej 36G Lasse Langvad

Hensyntagende keramik

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.045,-/* 1.865,-

Maks. 7 deltagere. Her tages der hensyn til dine gener og skavanker, så du kan opleve glæden ved at arbejde med ler. Du lærer fx pølse- og pladeteknik, ekstruder, kvætsning, drejning, dekoration og glasering i et roligt tempo.

392316	ma 10.45-13.30*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
392324	on 14.30-17.15*	Frichs Vej 36G	Lise L Lauridsen

Keramik i vinterferien

36 lektioner (6 mødegange) - kr. 2.045,-/* 2.000,-

Ugekursus d. 10-14/2 og 22/2.

392333 ma 09.30-15.00* Frichs Vej 36G Jane Klostergaard

Sommerkeramik - ugekursus

36 lektioner (6 mødegange) - kr. 2.045,-/* 2.000,-

Har du lyst til at bruge lidt af din sommer på at dykke ned i lerets verden? Tag med på et ugelangt kursus, hvor vi arbejder med drejning, modellering, opbygning, håndbygningsteknikker, formgivning, begitning, glasur, brænding og mere. Man-fre kl. 9.00-15.00 samt efterfølgende glasurdag.

392348	uge 25*	Frichs Vej 36G	Lise L Lauridsen
392360	uge 26*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
392362	uge 30*	Frichs Vej 36G	Julie Frank
392363	uge 31*	Frichs Vej 36G	Nina Dupont
392349	uge 32*	Frichs Vej 36G	Lise L Lauridsen
392361	uge 33*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard



Håndarbejde

Broderi

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 735,-/* 675,-

To lørdage i broderiets tegn! Lær fx kontursting, franske knuder, schattersyning og vævede edderkopper, eller få hjælp til et større projekt. D. 1/2 og 22/2.

393212 lø 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Tine Kanne



Blomsterbroderi

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 565,-/* 535,-

Nyd en dag med farverigt blomsterbroderi. Du kan fx prøve at lave 3D-effekter, frit broderi, båndbroderi og stumpwork. Søndag d. 30/3.

393211 sø 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

Nålebinding

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 725,-/S 680,-

Lær at "strikke" som vikingerne. Vi gennemgår få sting, så du kan komme godt ind i teknikken. Med nål, garn og din tommelfinger kan du fx lave sokker, huer, vanter, trøjer, karklude m.m.

393220 ma 18.00-20.45 Frichs Vej 36G Maria Heel



Maria Lind Heel



Strik for alle

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.710,-/S 1.530,-

For dig, der aldrig fik lært at strikke eller har glemt det igen. Få hjælp til teknikker, montering og opskrifter. Vi arbejder individuelt ud fra dine ønsker.

393200 ti 19.00-21.45 Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Lær at hækle

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 525,-/* 490,-

Slip kreativiteten løs med hæklehåndværket! Lær om de mest almindelige masker, og hvordan en opskrift eller et diagram skal forstås. Kurset er både for begyndere og letøvede. D. 26/1 eller 16/2.

393201 sø 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

393202 sø 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Vævefællesskab

Vil du gerne væve sammen med andre, og mangler du adgang til de store skaftevæve? Så kom og vær med i vores vævefællesskab.

Ring og hør mere på tlf. 8612 2955.

Syning

Lær at sy

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.020,-/S 930,-

Drømmer du om at kunne sy, men ved ikke, hvordan du kommer i gang? Lær teknikkerne og få inspiration og vejledning i valg af stof og model ud fra dine ønsker og behov. Hver anden uge.

393046 on 15.30-18.15 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.135,-/* 1.030,-

393012 ma 16.00-18.45 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

393011 ti 09.30-12.15* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

393047 on 15.30-18.15 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

28 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.405,-/S 1.265,-

393049 on 18.30-21.50 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

Lær at sy - udvidet

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

Vil du blive bedre til at sy og lære mere? Kom med og få udvidet dit kendskab til symaskinens trykfødder og syteknikker, fx lynlås, skråbånd og stretchsømme. Du kan også arbejde med dit eget projekt.

393014 ma 16.00-18.45 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

Lær din symaskine at kende

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 565,-/* 535,-

Kom godt fra start, bliv fortrolig med din symaskine, og lær at betjene den korrekt. Du lærer dens programmer, standardtrykfødder og brug af nål og tråd. Og du får tips og tricks, så du selv kan løse småproblemer. Lørdag d. 8/3.

393009 lø 09.30-15.00* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger



Bettina Bagger



Sykursus - hensyntagende

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.625,-/* 1.445,-

Holdet er til dig, der pga. fysiske/psykiske udfordringer ikke kan deltage på et almindeligt hold. Maks. 7 deltagere.

393080 to 09.45-12.30* Seedorffs Str. 7 Beatrice Poulsen

39 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.740,-/* 1.545,-

393083 ma 09.15-12.00* Holme Bettina Bagger

Sy selv - aktuel mode og design

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.140,-/* 1.095,-

Ønsker du at sy tøj til din egen garderobe? Eller vil du opnå bedre faglighed til fx at komme videre i din uddannelse? Her arbejder vi ud fra færdige snit og grundforme og tager udgangspunkt i dit niveau. Weekendkursus d. 1-2/3.

393030 lø, sø 09.30-15.55* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

16,25 lektioner (5 mødegange) - kr. 950,-/* 870,-

393022 ma 14.40-17.40* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

17,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.000,-/* 910,-

393020 ma 09.30-12.45* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

393023 ma 18.15-21.30 Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

49 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.210,-/* 1.965,-

393026 on 09.30-12.45* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

393029 fr 09.30-12.45* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Sykursus

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.130,-

Vi arbejder ud fra modeblade og basismodeller tilpasset i design, farver og stof. Individuel undervisning fra begynderens enkle t-shirt til den øvedes festtøj.

393013 ti 09.30-12.15* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.710,-/* 1.530,-

393004 ma 09.45-12.30* Seedorffs Str. 7 Beatrice Poulsen

393000 ma 19.00-21.45 Seedorffs Str. 7 Beatrice Poulsen

39 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.825,-/S 1.630,-

393010 ti 18.30-21.15 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

Design og modeludvikling

8 lektioner (1 mødegang) - kr. 635,-/* 595,-

Et kursus for dig, der allerede har en grundform og gerne vil udvikle modeller og arbejde med eget design af bukser, nederdele, bluser, kjoler m.m. Lørdag d. 11/1.

393035 lø 09.30-16.50* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Design og syning

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.020,-/* 930,-

Har du lyst til at arbejde med design og re-design? Vær med og lær at bruge grundforme, ændre på et mønster eller at lave et nyt design på fx din yndlingskjole.

393032 on 15.00-17.45* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Konstruktion - bukser og nederdele

15 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.150,-/* 1.105,-

Lær om måltagning og konstruktion af grundforme, opsyning og tilretning samt gennemgang af snit og design. Weekendkursus d. 22-23/3.

393039 lø, sø 09.15-16.05* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Sommernederdele - konstruktion

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 525,-/* 490,-

Bliv klar til sommer med nederdele skabt til din krop. Du lærer om måltagning, konstruktion af grundform, tilretning og modeludvikling, så du kan designe modeller ud fra din egen grundform. Udgift til kompendie må påregnes. D. 26/4.

393061 lø 09.30-15.55* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

Sommersyning

Lær at sy - sommer

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 855,-/S 780,-

Få inspiration og kvalificeret vejledning i valg af stof og model ud fra dine ønsker og behov.

393016 ma 16.00-18.45 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.135,-/* 1.030,-

393017 ti 09.30-12.15* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

393015 on 15.30-18.15 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

28 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.405,-/* 1.265,-

393018 on 18.30-21.50* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

Sykursus - sommer

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

Vi arbejder ud fra modeblade og basismodeller nøjagtigt tilpasset både i design, farver og stof.

393019 ti 18.30-21.15 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

Sommersyning

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.190,-/* 1.145,-

Lær at ændre eller lave et mønster, så du kan sy dit eget design. Sy efter færdige mønstre og få hjælp til sytekniske detaljer.

393045 ma 09.30-15.00* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

393043 fr 09.30-15.00* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

24 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.750,-/* 1.705,-

393044 ma 09.30-15.00* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Dorit Thomsen



Yoga

Yoga - begyndere og letøvede

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.550,-/* 1.410,-

Tag på en rejse ind i yogaens verden og oplev, hvordan du kan styrke og balancere både krop og sind. På holdet vil du opbygge styrke, smidighed og balance, opnå øget kropsbevidsthed og opleve større ro.

395460 ma 16.30-18.00* Fjordsg Pia Lieberknecht
395461 ma 18.30-20.20 Fjordsg Pia Lieberknecht

Hatha yoga - begyndere og letøvede

38 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.935,-/* 1.745,-

Vær med, når vi forbinder krop og sind og bruger yogaen som en vej til mere kropsbevidsthed, ro og mentalt overskud. Vi arbejder med de klassiske yogastillinger.

395409 ma 16.30-18.00* Skjoldhøjsk Claudia Hoyda

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 2.010,-/* 1.810,-

395465 ti 15.15-17.00* Fjordsg Claudia Hoyda
395466 ti 17.00-18.50 Fjordsg Claudia Hoyda

Hatha yoga - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/* 1.275,-

Med en styrkende, allround yogaundervisning får du ro, energi og overskud i en travl hverdag. Vi lægger vægt på åndedræt og korrekt anatomisk udførelse, så din kropslige og mentale oplevelse af Hatha yoga styrkes.

395457 ti 09.30-11.20* Seedorffs Str. 7 Eva Michaelsen

Yoga for alle

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 2.010,-/* 1.810,-

For dig, som er ny til yoga eller har lidt erfaring. I yogaen forener vi krop og sind og opnår derved større kropsbevidsthed, mentalt overskud og med tiden mere smidighed og styrke. Du bliver grundigt guidet.

395378 ti 08.45-10.30* Fjordsg Claudia Hoyda
395381 on 09.00-10.30* Toftegrd Claudia Hoyda

Aftenyoga for alle

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 2.010,-/S 1.810,-

I løbet af de mørke aftener holder vi den indre glød ved lige gennem klassiske Hatha yoga- og åndedrætsøvelser, og vi afslutter hver gang med dejlig afspænding.

395458 to 19.00-20.50 Sønderg74 Laila Elisabeth

Vend din stivhed til smidighed

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.700,-/S 1.540,-

Er du træt af at være stiv og øm i kroppen? Måske pga. stillesiddende arbejde? Så kom med og mærk yogaens gavnlige effekt.

395435 ma 17.15-19.00 Sønderg74 Kia Diget

Yin yoga

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.700,-/* 1.540,-

Yin yoga er en meditativ yogastil, der fokuserer på kroppens bindevæv, ledbånd, sener, led og energibaner. Vi laver blide, dybe stræk i lang tid (ca. 3-6 min.) og møder kroppen med medfølelse og accept. Alle kan deltage.

395488 ma 16.30-18.00* Seedorffs Str. 7 Eva Michaelsen

34 lektioner (17 mødegange) - kr. 2.075,-/* 1.905,-

395420 ma 12.00-13.50* Sønderg74 Nina Pfeiffer

34 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.780,-/* 1.610,-

395422 on 18.00-19.50 Sønderg74 Nina Pfeiffer

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 2.165,-/* 1.985,-

395421 on 10.00-11.50* Sønderg74 Nina Pfeiffer

Yoga mod stress

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 2.010,-/S 1.810,-

Lær at finde ro med yogaøvelser, der balancerer nervesystemet. Vi arbejder med øvelser, åndedræt og afspænding, så du kan finde ro i krop og sind. Til dig med en travl hverdag, stress, smerter, angst eller tankemylder.

395550 to 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Laila Elisabeth

Mindful yoga

34 lektioner (17 mødegange) - kr. 2.075,-/* 1.905,-

Med mindfulness som fundament bevæger vi os roligt gennem stillinger, der styrker, strækker og skaber balance. Vi stimulerer organerne og opnår en fornemmelse af ro og jordforbindelse. Alle kan deltage.

395425 on 12.00-13.50* Sønderg74 Nina Pfeiffer

Find indre ro gennem yoga

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.240,-/* 1.140,-

Oplev en holistisk tilgang til yoga med fokus på bevægelsesmønstre, der hjælper kroppen til at ligge, sidde, stå og gå med lethed. Undervisningen kredser om indre ro, fleksibilitet og kropsbevidsthed. Din underviser er Danmarks eneste certificerede somatiske pædagog.

395335 to 16.30-18.00* Sønderg74 Peter Coates



Pia Lieberknecht



Iyenga yoga

Du skal vælge Iyengar yoga, hvis du søger en kraftfuld yogaform, hvor du får styrket dine muskler og knogler. Iyengar yoga renser og stimulerer dine vitale organer, bevidstgør dit åndedræt og afspænder dit nervesystem.

Iyengar yoga - trin 1-2

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.700,-/S 1.540,-

Her er der både plads til begyndere og trænede. Det er en fordel, at du har dyrket yoga før, men ikke et krav. Vi introducerer bl.a. stående stillinger, skulderstand og lette bagudbøjninger.

395495 ti 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga - trin 2-3

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.700,-/S 1.540,-

For dig, der har fulgt trin 1 eller trin 1-2. Vi arbejder videre med stående stillinger, som holdes i længere tid. Vi forbereder til hovedstand, flere bagudbøjninger og balanceøvelser.

395494 ma 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga - trin 3

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.700,-/S 1.540,-

Vi træner 12-15 stående stillinger, som styrker og smidiggør arme og ben samt giver dig bevægelsesfrihed. Du har også mulighed for at arbejde med albue- og hovedstand.

395498 ti 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga for mænd - trin 2-3

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.700,-/S 1.540,-

Yoga er et godt supplement til sportstræning, stillesiddende meditation eller som en sund motionsform efter arbejde. Måske tror du, at yoga kun er for kvinder? Nu har du mulighed for at starte på et mandehold!

395490 ma 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Ansigtssyoga

7,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 690,-/* 650,-

Se og mærk resultater med et 5-ugers kursus i ansigtssyoga, hvor du lærer en metode, der virker. Hver mødegang får du en grundig instruktion i øvelser, der både afspænder, stimulerer og styrker dit ansigt – plus en lille video med ugens øvelser.

Hold 395300: Start d. 20/1.

Hold 395301: Start d. 30/4.

395300 ma 15.30-16.30* Frichs Vej 36G Linda Jakobsen
395301 on 16.00-17.00* Sønderg 74 Linda Jakobsen

Ashtanga yoga drop-in

Er du interesseret i Ashtanga yoga? Så se alle vores hold, som afvikles efter 'drop-in'-konceptet. Holdene har hverken start- eller slutdato, og du kan derfor frit skifte mellem de forskellige Ashtanga yogahold.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

ASHTANGA  YOGA SHALA

Vil du være yogainstruktør?

Tag uddannelsen i Yoga Shala.
Nye forløb starter i september 2025.

Læs mere på
www.fof-aarhus.dk

Ansigtssyoga - workshop

2 lektioner (1 mødegang) - kr. 475,-/* 465,-

Styrk og afspænd muskler i ansigt, hovedbund og hals. Yogaen booster blodcirkulation, dræner affaldsstoffer og kan skabe synbare resultater som mere spændstig hud.

Hold 395000: Lørdag d. 8/2.

Hold 395001: Onsdag d. 19/2.

Hold 395002: Lørdag d. 5/4.

Hold 395003: Onsdag d. 9/4.

Hold 395004: Lørdag d. 7/6.

395500 lø 10.00-11.30* Sønderg 74 Linda Jakobsen
395501 on 15.00-16.30* Frichs Vej 36G Linda Jakobsen
395502 lø 10.00-11.30* Sønderg 74 Linda Jakobsen
395503 on 15.00-16.30* Frichs Vej 36G Linda Jakobsen
395504 lø 10.00-11.30* Sønderg 74 Linda Jakobsen

Selvudvikling via yoga, meditation og inquiry

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 960,-/* 890,-

Få dybere indsigt, glæde og mening. Med yoga løsner vi op for kropslige og psykologiske spændinger. Med meditation finder vi indre hvile. Og med inquiry-teknikker bliver vi klogere på os selv og vores liv.

Hold 395559: Weekenden d. 18-19/1.

Hold 395560: Weekenden d. 15-16/2.

395559 lø, sø 09.30-15.55* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard
395560 lø, sø 09.30-15.55* Sønderg 74 Susanne Øgaard

Se alle vores hensyntagende
yoga- og motionshold på s. 51-53.



Pilates - Body/mind

Pilates - begyndere og letøvede

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 2.010,-/S 1.810,-

Her træner vi på en effektiv, dynamisk og skånsom måde med fokus på at sikre en god teknik i øvelserne. Tempoet er roligt, og du bliver guidet grundigt igennem alle øvelser.

395407 on 17.00-18.50 Fjordsg Claudia Hoyda

Pilates - letøvede

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 2.010,-/* 1.810,-

Vi laver flydende og glidende bevægelser, som styrker og strækker kroppen og giver en stærk kropsstamme. Træningen er effektiv og skånsom, og grundprincipperne bliver gennemgået. Kendskab til pilates forventes.

395404 on 11.15-13.05* Sønderg 74 Lærke Hansen

Pilates - øvede

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 2.010,-/* 1.810,-

Bliv udfordret af nye øvelser, og fordyb dig i det allerede kendte. Til stille musik træner vi langsomt og roligt kroppens muskelgrupper med fokus på åndedrættet, centrering, balance og koordinering. Vi slutter af med let afspænding.

395405 on 09.15-11.05* Sønderg 74 Lærke Hansen

44 lektioner (22 mødegange) - kr. 2.156,-/S 1.945,-

395418 to 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Silke Rønnow

Et stærkt mentalt helbred via meditation og åndedræt

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/* 1.275,-

I en travl hverdag er vi optaget af aktiviteter fra morgen til aften med mange bolde i luften. Med meditation og åndedrætsøvelser kan du opnå en markant forbedring af dit mentale og følelsesmæssige helbred med en dyb indre ro.

395302 on 16.30-18.00* Seedorffs Str. 7 Marianne Teglggaard

Qi Gong

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.550,-/* 1.410,-

Vi arbejder med en Qi Gong praksis, som er udviklet af kinesiske krigermunke gennem flere tusinde år. En praksis der rummer krops-, meditations- og åndedrætsøvelser, og som har potentiale til at øge din livskraft og livsglæde og gøre din krop selvhelbredende.

395346 to 15.00-16.50* Seedorffs Str. 7 Gro Barlebo

Se også foredraget på side 33

At vandre på Caminoen

Eva Michaelsen, pilgrim, foredragsholder, yogalærer og coach

Tai Chi Chuan

Tai Chi er en gammel kinesisk bevægelses-kunst, der styrker helbredet og giver smidighed og ro i sindet. Tai Chi er et arbejde med at skabe balance mellem krop og sjæl. Alle kan dyrke Tai Chi. Det er velegnet for unge som ældre, kvinder som mænd.

Tai Chi Chuan

Undervisningen vil både være med Qi Gong, såsom de 18 terapier, afspændingsprincipperne ved de løsnende øvelser og energiflowet i Yang Tai Chi-formen. Alt med udgangspunkt i den enkeltes ståsted.

Begyndere

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.470,-/S 1.340,-

395344 to 17.10-19.00 Fjordsg Karsten Jakobsen

Begyndere og letøvede

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.625,-/* 1.475,-

395341 to 10.00-11.50* Fjordsg Karsten Jakobsen

Letøvede

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.625,-/S 1.475,-

395342 ti 17.10-19.00 Sønderg 74 Karsten Jakobsen

Øvede

45 lektioner (15 mødegange) - kr. 2.205,-/S 1.980,-

395343 ma 18.10-20.55 Fjordsg Karsten Jakobsen





Styrk din krop

Callanetics barre-træning

16 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.085,-/* 1.005,-

Oplev en ballet-inspireret helkropstræning, der styrker og smidiggør. Vi har specielt fokus på dybtliggende muskler og koordination. For alle, der vil dyrke bevægelsesglæden i et opløftende fællesskab.

395385 on 16.45-17.40* Møllevangsk Freja Hyllegaard

Body SDS - grundtræning

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.470,-/* 1.340,-

Her styrker vi os selv fysisk og mentalt. Vi tager afsæt i Body SDS kropsterapi, som vedligeholder det moderne menneske, åbner kroppen og grunder dig. Du kan forvente grundig træning af led, kondition og styrke. Kom og få både tankemylder og skavanker til at forsvinde.

395320 on 16.30-18.00* Seedorffs Str. 7 Hanayo Nielsen

Kvindefitness

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.280,-/S 1.175,-

Med et varieret program træner vi kondition, styrke, balance og kropsbevidsthed. Vi har fokus på effektivitet, teknik samt bevægelsesglæde, motivation og sammenhold. Der er plads til grin, snak og masser af udfordringer.

Hold 395368: For kvinder 50+
Hold 395369: For XXL-kvinder

395368 to 15.30-16.50* Sønderg 74 Maria Conradsen
395369 to 17.00-18.20 Sønderg 74 Maria Conradsen

Workshop: Alle har en bækkenbund - er din okay?

Katrine Meyer, GynObs-fysioterapeut

Til workshoppen lærer du at tage dig godt af dit underliv. Vi kommer bl.a. ind på det gode knib, inkontinens/ufrivillig vandladning, smerter og nedsynkning af underlivet. Du vil også blive klogere på, hvordan du kan aktivere og træne din bækkenbund.

Lørdag 1/3 kl. 10.00-12.00
Søren Frichs Vej 36G
Pris: kr. 195,- Arr. nr. 395510

Effektiv fitness for senior kvinder

24 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.395,-/* 1.275,-

Arbejd hele din krop igennem med konditions-, styrke-, balance- og bækkenbundstræning. Det foregår i et tempo, hvor alle kan være med, og du bliver vejledt, så du får fuldt udbytte.

395370 to 09.15-10.35* Fjordsg Claudia Hoyda
395371 to 10.35-11.55* Fjordsg Claudia Hoyda

Senior kvindeFIT

25,5 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.450,-/* 1.325,-

Her laver vi alsidig og effektiv seniortræning med styrke, balance, puls og bevægelighed. Træningen er opbygget, så alle kan deltage på hvert sit niveau.

395376 ti 10.30-11.50* Fjordsg Claudia Hoyda

Styrk din krop K60+

25,5 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.450,-/* 1.325,-

Styrk din krop med grundig træning af alle muskelgrupper. Vi laver øvelser, der løsner op omkring nakke, skuldre, ryg og bækken, og vi inddrager pulstræning og redskaber.

395362 to 13.30-14.50* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.855,-/* 1.675,-

395363 ma 10.00-11.50* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh
395364 ma 11.45-13.35* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Seniordamer 65+

18 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.165,-/* 1.075,-

Bevægelse for ældre med fokus på balance, styrkelse af kroppen og hyggeligt samvær. Undervisningen tager hensyn til aldersbetingede skader og tilpasses, så alle kan være med.

395365 ma 13.30-14.25* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Træn i naturen

Mand dig op - Aftenhold

27 lektioner (8 mødegange) - kr. 895,-/*760,-

Trænger du til motion, mere indhold i livet og nye sociale fællesskaber? Her skaber vi et frirum med masser af motion, outdoorliv, kulinariske oplevelser, grin og socialt samvær. Hver gang vandrer vi en tur og laver fælles mad (råvareudgift på kr. 500,- må beregnes). Alle mænd er velkomne. Eneste forudsætning er, at du kan gå 3 km. Mødested aftales fra gang til gang (men altid inden for Ringvej)

397010 sø 9/1 18.00-21.00 Hother Hennings

Mand dig op - Daghold

27 lektioner (8 mødegange) - kr. 895,-/*760,-

Samme indhold som ovenfor.

397009 ti 7/1 10.00-13.00 Hother Hennings

Skovbad (shinrin-yoku)

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 900,-/* 840,-

Skovbad eller shinrin-yoku stammer fra Japan og er en gammel tradition, som handler om at "bade" sine sanser i skovens indtryk. Dine sanser åbnes, og du vil opleve et større nærvær, velvære og mere ro i krop og sind. Start d. 27/3.

395582 to 16.30-18.30* Marselisborg Skov Gitte Bang

Naturtræning 50+

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.085,-/* 1.005,-

I Mindeparken træner vi med fokus på krop, åndedræt, sind, smil og fællesskab. Vi bruger naturens elementer til øvelser for balance, koordination, muskelstyrke og bevægelighed. Holdet er for alle niveauer, og der tages individuelle hensyn. Start d. 30/4.

395314 on 10.15-12.05* Mindeparken Janne Kjær



Dans



Se også holdet
'Ghanesiske trommer
og dans' på side 24.

Linedance - begyndere

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.625,-/S 1.475,-

Holdet henvender sig til dig, som intet kendskab har til linedance. Du lærer de helt basale trin såsom; grapewine/weave, coaster step, shuffle/chassé, jazzbox, kick ball change, heelswitch, 1/4 turn og flick/hitch. Det hele foregår i et roligt tempo med mange gentagelser.

395475 to 17.00-18.50* Folkeh. Møllestien Gitte Pløger

Linedance - letøvede

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.625,-/* 1.475,-

Holdet henvender sig til dig, som har gået på begynderholdet mindst én sæson og/eller som mestrer de basale trin. På holdet lærer du flere drejninger såsom; 1/2 turn, full turn, touch unwind og spiral turn. Det foregår i et roligt tempo, men med få gentagelser.

395476 fr 10.00-11.50* Folkeh. Marselis Gitte Pløger

Dans dig glad 50+

18 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.165,-/* 1.075,-

Holdet er for alle – også dig uden danseerfaring. Vi danser til god musik, vi kender, og kommer omkring mange stilarter. Det kan være alt fra latinamerikanske rytmer og moderne pop til 80'er klassikere. Der er ingen vilde hop eller drej, og koreografierne er simple. Kom med, og lad os have en fest!

395484 ma 10.00-11.20* Fjordsg Anne-Kristine
395485 fr 09.30-10.50* Fjordsg Anne-Kristine

Sang og dans med SANS

17,5 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.145,-/* 1.055,-

Kombiner sang og dans med fysisk aktivitet, mental træning og socialt samvær. Vi har fokus på at holde hjernen frisk, når vi bruger vores sanser til at lytte, holde rytmer og lære nye melodier, tekster og dansetrin.

395333 to 13.30-14.30* Fjordsg Hanne Fahl

Mavedans

Mavedans - nybegynder

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

Mavedans øger kropsbevidstheden og er en smuk motionsform, hvor du opnår bedre kondition, mere smidighed og bevægelse i flow. Det er et sundt redskab til at udforske din krop med kærlighed og anerkendelse.

395392 on 19.15-20.45 Sønderg 74 Aleksandra Zengin

Mavedans - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

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.

395393 on 17.30-19.00 Sønderg 74 Aleksandra Zengin

Mavedans - øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

Kurset er for dig, der allerede har godt styr på genrens grundbevægelser. Vi arbejder både med teknik, mere avancerede kombinationer, koreografi og improvisation.

395391 ma 19.15-20.45 Sønderg 74 Aleksandra Zengin

Aleksandra Zengin



Træn selv

SELVTRÆNING I FIRE AF BYENS FOLKEHUSE

Et tilbud for efterlønnere og pensionister samt skade- og smerteramte

Det skal være nemt at træne og nemt at holde kroppen ved lige! Kig nærmere på dette tilbud, der giver dig mulighed for at træne i dit lokal-område, når du har tid.

Du kan træne følgende steder:

- Folkehuset Møllestien
- Folkehuset Vestervang
- Folkehuset Åbyhøj
- Folkehuset Carl Blochs Gade

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Tilmelding på tlf. 8612 2955.



Træn selv med FOF Aarhus

Scan koden og hent træningsvideoerne.



Ryge- og nikotinstop – gratis forløb i Aarhus

Professionel rådgivning øger chancen for et røg- og nikotinfrit liv.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Hensyntagende bevægelse

Yoga - hensyntagende

38 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.935,-/* 1.745,-

Prøv yoga i et roligt tempo, hvor du mærker de gavnlige virkninger på krop og sind. Fokus er på kropsbevidsthed, smidiggørelse og styrkelse af led og muskler.

399140 ma 10.00-11.50* Solbjerg Kamma Schmidt

Blid yoga

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.550,-/* 1.410,-

Yoga er for alle! Vi laver blide stræk, styrkende øvelser samt afspænding og træner dit åndedræt. Holdet er for dig med skavanker, der har brug for ekstra tid. Øvelserne tilpasses dit tempo til dine behov.

399107 to 09.00-10.50* Seedorffs Str. 7 Laila Elisabeth
399109 to 10.45-12.35* Seedorffs Str. 7 Laila Elisabeth

Blid yoga for seniorer

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.700,-/* 1.540,-

Her kan du være med, hvis du fx har gigt, fibromyalgi, piskesmæld eller problemer med nakke, skuldre eller ryg, som afholder dig fra at deltage på et alment yogahold.

399116 ti 09.45-11.35* Sønderg 74 Celia Mikkelsen
399115 on 09.45-11.35* Sønderg 74 Celia Mikkelsen

HENSYNTAGENDE UNDERVISNING

Særligt tilrettelagt undervisning, som foregår på små bevægelsehold med **maks. 7 deltagere**. Det er hold for dig med et fysisk eller psykisk handicap.

Se mere på www.fof-aarhus.dk

Blid Iyengar yoga

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.700,-/* 1.540,-

Iyengar yoga er en metodisk og detaljeret yogaform, der har fokus på præcision og lige linjer i kroppen i et roligt tempo.

399113 on 11.30-13.20* Sønderg 74 Celia Mikkelsen
399114 to 09.45-11.35* Sønderg 74 Celia Mikkelsen

Blid yoga mod stress

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 2.010,-/* 1.810,-

Lær at finde ro med yogaøvelser, der balancerer nervesystemet. Vi arbejder med øvelser, åndedræt og afspænding, så du kan finde ro i krop og sind. Til dig med en travl hverdag, stress, smerter, angst eller tankemylder.

399121 to 13.15-15.05* Sønderg 74 Laila Elisabeth



Hensyntagende bevægelse

Yoga, meditation og afspænding

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/* 1.275,-

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.

399135 ti 09.30-11.20* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Yoga/pilates med mindfulness og meditation

38 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.935,-/* 1.745,-

Få et pusterum med omsorg, fordybelse, ro og afspænding. Meditation styrker dit kredsløb, immunforsvar, hormonsystem samt forbedrer din koncentration, hukommelse og udholdenhed.

399110 to 19.00-20.50* Solbjerg Kamma Schmidt

Yoga og pilates

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/* 1.275,-

Med yoga og pilates forbedrer din holdning ved at styrke de stabiliserende muskler samt balancere bækkenet og rygsøjlen. Vi fokuserer på stræk, afspænding, åndedræt og ro.

399100 ti 11.00-12.50* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Pilates, afspænding og velvære

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.700,-/* 1.540,-

Ønsker du at forebygge og afhjælpe smerter, mindske stress og få mere nærvær, bedre kropsholdning og øget kropsbevidsthed? Så kom med, og træn hele din krop på en skånsom måde.

399078 ti 11.15-13.05* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

34 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.780,-/* 1.610,-

399085 to 11.45-13.35* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

Smertelindrende pilates

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.700,-/* 1.540,-

Har du muskel- og ledsmerter efter uheld eller overbelastning? Vi fokuserer på smertelindring, smidighed og styrke ved aktivering af de svage muskler. Vi ser kroppen som en sammenhængende enhed, hvor svaghed kan give smerter andre steder.

399075 ma 10.30-12.20 Sønderg 74 Lise Rasmussen
399077 ti 11.15-13.05* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen

FysioPilates - letøvede K50+

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.550,-/* 1.410,-

Ønsker du at træne kropsbevidsthed med fokus på stabilitet, vejrtrækning og bevægelighed på et lille hold med erfaringsudveksling og grin? Så er dette hold perfekt til dig!

399066 ti 14.15-16.05* Sønderg 74 Marianne Sveistrup

Skab ro og balance via meditation og åndedræt

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/* 1.275,-

Meditation og åndedrætsøvelser giver dig et mere selvkærligt og nærværende rum til dig selv, din krop og dine omgivelser. Øvelserne vil give dig en følelse af at komme ned i kroppen.

399007 fr 10.00-11.50* Seedorffs Str. 7 Marianne Teglgard

Tai Chi Chuan for øvede - hensyntagende

19,5 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.220,-/* 1.125,-

Vi træner balance, koordination, styrke og smidighed. Vi inddrager fem løsnende øvelser for korrekt holdning og positur samt tid til indre ro og afspænding.

399141 ti 10.00-11.20* Fjordsg Karsten Jakobsen

Se alle vores almene yoga-, pilates- og motionshold på s. 46-50.

Qi Gong - hensyntagende

23,52 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.375,-/* 1.255,-

Vi arbejder med en Qi Gong praksis, som er udviklet af kinesiske krigermunke gennem flere tusinde år. En praksis der rummer krops-, meditations- og åndedrætsøvelser, og som har potentiale til at øge din livskraft og livsglæde og gøre din krop selvhelbredende.

399016 on 10.30-12.00* Seedorffs Str. 7 Gro Barlebo

Hold dig mobil og vital

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.550,-/* 1.410,-

Uden flow intet liv. På holdet er der fokus på flow og på at styrke din mobilitet, vitalitet og livsglæde. Vi arbejder med øvelser/bevægelser fra yoga, Qi Gong og kropsterapeutisk grundtræning.

399015 ti 11.45-13.35* Sønderg 74 Gro Barlebo

Bevægelse og balance

23,52 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.375,-/* 1.255,-

En krop uden balance er som en fugl uden vinger. Vi har fokus på at styrke og bevare kroppens bevægelighed og balance. Vi arbejder med øvelser/bevægelser fra yoga, Qi Gong og kropsterapeutisk grundtræning.

399017 on 12.00-13.30* Seedorffs Str. 7 Gro Barlebo



Lær at redde liv med et kursus i førstehjælp



Almene førstehjælpskurser

På et førstehjælpskursus i FOF Aarhus bliver du klædt på til at kunne redde liv – du lærer bl.a. genoplivning, hjertemassage, kunstigt åndedræt og brug af hjertestarter. Du lærer at håndtere hverdagsskader og ulykker i situationer, hvor det er nødvendigt.

FOF Aarhus tilbyder en bred vifte af førstehjælpskurser, hvor du bliver klædt på til at reagere effektivt og livreddende i mange forskellige situationer.

Vi har bl.a. kurser inden for:

- Færdhedsrelateret førstehjælp (8 timer)
- Hjertestop (4 timer)
- Til babyer (3 timer)
- Til børn (4 timer)
- Særligt ansvar for børn (7 timer)
- Grundkursus (7 timer)
- Med særligt ansvar (12 timer)
- Mindre fartøjer og søsport (8 timer)

Se alle kurser på www.fof-aarhus.dk

Førstehjælp for virksomheder

Lær at give førstehjælp, hvis en kollega får et ildebefindende eller kommer ud for en ulykke. Kontakt FOF Aarhus og få et tilbud, som er skræddersyet til din virksomhed.

Ring til os på tlf. 8612 2955.



Stabiliserende træning og bevægelse - hensyntagende

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.700,-/* 1.540,-

Vi fokuserer på smertelindring og forbedrer styrke, stabilitet, smidighed og balance i ryg, nakke, skuldre, hofter, fødder og bækkenbund. Vi aktiverer roligt dine svageste muskler, så du får det bedste ud af træningen.

399044 ma 12.15-14.05* Sønderg 74 Lise Rasmussen
399043 ma 17.15-19.05* Sønderg 74 Lise Rasmussen

TRX-træning - hensyntagende

19 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.200,-/* 1.105,-

En skånsom og effektiv træningsform, hvor du bruger din egen kropsvægt som modstand. Øvelserne udføres med en solid strop med håndtag, og de forbedrer styrke, balance, stabilitet og smidighed. Holdet er for alle, uanset niveau.

399056 on 10.45-11.40* Fjordsg Marianne Krogh
399057 on 11.50-12.45* Fjordsg Marianne Krogh
399058 fr 11.00-11.55* Fjordsg Jane Provstgaard

Hjertehold 50+ - hensyntagende

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.625,-/* 1.475,-

Træning med særligt fokus på at styrke hjertet. Vi arbejder med afvekslende træningsformer, hvor du styrker krop, hjerte og kredsløb på effektive måder tilpasset dit niveau.

399006 ma 09.00-10.50* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

Seniordamer 65+ - hensyntagende

18 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.165,-/* 1.075,-

Bevægelse for ældre med fokus på balance, styrke og hyggeligt samvær. Vi tager hensyn til aldersbetingede skader, så alle kan være med.

399131 ma 14.30-15.25* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh
25,5 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.450,-/* 1.325,-

399132 to 12.15-13.35* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Gymnastik allround K65+

25,5 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.450,-/* 1.325,-

Træn med fokus på balance og styrke for hele kroppen – både mave- og rygvøvelser. Vi bruger redskaber efter behov og afslutter med afspændingsøvelser og en powernap.

399002 to 11.00-12.20* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Rygtræning

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/* 1.275,-

Vi løsner spændinger i ryggen og styrker de stabiliserende muskler deri. Vi har fokus på vejrtrækning, at få ro på nervesystemet og at slippe spændinger. Øvelserne er inspireret af yoga og pilates.

399031 ma 13.05-14.55* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.550,-/* 1.410,-

399032 ma 10.00-11.50* Sønderg 74 Dorthe Skytte

Optræning af ryg, mave og bækken

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/* 1.275,-

Vi styrker kroppens kraftcenter og fremmer samarbejdet mellem musklerne for at opnå stabilitet og fleksibilitet. Øvelserne er inspireret af pilates og yoga, og de tilpasses dine behov. Der er mulighed for individuel vejledning.

399040 ma 14.35-16.25* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Alsldig bækkenbundstræning

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.470,-/* 1.340,-

Ønsker du stærke bækkenbundsmuskler, der hurtigt og præcist reagerer, når du går, løber, danser, griner og hoster? Få alsldig træning, hvor hele kroppen ses i sammenhæng med bækkenbunden.

399041 ma 19.10-21.00* Sønderg 74 Lise Rasmussen
399042 ti 13.00-14.50* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen

Fødsel - før og efter

Giv din graviditet og den efterfølgende tid den opmærksomhed, den fortjener, med vores skræddersyede kurser til kommende og nybagte forældre.

Vi er engagerede i at støtte dig på din rejse, og vores kurser dækker alle aspekter af graviditet, fødsel, den tidlige barsel og efterfødselstræning.

Besøg www.fof-aarhus.dk, og udforsk det store udvalg af kurser inden for før- og efterfødsel.

Vi står klar til at hjælpe dig med at få den bedste start som forælder.

Fødselsforberedelse og træning under graviditeten:

- Ve-træning
- Fødselsvejrtrækning og ve-træning – parhold
- Individuel fødselsvejledning
- Contraction and childbirth class
- Ammeforberedelse
- Yoga og pilates for gravide
- Gravid i form

Efterfødselshold:

- Efterfødselstræning
- Efter-efterfødselstræning
- Baby-tummel
- Mor/baby-træning i naturen
- Mistet spædbarn – efterfødselstræning

Scan koden og læs mere om alle vores før- og efterfødselskurser.



Familieforedrag



Plads til kærligheden – en overlevelsesguide til forældre

Frej Prah, autoriseret psykolog og specialiseret parterapeut

Forældrenes glæde er noget af det vigtigste for børns trivsel. Men der er noget i tiden, som gør det vanskeligt for moderne forældre at trives. Denne aften vil Frej Prah pege på en ny vej mod mere glæde og frihed, med udgangspunkt i den nyeste forskning på området, case-eksempler og håndgribelige råd.

Torsdag 6/3 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 175,- Arr.nr. 396820
Arrangeret i samarbejde med Dokk1.

Børn og mad

Helen Lyng Hansen, sundhedsplejerske og forfatter

Har du svært ved at få dit barn til at spise? Afviser dit barn den hjemmelavede mad? Hvordan forebygger du kræsenhed? Kom til foredrag og få råd til, hvordan du hjælper dit barn med at blive glad for mad.

Tirsdag 6/5 kl. 19.00-20.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 396874

Helen Lyng Hansen



Se også
Mini-maker-
madkurser på
side 36



Familieliv med færre konflikter - en workshop

Helge Hallmann og Christina Magni Kjerholt, autoriserede psykologer og forfattere til bogen "Vis vej for dit barn"

Tydelige voksne giver trygge børn. Men hvad kan man som forælder konkret gøre i hverdagen for at være tydelig i forventningerne til sine børn? Gennem eksempler, rollespil og dialog bliver du klogere på, hvordan du med tydelige rammer støtter dit barn i at udfolde sig konstruktivt og indgå sundt i fællesskaber.

Onsdag 19/2 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 396826



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

Karen Kildahl, søvnolog, børnesundhedsvejleder og jordemoder

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

Fredag 2/5 kl. 10.00-11.30 - Arr.nr. 397016
Onsdag 4/6 kl. 10.00-11.30 - Arr.nr. 397017
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Æsken
Pris: kr. 95,- Børn er gratis.

Arrangementer og musik for børn

Tulle og Skralle på havet

Ditte Aarup Johnsen, Eventyrværkstedet

Gennem sange, lege og fortællinger følger vi de to venner, hånddukkerne Tulle og Skralle, ud på en skibssejls, hvor de har medbragt en magisk rejsekuffert. Det bliver et fængslende eventyr, hvor små og store inviteres aktivt med gennem sang, rim og remser, bevægelse og fortælling. For børn 2-4 år.

Lørdag 3/5 kl. 10.30-11.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 100,- (både børn og voksne skal have billet).
Arr.nr. 396845

Tulle og Skralle får nye venner

Ditte Aarup Johnsen, Eventyrværkstedet

I denne nye musikalske forestilling med katten Tulle og papegøjen Skralle møder de en frø, som forgæves prøver at finde sin bedste ven. Tulle og Skralle vil gerne hjælpe frøen, og det bringer dem vidt omkring i verden. Gennem leg, dans og sang skal vi på en musikalsk rejse ud til engen, ned til søen, ud til skoven og op på et bjerg. Måske Tulle og Skralle endelig finder frem til den ven, som frø holder så meget af.

For børn 2-4 år.

Lørdag 22/2 kl. 10.30-11.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 100,- (både børn og voksne skal have billet).
Arr.nr. 396846

Musik og rytmik

I et trygt, musikalsk samvær stimuleres og udvikles barnets sanser og motorik gennem musikken og legene. Det er veldokumenteret, at barnets motoriske og musikalske udvikling hænger tæt sammen med dets sproglige udvikling.

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

Se hvornår og hvor, der er et hold for dig og dit barn eller barnebarn på www.fof-aarhus.dk



Tulle og Skralles Musikværksted

6 lektioner (6 mødegange) - kr. 475,-/* 425,-

Tulle og Skralles musikværksted er et lærerigt og livsbekræftende musikforløb for både børn og voksne. I selskab med katten Tulle og papegøjen Skralle fordyber vi os i sange, lege og historier, mens vi synger, hopper og danser.

Undervejs afprøver vi forskellige rekvisitter såsom tørklæder, bolde, faldskærm, rasleæg og ærteposer. Maks. 20 børn + 20 voksne pr. hold.

Hold 394865: For børn 2-3 år.

Hold 394866: For børn 3-4 år.

394865 on 29/1 15.15-16.00* Solsalen Ditte Aarup
394866 on 29/1 16.15-17.00* Solsalen Ditte Aarup





Foredragskalender - forår 2025

Læs mere uddybende om alle vores foredrag på side 4-11 i dette program. Se familieforedrag på side 55. I programmet finder du det nøjagtige tidspunkt og prisen for de enkelte foredrag.

Sæt kryds i kalenderen og husk at tilmelde dig på www.fof-aarhus.dk

<input type="checkbox"/> Din krop kan selv 21/1 Anette Sams Dokk1	<input type="checkbox"/> Taylor Swift: Fra countrygirl til popikon 18/2 Sofie Aukdal Dokk1	<input type="checkbox"/> Det lokale demokrati - 2025 13/3 Martin Østergaard Solsalen	
<input type="checkbox"/> Hvad nu, Frederik? 27/1 Jakob Steen Olsen Dokk1	<input type="checkbox"/> Afrikas heksebørn 20/2 Anja Lovén Dokk1	<input type="checkbox"/> I orkanens øje 18/3 Steffen Kretz Dokk1	<input type="checkbox"/> Min ven vil dø 10/4 Freja Polonius Dokk1
<input type="checkbox"/> Dyrk din overgangsalder 28/1 Betina Nygaard Solsalen	<input type="checkbox"/> Kbh-Bonn-erklæringerne 70 år 24/2 Grænseforeningen Ellevang Kirke	<input type="checkbox"/> Bæredygtigt velfærdssamfund 20/3 Steen Hildebrandt Dokk1	<input type="checkbox"/> Et frit liv - at bo i naturen 22/4 Anna-Caroline Fosmark Godsbanen
<input type="checkbox"/> Landkrabber eller vandmænd? 29/1 Claus Due Solsalen	<input type="checkbox"/> At forstå og slippe angsten 25/2 Gottlieb og Swane Dokk1	<input type="checkbox"/> Teorien om ingenting 24/3 Bech og Rathje Dokk1	<input type="checkbox"/> Israel-Palæstinakonflikten 23/4 Steffen Jensen Dokk1
<input type="checkbox"/> En smal bro over afgrunden 30/1 Martin Krasnik Godsbanen	<input type="checkbox"/> Turen går til Japan 26/2 Asger Røjle Solsalen	<input type="checkbox"/> Toptunet hjerne- og kropskemi 25/3 Martin Kreutzer Dokk1	<input type="checkbox"/> Om to specialoperationer 23/4 Martin Husted Solsalen
<input type="checkbox"/> Særligt sensitive 4/2 Ilse Sand Dokk1	<input type="checkbox"/> Forsvarsadvokaten 27/2 Mette Grith Stage Dokk1	<input type="checkbox"/> Min kamp for retfærdighed 27/3 Jane Fisher-Byrialsen Dokk1	<input type="checkbox"/> Børsen - Københavns fugl føniks? 24/4 Brian Mikkelsen og Anders Ravn Sørensen Jyllands-Posten
<input type="checkbox"/> Er du klar til at blive svindlet? 5/2 Oddershede og Gabelgård Dokk1	<input type="checkbox"/> 100 års dansk keramik 1/3 Carsten Bagge Højbjerg	<input type="checkbox"/> Jordbundet 27/3 Rasmus Dalland Godsbanen	<input type="checkbox"/> Hvorfor overses kvinder og piger med ADHD? 28/4 Jokumsen og Møgeltoft Godsbanen
<input type="checkbox"/> Trivselsdebatten - myter og realiteter 6/2 Qvortrup og Wistoft Dokk1	<input type="checkbox"/> Pigerne fra Sprogø 3/3 Sarah Smed Dokk1	<input type="checkbox"/> Derfor skaber du dit eget liv 31/3 Henning R. Jensen Dokk1	<input type="checkbox"/> Skyggesiden 30/4 Pedersen og Norton Dokk1
<input type="checkbox"/> Den nye verdensorden 6/2 Jens Worning Godsbanen	<input type="checkbox"/> Familiens vilkår 3/3 Debat og fællesspisning Godsbanen	<input type="checkbox"/> De fortabte sønner 1/4 Andreas og Sune Gylling Æbelø Musikhuset Aarhus	<input type="checkbox"/> Sundhedsvæsenet 5/5 Debat og fællesspisning Godsbanen
<input type="checkbox"/> Feltpræstens arbejde 17/2 Debat og fællesspisning Godsbanen	<input type="checkbox"/> Moderne kærlighed 4/3 Nils Gunder Hansen Solsalen	<input type="checkbox"/> Dagbog til min datter 2/4 Pelle Hvenegaard Dokk1	<input type="checkbox"/> Børn og mad 6/5 Helen Lyng Hansen Dokk1
	<input type="checkbox"/> Plads til kærligheden 6/3 Frej Prah Dokk1	<input type="checkbox"/> Vildere nationalparker 2/4 Rune Engelbreth Dokk1	<input type="checkbox"/> Huden kan selv 7/5 Trine Øveraa Godsbanen
	<input type="checkbox"/> Bob Dylan - rockmusikkens største stemme 17/3 Bjørn Zäll Godsbanen	<input type="checkbox"/> Hjernen og psykisk sundhed 3/4 Peter Lund Madsen Stakladen	<input type="checkbox"/> Havde de også ADHD for 10.000 år siden? 8/5 Svend Brinkmann Dokk1
	<input type="checkbox"/> Lokale fællesskaber 11/3 Kasper Støvring Solsalen	<input type="checkbox"/> USA efter præsidentvalget 3/4 Rune Lykkeberg Dokk1	<input type="checkbox"/> En aften m. Søren Ulrik Thomsen 12/5 Søren Ulrik Thomsen Dokk1
		<input type="checkbox"/> Mellemøsten i brand 7/4 Jotam Confino Dokk1	
		<input type="checkbox"/> Kina i skyggen af Anden Verdenskrig 8/4 Peter Harmsen Solsalen	



FOF Aarhus
H.H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C
Tlf. 8612 2955 - mail@fof-aarhus.dk
www.fof-aarhus.dk

Tilmeld dig vores nyhedsbrev
Scan koden og vær den første til at høre om nye kurser, foredrag og ture



• FOF Aarhus - kurser og foredrag
• På barsel med FOF Aarhus



• @fofaarhus #fofaarhus