

**FÆLLESSKABER
FOR ALLE!**

Foredrag
Rejser & ture
Vandringer
Kulturhøjskole
Musiksaloner
Kulturfag
Musik, sang & kor
Sprogkurser
Madkurser
Male- & tegnekurser
Kunsthåndværk
Keramikkurser
Håndarbejde & syning
Foto & IT-kurser
Blomster & have
Udeliv
Yoga & pilates
Dans & mavedans
Førstehjælp
Fødselsforberedelse
Efterfødselstræning

FORÅR 2023

FOREDRAG & KURSER

www.fof-aarhus.dk

**Redaktion:**

Lene Nordfeldt Iversen, Isolde Hornung-Nissen,
Astrid Meldgaard, Kathrine Terman Hiltmar,
Malene Nees Damborg og Simone Sjøravad Hansen

Fotograf:

Jørgen Diswal, Kathrine Terman Hiltmar

Udgiver:

FOF Aarhus

Oplag:

146.000

Kontakt til FOF Aarhus:

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

Du finder os her:

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

Åbningstider:

Mandag-fredag	10.00-15.00
Torsdag	10.00-16.30

Hjemmeside:

www.fof-aarhus.dk



Tillid og sammenhængskraft

Alle kommer i FOF Aarhus for at lære nyt, men møder op med vidt forskellig baggrund. Unge som gamle. Mænd som kvinder. Mennesker fra alle samfundslag.

Alle er velkomne i FOF Aarhus. Og alle samles om en fælles interesse. Det gælder, uanset om man kommer for at lære italiensk, dyrke yoga eller fremstille smykker.

Nogle taler om, at der er en stigende tendens til, at vi omgås mennesker, der minder om os selv. Både i den fysiske virkelighed og på de sociale medier. Det kan medføre, at vi bliver dårligere til at forstå dem, der har andre holdninger, værdier og livsvilkår end os selv. Den udvikling er vi i FOF med til at modvirke.

Der er noget smukt i, at når undervisningen eller foredraget i FOF begynder, så er alle lige – og at når samtalen tager fart, så bliver vi klogere på hinandens livssyn og livsvilkår. Det skaber større indsigt, bedre forståelse og højere tolerance på tværs af forskelligheder.

FOF Aarhus er, med andre ord, med til at udvikle tillid og sammenhængskraft.

INDHOLD

04-13	Foredrag og kultur
14-19	Musik, sang og kor
20-27	Sprogundervisning
28-29	FVU-dansk og matematik
30-33	Madlavning, bagning, øl og vin
34-41	Kreativ og aktiv fritid
42-49	Motion og sundhed, førstehjælp
50-55	Før- og efterfødsel, familie
55	Praktiske informationer
56	Teambuilding og polterabend



5

***Foredrag* Rosalinde Mynster**

Hør en rørende og ærlig beskrivelse af en far-datter relation, når Rosalinde Mynster tegner et portræt af sin far set gennem både barnets og en ung kvindes øjne.

Foredraget er baseret på bogen *Min fars stemme* af Rosalinde Mynster, og det er en personlig fortælling om sorgbearbejdelse for en voksen datter.



18

***MasterClass - Musikermøde* Jazz Me Up!**

Mød musikerne, kom med bag om deres musikkarriere og få gode råd til din egen! Med mulighed for at spille/synge dine egne sange og få feedback.

Mød fx jazzpianist Mads Bærentzen som i 20 år har været pianist i bl.a. Aarhus Jazz Orchestra. En unik mulighed for at komme helt tæt på.



27

***Sprogundervisning* På kursus i persisk**

På kurset i persisk deltager Anne-Lise på 82 år og 18-årige Alaya, der er oldemor og oldebarn. De har nemlig valgt at gå sammen til undervisningen, så de kan dele denne oplevelse med hinanden.

Læs den skønne beretning om de to.



32

***Verdenskøkkenet* Lunar New Year banquet**

Lunar New Year is the biggest celebration in some countries in Asia. Learn how to cook traditional Lunar New Year dishes and celebrate with your chef from Vietnam, Oanh.



36

***Kunsthåndværk* Papirblomster**

Drømmer du om at lære at skabe dine helt egne, unikke og eventyrlige papirblomster i dine yndlingsfarver?

Lær teknikkerne til at forme det lækre, formbare crepepapir til mange forskellige blomstertyper.



44

***Motion og sundhed* Naturtræning 50+**

Vi træner i Mindeparken og omegn, og det er en nænsom træning med fokus på krop, åndedræt, sind, smil og fællesskab. Vi bruger naturens elementer til øvelser for balance, koordination, muskelstyrke og bevægelighed.

Samfund og historie



"Jeg kommer ikke hjem i dag"

v/Matilde Kimer, journalist og udenrigs-korrespondent

Matilde Kimer blev ligesom alle andre i Ukraine vækket af bombefly og missiler, da Rusland startede en storstilet invasion tidligt om morgenen torsdag den 24. februar 2022.

Kimer har dækket begge lande i næsten 15 år, og i dette foredrag tager hun os med til bryllup, til begravelse og med skoleelever ned i de ukrainske beskyttelsesrum fra Anden Verdenskrig. For hvordan kan en hverdag fungere, når luftalarmer hyler normaliteten væk?

Torsdag 9/2 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 175,-
Ceresbyen 24, VIA Campus C, A0.41
Arr.nr. 6807

Alle foredrag på Dokk1 afvikles i et samarbejde ml. FOF Aarhus og Dokk1.

Læs mere om de enkelte foredrag og køb billetter på www.fof-aarhus.dk

På jagt efter Amerikas sjæl

v/David Trads, journalist

Det land, vi engang så op til, er i dyb krise. Mistillid, racisme, mange våben og stor ulighed. Få status på, hvad pokker der sker i det store land – serveret på en underholdende og seriøs måde af David Trads.

Onsdag 1/2 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 175,-
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Arr.nr. 6830

Bag om Lars Findsen-bogen *Spionchefen*

v/Mette Mayli Albæk, undersøgende graverjournalist

Albæk har tilbragt foråret og sommeren 2022 med den tidligere spionchef og chef for FE, Lars Findsen, og så en computer uden internet. Det er blevet til bogen *Spionchefen. Erindringer fra celle 18*. Albæk fortæller om den vilde vej til bogens tilblivelse.

Torsdag 26/1 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 175,-
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Arr.nr. 6858

Fra Ishavet til Ukraine – rapport fra Ruslands grænseland

v/Anne Haubek & Thomas Ubbesen, journalister og udenrigskorrespondenter

Haubek og Ubbesen går helt tæt på bevægende menneskeskæbner langs det nye jerntæppe – det 21. århundredes østfront.

Torsdag 30/3 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 175,-
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3 - Arr.nr. 6851

Spioner i Danmark

v/Trine Engholm Michelsen, forsker

Mød forfatter og forsker hos Forsvarsakademiet, Trine Engholm Michelsen, når hun indvier os i totalitære staters spioner i åbne demokratier. Som forsker har Trine Engholm Michelsen fordybet sig i fjendtlige spioner, der i årevis og ugeneret har kunnet operere på dansk grund

Tirsdag 7/3 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 175,-
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3 - Arr.nr. 6815

Historiske samtaler

Kom med til historiske samtaler med nogle af landets kvikkeste hoveder.

- Hør Weekendavisens Arne Hardis om tiden under besættelsen, hvor socialdemokrater som Thorvald Stauning blev fristet af muligheden for et samarbejde med Hitler.

- Tag med Tolkien-kenderne Casper Clemmensen og Daniel Astola ind i forfatterens verden. Det viser sig, at Ringenes Herre foregår i Jylland og handler om vores tidligste sagnhistorie.

- Kom med, når lektor og ph.d. Claus Bundgård Christensen fortæller om gangster-nazisten Wilfred Petersen, som i 30'erne drev politisk terror og spillede en mystisk dobbeltrolle.

Samtalerne modereres af Christian Egander Skov, historiker, ph.d. og underviser i FOF.

Torsdag 9/3 kl. 19.00-21.00 - Arr.nr. 6831
Torsdag 18/4 kl. 19.00-21.00 - Arr.nr. 6866
Torsdag 3/5 kl. 19.00-21.00 - Arr.nr. 6833
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris pr. arr.: kr. 195,- inkl. vin og snacks.

Lenins bodyguard

v/Leif Davidsen, forfatter og journalist

Davidsens seneste roman er en stort anlagt, dramatisk historisk roman, der foregår i den højspændte politiske periode, som skabte Sovjetstaten.

Mandag 27/2 kl. 19.30-22.00 - Pris: kr. 125,-
Ellevangskirken, Risskov - Arr.nr. 6825
I samarbejde med Grænseforeningen



Langsomme samtaler

v/Rune Lykkeberg, chefredaktør ved Dagbladet Information

Kom og hør når Rune Lykkeberg udspecificerer 41 samtaler, der alle bidrager til den fælles påtrængende samtale om, hvordan vi ændrer verden - langsomt.

Onsdag 22/2 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 175,-
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Arr.nr. 6804



Tårernes Europa

v/Lykke Friis, tidl. minister, korrespondent og i dag direktør i Tænk tanken Europa

Det frie og fredelige Europa er, ifølge Friis, lagt i graven. Hendes forsøg på at forstå, hvad der har bragt Europa hen til det skæbnepunkt, kontinentet befinder sig ved i dag, fører hende vidt og bredt omkring. Hør hvorfor vi ikke skal regne med at få det Europa, vi kendte, tilbage igen, og hvor vi kan være på vej hen.

Mandag 27/2 kl. 19.00-20.30 - Pris: kr. 175,-
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Arr.nr. 6814

Engle og Sjakaler – et indblik i Danmarks kriminelle underverden

v/Carsten Norton, journalist og forfatter

Få et sjældent indblik i Hells Angles' lukkede verden, hvor samfundets love ikke gælder. Hvor medlemmerne er villige til at sidde årtier bag tremmer eller betale med livet for at kunne kalde sig "engle".

Mandag 23/1 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 175,-
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Arr.nr. 6816

Kultur og indsigt



Min fars stemme – kærligt portræt af Søren Spanning

v/Rosalinde Mynster, skuespiller

Rosalinde Mynsters far, Søren Spanning, får en dag en alvorlig blodprop i hjernen. Familien bliver forandret for altid. Tragedien bliver en anledning til at tænke tilbage på deres families liv med teatermagi, humor og ensomhed.

Mandag 31/5 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 175,-
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Arr.nr. 6869



Tæt på Tove Ditlevsen – foredrag og fællessang

v/Jens Andersen, forfatter

Vi dykker helt ned i Ditlevsen, når Jens Andersen udfolder hendes liv og virke gennem digte, tekster og breve. Når ordene ikke rækker, rækker vi ud mod musikken, hvor pianist Kristian la Cour sidder klar med to buketter af Tove Ditlevsen-sange.

Der uddeles et særlig Tove Ditlevsen-sanghæfte, vi skal bruge til fællessang undervejs og som kan tages med hjem efterfølgende.

Torsdag 26/1 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 225,-
Musikhuset Aarhus, Lille Sal
I samarbejde med Musikhuset Aarhus - Arr.nr. 6826



Ghita Nørby & Lars Hannibal: "I ord og toner"

Tag med til et stærkt samtaleshow med to fremragende solister. Tilsammen skaber de to venner en eventyrlig stemning med formidabel retorik og sprøde toner. Kom tæt på skuespillerinden Ghita Nørby og på Lars Hannibal, som er en af Danmarks bedste klassiske guitarister.

Tirsdag 21/2 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 225,-
Musikhuset Aarhus, Lille Sal
I samarbejde med Musikhuset Aarhus - Arr.nr. 6809

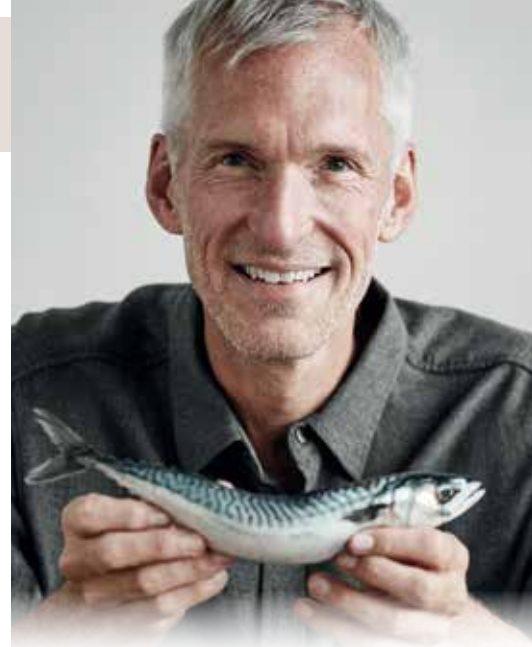
Sundhed og eksistens



Svend Brinkmann: TÆNK

Mere end noget andet mangler det moderne menneske eftertænsksomhed! Det er udgangspunktet for Svend Brinkmanns foredrag, der forsvare en tankefuld livsform i en tankeløs tid. I dag søger mange mod østens tradition for meditation og mindfulness, hvor det handler om at være til stede og tænke mindre, men Brinkmann udfolder i stedet mulighederne i den vestlige filosofis tradition for at tænke bedre som afgørende for et godt liv.

Onsdag 12/4 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 225,-
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Arr.nr. 6817



Spis dig sund – collagen og antiinflammatorisk kost

v/Jerk W. Langer, læge

Kan du spise dig til et højere humør og et lavere smerteniveau? Langer gør dig klogere, når han kommer med konkrete råd denne aften!

Tirsdag 7/2 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 175,-
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Arr.nr. 6812



Langsom livsstil – kunsten at få ro på

v/Karen Pallisgaard, yogalærer, mindfulness-underviser, forfatter og coach

Denne aften får du motivation, inspiration og konkrete tips til at leve livet reelt tilstede og med opmærksomhed og nærvær i dit liv.

Torsdag 23/3 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 175,-
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal - Arr.nr. 6832



Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte

v/Jytte Vikkelsø, ph.d, terapeut og medvirkende i 'Hjerteblusser for voksne'

Har du spurgt, hvorfor kærligheden ikke lykkes? Få udfordret din forestilling om forelskelse, romantik og kærlighed af Jytte Vikkelsø.

Torsdag 13/4 kl. 19.30-21.30 - Pris: kr. 225,-
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal - Arr.nr. 6836

Bliv klogere på din egen tænkning

v/ Kjeld Fredens hjerneforsker, læge og foredragsholder

Et foredrag med indsigt, passion og humor, hvor du bl.a. hører om den bevidste vs. den ubevidste tænkning, og hvad de sidste 30 års hjerneforskning har lært os. Få en overraskende viden om noget, du troede, du vidste.

Onsdag 15/3 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 175,-
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Arr.nr. 6827

Undskyld, jeg er introvert

v/Camilla Lærkesen, coach og retoriker

Camilla Lærkesen sætter ord på, at mange introverte føler sig udfordrede af det ekstroverte samfund. Måske kender du bekymringen fra dit eget liv, når du skal ud i erhvervslivet eller på jagt efter kærligheden?

Torsdag 2/2 kl. 19.30-21.30 - Pris: kr. 175,-
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Arr.nr. 6848



Da menneskene var levende biblioteker

v/Vigga Bro, skuespiller

En aften i selskab med folkekære Vigga Bro, der med sine stærke og passionerede fortæller-egenskaber minder os om, historiers tryllebindende og nærværende kræfter.

Torsdag 19/1 kl. 19.30-21.30 - Pris: kr. 175,-
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Arr.nr. 6808

Sådan genkender du en narcissist

v/Susanne Møberg, coach og forfatter

Når man lærer narcissister at kende, vil man opdage, at de har en dybt problematisk adfærd med manipulation, kontrol og løgne. Få redskaberne til at håndtere en relation til en narcissist.

Onsdag 8/2 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 175,-
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Arr.nr. 6824

Et liv som tegner og tilværelsen mellem Danmark og Grønland

v/Konrad Nuka Godtfredsen, tegner

I sine mange år på Nationalmuseet har Godtfredsen arbejdet tæt sammen med arkæologer og historikere og han vil fortælle om, hvordan det er at arbejde mellem kunst, forskning og formidling. Om udarbejdelsen af de fire tegneseriealbum om Grønlands forhistorie og tegningerne af UNESCOs verdensarv i Grønland.

Søndag 7/5 kl. 14.00-15.00 - Pris: kr. 150,-
Det Grønlandske Hus, Dalgas Ave. 52A - Arr.nr. 6834
I samarbejde med Det Grønlandske Hus

At vandre på Caminoen

v/Eva Michaelsen, coach og pilgrim

Her får du en grundig indføring i pilgrimslivets fantastiske muligheder med masser af billeder og erfaringer fra flere forskellige vandringer til Santiago de Compostela. Se også nærmere om rejsen *Pilgrimsvandring på Caminoen* på side 8.

Onsdag 8/3 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 150,-
Fjordsgade Skole, N. J. Fjords Gade 2 - Arr.nr. 5305

Familie og børn



Børns hukommelse – Spædbørn, børnehavebørn, barndomsamnesi

v/Trine Sonne, cand.psych., ph.d.

Hukommelse spiller en stor rolle for vores senere udvikling, og børn husker og forstår meget mere, end hvad man lige skulle tro. Vi ser på nyere hukommelsesforskning.

Mandag 20/3 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 155,-
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Arr.nr. 6862



(Mis)forståelser om børns psykologiske udvikling

v/Toril Jensen, cand.psych., ph.d.

Vi undersøger nogle af de nutidige fortællinger og holdninger til børns udvikling ud fra en nuanceret, kritisk og videnskabelig tilgang. For hvad med fx tigerspring, skærmb brug og motorik?

Onsdag 19/4 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 155,-
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Arr.nr. 6863

To online foredrag og en workshop – om børn og mad

• Hvad skal der på tallerkenen?

Bliv klædt på til madeventyret!

• Pas din egen tallerken

Bliv klogere på børns sansemæssige oplevelse.

• Babymad prep - online workshop

Hop med online i dit eget køkken.

Se mere på side 54.



Sådan ruster vi teenagere til livet – og os selv til livet med dem

v/Sofie Münster, børne- og forælderekspert og forfatter

Sofie Münster fortæller, hvordan du kan bevare den tættest mulige relation til dit (store) barn i en periode, hvor det i bund og grund forsøger at løsrive sig fra dig. Om puberteten, der er den største forandring siden børnenes første leveår. Sofie Münster står bag metoden "tilknytningsbaseret opdragelse". Hun har været formand for Børne- og Socialministeriets opdragelsespanel og er i dag børne- og forældrerådgiver på Go' morgen Danmark på TV2.

Mandag 13/3 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 175,-
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Arr.nr. 6850

Læs mere om de enkelte foredrag og køb billetter på www.fof-aarhus.dk

ADHD – en anderledes måde at være i verden

v/Jens Brejnrod, kursusleder og voksen-speciallærer i Aarhus Kommune

Jens Brejnrod belyser gennem sine 20 års erfaring, hvordan det kan opleves at leve med en ADD/ADHD-diagnose, og hvad der kan være på spil i relationen til andre mennesker. Det handler om eksistens, accept og kommunikation som vigtige elementer til at skabe forandringer i livet.

Torsdag 23/2 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 125,-
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Arr.nr. 6829

Rejser



Palermo, Sicilien: Mad- og kulturrejse

3.-7. april 2023

Rejseleder: *Giuseppe Magnasco, født og opvokset på Sicilien, underviser i siciliansk mad*

Tag med på en kulinarisk og kulturel rejse til Palermo i påsken, hvor vi skal på madkursus med en lokal kok og opleve, sanse og smage på den mangfoldighed, som karakteriserer byen.

Pris: kr. 9.500,- (tillæg for enkeltværelse kr. 1.500,-)
Afg. fra Billund Lufthavn
Prisen er inkl. halvpension, guide alle dage, flybillet, 2 udflugter samt madlavningskursus.
Arr.nr. 6801+6802

Pilgrimsvandring på Caminoen

14.-21. oktober 2023

Rejseleder: *Eva Michaelsen, pilgrim, yogalærer, coach og foredragsholder*

Tag med på denne skønne pilgrimsvandring, hvor vi skal vandre i 6 dage fra Uterga (efter Pamplona) til Logroño, i alt ca. 90 km., og overnatter på små hoteller og hyggelige pensioner, der ligger på ruten. En rejse for krop og sjæl!

Pris: kr. 11.500,- (tillæg for enkeltværelse 900,-)
Afg. fra Billund Lufthavn
Pris inkl. morgenmad, aftensmad alle dage samt overnatning og flybilletter t/r samt guide alle dage
Arr.nr. 6936+6937

Operarejse til Stockholm

21.-26. september 2023

Rejseledere: *Vibeke Lundgren Nielsen, pianist og foredragsholder og Christian Egander Skov, ph.d., cand.mag. i historie*

Sensommerens spændende operarejse går til den fascinerende storby Stockholm, hvor vi skal se *Elektra* og *Madam Butterfly*.

Du kan med fordel tilmelde dig vores nyhedsbrev på www.fof-aarhus.dk og få besked, når der er nyt om rejsen. Der åbnes for tilmelding ultimo februar.

På tur med FOF



Nationalpark Vadehavet og Sort Sol

Turleder: *John Simoni, naturvejleder*

Med sine 1466 m2 er Nationalpark Vadehavet Danmarks største og vigtigste nationalpark. Med 13 millioner trækfugle der raster forår og efterår her for at tanke op til det videre træk, er det samtidigt et af Europas vigtigste naturområder. Derfor er det også på UNESCOs Verdensarvsliste. På turen skal vi mærke storheden og udfordringen i landskabet, den endeløse natur og de enorme mængder af fugle. Turen er en del af FOF Aarhus' turrække til De Danske Nationalparker.

Fredag 17/3 kl. 10.00 - 22.30
Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset
Pris: kr. 950 inkl. transport, guide, kaffe/the/vand ad lib., lidt sødt til eftermiddagskaffen og aftensmad i feltkøkkenet - medbring madpakke til frokost.
Arr.nr. 6881

Tur til Fanø

Turleder: *Ragnhild Kallehauge, fastboende på Fanø og tilknyttet Fanø Turistbureau*

Tag med til Fanø - øen med de brede strande, de to smukke skipperbyer, de mange gamle huse og gode lokale råvarer, og hvor der er højt til himmels!

Torsdag 22/6 kl. 8.00-20.00
Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset Aarhus
Pris: kr. 925,- inkl. transport, guide, frokost (ekskl. drikkevarer), kaffe og kage. Arr.nr. 6818

Højskoledage i Sydslesvig: "De skal ikke blive glemt"

Turleder: *Christian Egander Skov, ph.d., cand.mag. i historie*

Tag med på opdagelse og på højskoleophold i det fascinerende stykke gamle Danmark, der ligger gemt lige syd for grænsen.

Tirsdag-onsdag 16-17/5 - Jaruplund Højskole
Pris dobbeltværelse: 1.995,- Arr.nr. 6841
Pris enkeltværelse: 2.095,- Arr.nr. 6842
Pris inkl. ophold på Jaruplund Højskole, foredrag, entréer og fuld forplejning. Tilmeldingsfrist: 16/4

Nationalpark Mols Bjerger

Turleder: *John Simoni, naturvejleder*

Nationalpark Mols Bjerger blev indviet i 2009. Hvad er der sket siden da, og hvordan udvikler landskabet sig? Kan resultaterne af naturplejen og græsningen ses, og hvordan ser fremtiden ud for Nationalpark Mols Bjerger? Landskabet, naturen og begreber som biodiversitet berøres. Turen er en del af FOF Aarhus' turrække til De Danske Nationalparker.

Fredag 21/4, kl. 10.00 - 16.00
Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset
Pris 750 inkl. transport, guide, frokost i feltkøkkenet, kaffe/the/vand ad lib. og lidt sødt til eftermiddagskaffen
Arr.nr. 6882

Vestjylland - mellem himmel og hav

Turledere: *Uffe Holmsgaard Eriksen, cand.theol., ph.d., og Christian Egander Skov, ph.d., cand.mag. i historie*

Oplev det fascinerende og fjerne Vestjylland når vi besøger det anerkendte *Museum for religiøs kunst* i Lemvig og kommer forbi den historiske herregård Nørre Vosborg, hvor vi byder på en god frokost. Og så skal vi helt ud til kanten af Danmark i Harbøre, hvor himmel og hav mødes.

Fredag 16/6 kl. 9.00-19.00
Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset
Pris: kr. 895,- inkl. transport, rundvisning med guide, frokost (ekskl. drikkevarer). Arr.nr. 6803

Programmer og mere information om
alle rejser, ture og vandringer findes
på www.fof-aarhus.dk

OBS: Opdateres løbende.

Kunsthåndværkertur til Ebeltøft

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

En forårstur til Ebeltøft, hvor vi dykker ned i det kreative håndværk og besøger keramikeren Malene Møller-Hansen, papirkunstner Jette Nørregaard, keramikeren Birthe Rågård, glasværkstedet Nyholm/Cantrell og Glasmuseet. Vi nyder en frokost på havnen i den skønne by.

Lørdag 22/4 kl. 8.30-18.30

Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset

Pris: kr. 850,- inkl. transport, guide, frokost og entré.

Arr.nr. 6865



Kunsttur til Skagen

Turleder: Kunsthistoriker Ruth Christensen

Tag med på en dejlig forårstur til skønne Skagen, hvor vi besøger Skagens Kunstmuseum og ser særudstillingen, som sætter fokus på Marie Triepcke Krøyer Alfvén. Vi nyder en frokost på det historiske Brøndums Hotel, hvorefter vi får en guidet byvandring af en af Skagens museums kompetente formidlere – her skal vi se nærmere på malernes liv og virke i malernes by Skagen.

Lørdag 20/5 kl. 7.30-19.30

Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset

Pris: kr. 945,- inkl. transport, foredrag, frokost, guidet byvandring og entré. Arr.nr. 6860

Arkitektur- og kunsttur til Herning og Videbæk

Turleder: Kunsthistoriker Marianne Dall

Tag med til opløftende museumsoplevelser, når vi besøger sanselige museer med nogle af vores store kunstnere på Carl-Henning Pedersen & Else Alfelts Museum samt Vestjyllands Kunstpavillon og Arne Haugen Sørensen Museum!

Fredag 12/5 kl. 9.00-16.30

Pris: kr. 845,- inkl. transport, foredrag og entré

Afg. fra busholdepladsen ved Musikhuset

Arr.nr. 6864



Street art tour i Aarhus

Grib en unik mulighed for en guidet tour gennem gaderne i Aarhus med street artist Mikkel T. Jessen!

Lørdag 29/4 kl. 12.30 Arr.nr. 6870

Torsdag 11/5 kl. 18.30 Arr.nr. 6871

Onsdag 14/6 kl. 17.00 Arr.nr. 6872

Torsdag 24/8 kl. 17.00 Arr.nr. 6873

Torsdag 9/7 kl. 17.00 Arr.nr. 6874

Lørdag 30/9 kl. 11.00 Arr.nr. 6875

Mødested: Øst for Paradis

Pris: kr. 155,-

Naturvandring: Find og forstå naturens insekter

Insekter kan være irriterende! Men uden insekter, ingen fugle og æbler. De sørger for, at naturens tandhjul kan køre, og for at den natur, vi kender og elsker, eksisterer. Kom med Beate Strandberg og Rikke Reisner Hansen på en insektvandring!

Lørdag 6/3 kl. 13.00-15.45 - Pris: kr. 195,-

Mødested: P-plads ved Lisbjerg Skov

Arr.nr. 6867

Bliv klædt på til at vandre

v/Sara Linde, stud. ernæring og sundhed

I dette foredrag om vandring bliver du inspireret til, hvordan du kan komme i gang med at vandre, sove ude – måske endda alene, hvad man spiser på en vandretur, som kan vare over flere dage, og meget mere.

Tirsdag 7/3 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 125,-

Fjordsgade Skole, N. J. Fjords Gade 2

Arr.nr. 2720

Se også vandrekursus på side 46.

Vandring

Historisk vandring: Trav gennem 1000 års danmarkshistorie

Få pulsen op over danmarkshistorien, når vi på tre timer kaster os ud i en vandring gennem rigets op- og nedture. Lyt til historiens vingesus i selskab med ph.d. i teologi Uffe Holmsgaard.

Onsdag 31/5 kl. 15.00-17.45

Mødested: Thors Mølle

Pris: kr. 295,- inkl. kaffe og kage

Arr.nr. 6847

Gå gennem 150 års dansk litteratur

Træd ud i dansk litteraturhistorie, når vi på tre timer kaster os ud i et kilometerlangt læse-eventyr sammen med cand.mag. i dansk og filosofi Nick Bo Madsen.

Onsdag 14/6 kl. 15.00-17.45 - Arr.nr. 6854

Onsdag 21/6 kl. 15.00-17.45 - Arr.nr. 6855

Mødested: Thors Mølle

Pris: kr. 295,- inkl. kaffe og kage

Natur- og historievandring i Marselisborg Skov

Vi går 5 km i skovene og parkerne rundt om Ceres Park og Væddeløbsbanen, mens biolog Torben Gang Rasmussen fortæller om bl.a. Havreballe Skov, skovguden Pan og Observatoriet.

Søndag 21/5 kl. 12.00-14.00 - Pris: kr. 155,-

Mødested: Marselisborg Gymnasium

Arr.nr. 6846

Vandring i Moesgaard Vildskov

Biolog Torben Gang Rasmussen fortæller om livet på herregården Moesgård i 1920'erne samt om skovenes historie og den omkringliggende skønne natur og biodiversitet.

Søndag 30/4 kl. 12.00-14.00 - Pris: kr. 155,-

Mødested: Gårdspladsen ved Moesgaard Gods

Arr.nr. 6845

Vandring i Hørret Skov

På turen går vi 4 km ad jævne stier og skovveje, mens biolog Torben Gang Rasmussen gør os klogere på naturen, træerne, fuglene og blomsterlivet.

Søndag 4/6 kl. 12.00-14.00 - Pris: kr. 155,-

Mødested: P-plads ved Hørret Enge

Arr.nr. 6844

Kultur- og minihøjskoler



Kulturhøjskolen

Forår 2023: 16/1-28/4

For pensionister og efterlønnere

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

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

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

Historie: Oldtidens Grækenland – mandage
v/cand.theol., ph.d. Uffe Holmsgaard Eriksen

Musik: Fra Balkan til Baltikum – tirsdage
v/guitarist og cand.mag. i musikvidenskab
Peter Uldahl

Litteratur, kultur & filosofi: Nyere stemmer i nordisk litteratur – onsdage
v/cand.mag. i filosofi og Nordisk Litteratur
Nick Bo Madsen

Kunst: Selvportrætter og selvbilleder – perspektiver på køn og identitet gennem 400 års kunsthistorie – torsdage
v/cand.mag i Kunsthistorie Ruth Christensen

Samfund & Horisont: Tidens spørgsmål – torsdage
v/ph.d., cand.mag. i historie
Christian Egander Skov

Natur & Fugle: Fugle i landskabet – udfordringer og overlevelsesstrategier – onsdage og torsdage
v/biolog og naturvejleder John Simoni

Fælles fredagsforedrag – mød bl.a.
Matilde Kimer, AnnMari Max Hansen, Vigga Bro, Anne Haubek & Thomas Ubbesen og mange flere.

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

Programmet for efteråret 2023 forventes klar medio maj.
Se mere på www.fof-aarhus.dk

Minihøjskole: Den ukendte Grundtvig

Alle kender Grundtvig – men de fleste ved ikke meget om ham. Han var ikke bare forfatter til massevis af salmer og digte. Han var heller ikke bare manden, der satte afgørende præg på danskheden og den danske højskolebevægelse. Grundtvig bredte sig. I dette forløb skal vi møde tre mere ukendte sider af Grundtvig.

- Den feministiske Grundtvig
- Den politiske Grundtvig
- Den maritime Grundtvig

Tirsdage 6/3, 27/3 og 15/5 kl. 19.00-21.00
Pris: kr. 295,-
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3 - Arr.nr. 6859
I samarbejde med Center for Grundtvigforskning



Minihøjskole: Forstå Europas historie

Hvilke begivenheder og personer har defineret Europa, og hvor mon kontinentet er på vej hen? Få 100 års europahistorie koncentreret på tre foredrag ved cand.mag. Martin Husted.

- Konsekvenser af Første og Anden Verdenskrig
- Efterkrigstid, Kold Krig og Balkankrigene
- Murens fald, velstand og frihed

Tirsdage 14/3, 21/3 og 28/3 kl. 17.00-18.45
Pris: kr. 295,-
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3 - Arr.nr. 6868

Sommerhøjskolen

Den nye tid og det nye menneske
5.-9. juni 2023

En hel uge med foredrag og en fælles tur

Tiden før, under og efter Første Verdenskrig var det store opbrud i Europas historie. Den gamle verden og dens værdier smuldrede væk – eller blev sprængt bort. Samfundet forandrede sig drastisk. Kom med på FOF Aarhus' sommerhøjskole, hvor vi dykker ned i de radikale forandringer, der efterlod en forandret verden.

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

Musik og koncerter



Det meningsfulde liv – filosofi og fællessang

Kom til et arrangement, hvor intellekt, følelser og fællesskab bliver næret gennem sang og foredrag om emnet: Det meningsfulde liv. Foredrag ved Cecilie Eriksen, ph.d. Fællessangene ledes og akkompagneres på klaver af David Mondrup, musiker og højskolelærer.

Torsdag 16/3 kl. 19.00-21.00 - Pris: kr. 175,-
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Arr.nr. 6856



Fællessang & smørrebrød

Det er skønt at synge sammen, og en fornøjelse at spise sammen, og her er der mulighed for begge dele. Vi synger et blandet udvalg af sange, og alle kan være med, uanset alder og sangerfaring.

Lørdag 25/2 kl. 11.00-13.00 - Arr.nr. 6839
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 225,- inkl. smørrebrød og 1 glas vin

Søndag 12/3 kl. 11.00-13.00 - Arr.nr. 6840
Folkehuset Solbjerg, Bøgevangen 28, Solbjerg
Pris: kr. 225,- inkl. smørrebrød og 1 glas vin

Ind i højskolesangen

Syng med! Og hør mere om de dejlige sange, når vi slår dørene op for tre arrangementer i højskolesangens navn. Vi synger både kendte og mindre kendte viser og sange, som introduceres af "dagens vært", og det bliver en time med fællessang og hyggelig stemning, kaffe på kanden og lidt sødt til ganen. Du behøver ikke at have kendskab til højskolesang eller sang på anden vis, og hver fugl er velkommen til at pippe med eget næb.

Tirsdage 11/4, 9/5 og 6/6 kl. 16.45-18.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,-
Arr.nr. 6843



Musiksalon: Under græske himmelstrøg

Trio Yiamas spiller sange og melodier fra Grækenland. Tag med til en fornøjelig eftermiddag og hør bouzoukiens strenge klinge sammen med sangerinden Maria Deligiannis smukke stemme.

Lørdag 25/3 kl. 13.30-15.00 - Pris: kr. 225,-
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Arr.nr. 6857

Fyraftensforedrag

Opera i Danmark – fra drukorgie til operahus

v/Henrik Engelbrecht, operaekspert

I 1634 inviterer Christian 4. til danmarkshistoriens dyreste fest – 18 dage med druk og underholdning, bl.a. de første forsøg med opera i landet. Tag med på en forrygende tur gennem den danske operahistorie.

Torsdag 16/3 kl. 16.00-18.00 - Pris: kr. 155,-
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Arr.nr. 6822

Sang – en grundlæggende menneskelig udtryksform

v/Lea Wierød Borac, musikforsker ved AU

Under covid-19 genopdagede vi fællessangens kraft til at samle, styrke og trøste. Fra krigen i Ukraine er videoer af sang i beskyttelsesrum gået viralt. Det er eksempler på, at sang er meget mere end underholdning, hygge og tidsfordriv. Kom med når Lea Wierød Borac vil gennemgå nogle af årsagerne til sangens kraft.

Torsdag 20/4 kl. 16.00-18.00 - Pris: kr. 155,-
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Arr.nr. 6849

Læs mere om alle arrangementer og køb
billetter på www.fof-aarhus.dk

FOREDRAGSKALENDER FORÅR 2023

JANUAR

- 19/1:**
Vigga Bro:
Da menneskene var levende
biblioteker
- 23/1:**
Carsten Norton:
Engle og sjakaler
- 24/1:**
Ellie Malou Wilde:
Hvad skal der på tallerkenen
(babyer 4-12 måneder)
- 25/1:**
Gittermarie Johansen:
Et plastikfrit liv
- 26/1:**
Jens Andersen:
Tæt på Tove Ditlevsen – foredrag og
fællessang
- 26/1:**
Mette Mayli Asbæk:
Bagom Lars Findsen-bogen
Spionchefen

FEBRUAR

- 1/2:**
David Trads:
På jagt efter Amerikas sjæl
- 2/2:**
Camilla Lærkesen:
Undskyld, jeg er introvert
- 7/2:**
Jerk W. Langer:
Spis dig sund – collagen og
anti-inflammatorisk kost



Info og tilmelding på
www.fof-aarhus.dk

- 7/2:**
Ellie Malou Wilde:
Pas din egen tallerken
(børn 2-12 år)
- 8/2:**
Susanne Møberg:
Sådan genkender du en
narcissist
- 9/2:**
Mathilde Kimer:
Jeg kommer ikke hjem i dag
- 21/2:**
Ghita Nørby & Lars Hannibal:
I ord og toner
- 22/2:**
Rune Lykkeberg:
Langsomme samtaler
- 23/2:**
Jens Brejnrod
ADHD – en anderledes måde at være
i verden på
- 25/2:**
Fællessang og smørrebrød
- 27/2:**
Lykke Friis:
Tårernes Europa

- 27/2:**
Leif Davidsen:
Lenins bodygard

MARTS

- 6/3:**
Start minihøjskole:
Den ukendte Grundtvig
- 7/3:**
Trine Engholm Michelsen:
Spioner i Danmark
- 8/3:**
Eva Michaelsen:
At vandre på Caminoen
- 9/3:**
Arne Hardis:
Røde kridtstreger
- 13/3:**
Sofie Münster:
Sådan ruster vi teenagere til livet
– og os selv til livet med dem

- 14/3:**
Start minihøjskole:
Forstå Europas historie
- 15/3:**
Kjeld Fredens:
Bliv klogere på din egen
tænkning
- 16/3:**
Cecilie Eriksen:
Det meningsfulde liv
- filosofi og fællessang
- 16/3:**
Henrik Engelbrecht:
Opera i Danmark – fra drukorgie til
operahus
- 20/3:**
Trine Sonne:
Børns hukommelse – spædbørn, bør-
nehavebørn og barndomsamnesi
- 23/3:**
Karen Pallisgaard:
Langsom livsstil – kunsten
at få ro på
- 30/3:**
Anne Haubek & Thomas Ubbesen:
Fra ishavet til Ukraine – rapport fra
Ruslands grænseland

APRIL

- 12/4:**
Svend Brinkmann:
TÆNK
- 13/4:**
Jytte Vikkelsø:
Derfor forelsker du dig aldrig
i den forkerte
- 18/4:**
**Casper Clemmensen &
Daniel Astola:**
Tolkien og det mytiske Jylland
- 19/4:**
Toril Jensen:
(Mis)forståelser om børns
psykologiske udvikling

- 20/4:**
Lea Wierød Borac:
Sang - en grundlæggende
menneskelig udtryksform
- 29/4:**
Mikke T. Jessen:
Street art tour (byvandring)

MAJ

- 3/5:**
Claus Bundgård Christensen:
Følg Wilfred! Gadevold og gangster-
nazister
- 7/5:**
Konrad Nuka Godtfredsen:
Et liv som tegner og tilværelsen
mellem Danmark og Grønland
- 11/5:**
Mikke T. Jessen:
Street art tour (byvandring)
- 31/5:**
Uffe Holmsgaard:
Trav gennem 1000 års
danmarkshistorie
(vandreforedrag fra Thors Mølle)
- 31/5:**
Rosalinde Mynster:
Min fars stemme – kærligt portræt af
Søren Spanning

JUNI

- 14/6:**
Nick Bo Madsen:
Gå gennem 150 års dansk
litteratur (Vandreforedrag fra Thors
Mølle)
- 14/6:**
Mikke T. Jessen:
Street art tour (byvandring)
- 21/6:**
Uffe Holmsgaard:
Trav gennem 1000 års
danmarkshistorie
(Vandreforedrag fra Thors Mølle)

Slægtsforskning via internet

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 715,-/* 655,-

Du bliver præsenteret for internettets muligheder for slægtsforskere. Vi arbejder med den danske version af programmet *Brother’s Keeper*. Der kræves ikke kendskab til slægtsforskning.
Hold 6114: Start 24/2.
Hold 6115: Start 14/4.

6114 fr 12.30-15.15*	Sønderg 74	Svend-E. Christiansen
6115 fr 12.30-15.15*	Sønderg 74	Svend-E. Christiansen

Gotisk skriftlæsning

Lær at læse gamle kirkebøger, folketællinger, skifteprotokoller og forskellige slægts- og lokalhistoriske kilder, som er skrevet med den gotiske håndskrift, der er svær at læse for os i dag. Læs mere på www.fof-aarhus.dk.

Gotisk skriftlæsning for begyndere

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 850,-/S 770,-

6116 on 19.30-21.20	Seedorffs Str. 7	Svend-E. Christiansen
---------------------	------------------	-----------------------

Gotisk skriftlæsning for letøvede

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 990,-/* 890,-

6117 fr 10.00-11.50*	Sønderg 74	Svend-E. Christiansen
----------------------	------------	-----------------------

Gotisk skriftlæsning for meget øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/* 1.010,-

6118 to 10.00-11.50*	Sønderg 74	Svend-E. Christiansen
----------------------	------------	-----------------------

Bridge 2

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.285,-

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.

6128 ma 13.30-16.15	Vangg.cent.	Lars P Damgaard
---------------------	-------------	-----------------

Bordrollespil - "Pen and Paper"

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.110,-/S 990,-

Elsker du at fortælle historier, improvisere og skabe spændende karakterer? Så kom med til bordrollespil! Her kan du lære både at blive spiller og gamemaster i fx *Dungeons and Dragons*, *Blades in the Dark* og *Mörk Borg*.

6130 ti 18.45-21.30	Sønderg 74	Jeppe Vadgaard
6131 to 18.30-21.15	Fjordsg Sk	Jeppe Vadgaard



Portrætmaleriet i rokokoen og nyklassicismen

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 850,-/* 770,-

Vi ser på portrætmaleriets udvikling gennem rokoko og nyklassicisme, og vi udforsker kunstnere som Élisabeth Louise Vigée Le Brun, Jean-Honoré Fragonard, Jacques-Louis David og Jean-Auguste Ingres.

6112 ti 15.00-16.50*	Sønderg 74	Ruth Christensen
----------------------	------------	------------------

Verdis bedste operaer

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 990,-/* 890,-

Glødende kærlighed, døende heltinder, hævngherrige skurke og trekantsdramaer: Du får det hele i Giuseppe Verdis smukke og dramatiske operaer! Vi gennemgår de ti bedste, bl.a. *La Traviata*, *Trubaduren*, *Rigoletto*, *Aida*, *Don Carlos* og *Otello*. Start 1/3.

6136 on 14.10-16.00*	Fjordsg Sk	Leif V.S. Balthzersen
----------------------	------------	-----------------------

Den klassiske musiks perioder

18 lektioner (9 mødegange) - kr. 920,-/S 830,-

Der er en lang tradition for at inddele den klassiske musiks lange historie i perioder. Vi gennemgår de forskellige perioder og prøver at få et overblik over, hvordan musikken har udviklet sig gennem tiderne.

6139 ti 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Jens Rasmussen
---------------------	------------	----------------

Jazzhistoriens største albums

18 lektioner (9 mødegange) - kr. 920,-/* 830,-

Vi sætter fokus på nogle af de mest berømte og toneangivende jazz-albums gennem tiden – bl.a. med musikerne Miles Davis, Thelonious Monk, Stan Getz og Keith Jarrett, – og sætter dem ind i en jazzhistorisk sammenhæng.

6138 ma 14.30-16.20*	Fjordsg Sk	Jens Rasmussen
----------------------	------------	----------------

Forfatterværksted

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.560,-/S 1.410,-

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 bærbar pc.

6120 ma 19.00-21.45	Fjordsg Sk	John Tinning
6121 on 19.00-21.45	Fjordsg Sk	John Tinning

Skrivekurser - ungdomsbøger

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.560,-/S 1.410,-

Går du med en forfatter i maven? Ønsker du at skrive til unge? Her skriver vi sammen og lærer af hinanden. Vi laver skriveøvelser, har oplæg om emner og temaer og snakker om allerede udgivet ungdomslitteratur. Først og fremmest tager vi dog udgangspunkt i dine egne tekster.

Hold 6123: For begyndere

Hold 6124: For deltagere med skriveerfaring

6123 to 18.45-21.30	Fjordsg Sk	Mette Høppner
6124 on 19.00-21.45	Fjordsg Sk	Mette Høppner

Litteratur

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.485,-/* 1.335,-

Har du lyst til at læse litteratur og til at diskutere det, du læser, med andre? Her læser og fortolker vi både klassisk og moderne litteratur. Vi læser overvejende romaner, men noveller, lyrik og dramatik inddrages også. Se læseplan på www.fof-aarhus.dk.

6134 to 09.30-11.45*	Fortegården	Nick Bo Madsen
----------------------	-------------	----------------

Litteratur i Galten

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 665,-

Samme kursus som ovenfor, men forløbet er kortere. Se læseplan på www.fof-aarhus.dk.

6132 ma 09.00-10.50	BIO Huset Galten	Nick Bo Madsen
---------------------	------------------	----------------

Kritisk tænkning

God tænkning kan læres – se mere på side 47.

Musik og sang

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

De fleste hold starter i uge 4, men vi slår løbende nye hold op på hjemmesiden. Du kan finde de specifikke startdatoer samt læse mere om kurserne og tilmelde dig på www.fof-aarhus.dk



SANG

Det er godt for alle at synge! På vores sanghold er der maks. 7 deltagere, hvilket giver mulighed for at udforske og udvikle din sangstemme i et trygt miljø. Læs mere om de forskellige hold på www.fof-aarhus.dk

"Jeg kan ikke synge"

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.610,-/S 1.490,-

4516 ti	17.00-18.50	Læssøesg Sk	Linda Kristengård
4517 on	17.00-18.50	Vorrevang Sk	Saunia K.

Sang – begyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.610,-/S 1.490,-

4523 ma	17.00-18.50	Vorrevang Sk	Linda Kristengård
4525 on	17.30-19.20	Læssøesg Sk	Susanne Noer
4526 on	19.00-20.50	Vorrevang Sk	Saunia K.
4529 to	19.00-20.50	Frichs Vej 36G	Sophie Krogh

Sang – letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.610,-/S 1.490,-

4535 ma	17.30-19.20	Katrinebj Sk	Birgitte Mortensen
4536 ti	15.00-16.50*	Læssøesg Sk	Linda Kristengård
4537 ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Sophie Krogh
4539 on	17.00-18.50	Frichs Vej 36G	Katharina Dahl
4540 to	18.00-19.50	Læssøesg sk	Andrea Bundgaard

Sang – letøvede/øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.610,-/* 1.490,-

4543 to	19.30-21.20	Fjordsg Sk	Caroline Fjerbæk
---------	-------------	------------	------------------

Sang – øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.610,-/S 1.490,-

4545 to	20.00-21.50	Læssøesg Sk	Andrea Bundgaard
---------	-------------	-------------	------------------

Rytmask sang (øvede)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.610,-/* 1.490,-

4546 ma	19.30-21.20	Katrinebj sk	Birgitte Mortensen
4547 ti	15.00-16.50*	Fjordsg Sk	Sophie Krogh
4550 to	17.30-19.20	Fjordsg Sk	Caroline Fjerbæk

Jazz Vocal – øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.610,-/S 1.490,-

4554 ma	17.30-19.20	Fjordsg Sk	Caroline Fjerbæk
---------	-------------	------------	------------------

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.475,-/S 1.365,-

4556 on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Martin Baltser
---------	-------------	------------	----------------

Sang – senior

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.750,-/* 1.600,-

4561 to	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Birgitte Mortensen
---------	--------------	------------	--------------------

Prøvetime i sang

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

Se tidspunkter på
www.fof-aarhus.dk

WEEKENDKURSER

Improvisation for sangere

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 350,-/* 320,-

Et kursus for dig som allerede har en del erfaring med at synge og er klar på at begynde at improvisere med stemmen. Vi arbejder med forskellige måder at improvisere på, både med konkrete sange og gennem forskellige øvelser.

Du behøver ikke at have improviseret før, for på kurset arbejder vi netop med, at du kommer til at føle dig tryk ved at improvisere med din stemme og tilegne dig nogle redskaber, du kan bruge efterfølgende. Kursus d. 14-15/1.

4570 lø-sø	13.00-15.45*	Fjordsg Sk	Linda Kristengård
------------	--------------	------------	-------------------

Sangteknik

4 lektioner (2 mødegange) - kr. 265,-/* 245,-

Ved at skabe en bevidsthed om sangteknik, vil du kunne forbedre din måde at synge på og undgå stemmeskader. Vi har både et niveau 1 og 2 alt efter hvor meget erfaring du har med sangteknik. Kursus d. 11-12/3.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Sangteknik 1

4571 lø-sø	13.00-14.50*	Fjordsg Sk	Caroline Fjerbæk
------------	--------------	------------	------------------

Sangteknik 2

4572 lø-sø	15.00-16.50*	Fjordsg Sk	Caroline Fjerbæk
------------	--------------	------------	------------------

Se også fællessangsarrangementer, musiksalon og musikke fyraftensforedrag på side 11.

FÆLLESSANG

I løbet af foråret inviterer vi til en masse fællessang i forskellige rammer – for sang samler, uanset alder og erfaring!
Læs mere om de enkelte arrangementer på www.fof-aarhus.dk

Formiddagssang for alle

9 lektioner (6 mødegange) - kr. 300,-/* 250,-

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

4593 ti 09.30-11.00* Solbjerg Mikkel Julius

Motion, musik og mokka

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 300,-/* 250,-

Vi mødes til gåtur, fællessang og kaffe hver 2. uge forskellige steder i Aarhus.

Kenn Marquardt er guide på turen, og Rasmus Mogensen vil spille klaver til vores fællessang. Alle kan være med! Start d. 11/1.
Læs mere på www.fof-aarhus.dk

4594 on 10.00-12.00* Fem forskellige steder i Aarhus



Ind i højskolesangen

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

Læs mere på side 11.

Fællessang & smørrebrød

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

Læs mere på side 11.

Fællessang for hele familien

Vi inviterer hele familien til fællessang og lidt lækkerier. Læs mere på side 54.

Begynderkor - syng dig glad!

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 660,-/S 540,-

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. Koret onsdag er forbeholdt kvinder, mens torsdag er for både mænd og kvinder.

4582 on 17.00-18.50 Møllevangs Sk Sophie Krogh
4583 to 16.45-18.35 Skovvang Sk Susanne Noer

Begynderkor - syng dig glad! (For 20-40 år)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 660,-/S 540,-

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

4584 to 19.00-20.50 Skovvang Sk Susanne Noer

De glade amatørers kor

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 660,-/S 540,-

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

4575 ti 18.45-20.35 Skovvangs Sk Dagmar Wagner
4576 on 19.00-20.50 Møllevangs Sk Sophie Krogh

Happy Hearts

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 780,-/S 630,-

Ritmisk kor for kvinder. Repertoiret er pop/rock på dansk og engelsk. Det er en fordel, at du har lidt erfaring med at synge.

4577 on 19.15-21.30 Møllevangs Sk Katharina Dahl

Formiddagskor

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

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 720,-/* 570,-

4588 ma 10.00-12.15* Fjordsg Sk Katharina Dahl

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

4089 fr 10.00-12.45* Fjordsg Sk Rasmus Mogensen

Syng Sammen!

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

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

4585 ti 10.00-12.00* Fjordsg Sk Astrid Holst
4587 fr 10.00-12.00* Café Bjerg Birgitte Mortensen

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

4586 ti 10.00-12.00* Viborgvej 53 Birgitte Mortensen

Ritmisk korweekend

11 lektioner (2 mødegange) - kr. 440,-/* 385,-

Vi skal synge og have det sjovt sammen. Vi øver et varieret repertoire inden for den rytmiske genre, og vi arbejder med rytme, groove og flerstemmigt. Alle kan være med!

Weekendkursus d. 6-7/5.

4574 lø-sø 10.00-15.00* Fjordsg Sk Linda Kristengård



Rytmegruppen

Prøvetimer i guitar* og klaver

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

*Medbring selv guitar!

Se mere på
www.fof-aarhus.dk

GITAR

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

Guitar - nybegyndere

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.075,-/S 995,-

4684 ti 19.00-20.50	Katrinebj Sk	Kurt Lykkegaard
---------------------	--------------	-----------------

Guitar - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.610,-/S 1.490,-

4691 ma 16.30-18.20	Frichs Vej 36G	Asger Johnsen
4692 on 18.00-19.50	Lystrup Skole	Erik Malberg
4693 on 19.30-21.20	Læssøesg Sk	Asger Johnsen

Guitar - letøvede/øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.610,-/S 1.490,-

4705 ma 18.30-20.20	Frichs Vej 36G	Asger Johnsen
4706 on 17.30-19.20	Læssøesg Sk	Asger Johnsen

Jazzguitar

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.610,-/S 1.490,-

4710 on 19.00-20.50	Læssøesg Sk	Sune Pors
---------------------	-------------	-----------

Greatest hits - på guitar (øvede)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.610,-/S 1.490,-

4711 ti 15.00-16.50*	Møllevangs Sk	Claus Funder
4713 ti 19.30-22.00	Møllevangs Sk	Claus Funder
4714 to 17.30-19.20	Møllevangs Sk	Claus Funder
4715 to 19.30-22.00	Møllevangs Sk	Claus Funder

Ukulele

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.075,-/S 995,-

Ukulelen er et perfekt begynderinstrument, hvor du hurtigt lærer nogle få akkorder, der kan bruges til mange forskellige sange. Vi har hold for både begyndere og letøvede. Læs mere på www.fof-aarhus.dk. Start 26/4.

Ukulele - begyndere

4720 on 16.00-17.50*	Frichs Vej 36G	Mathias Winther
----------------------	----------------	-----------------

Ukulele - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.610,-/S 1.490,-

4721 on 18.00-19.50	Frichs Vej 36G	Mathias Winther
---------------------	----------------	-----------------

Mandolin - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.610,-/S 1.490,-

Her lærer du grundlæggende melodi- og akkordspil på mandolin og får spillet en masse sange. Læs mere på www.fof-aarhus.dk

4722 on 17.00-18.50	Læssøesg Sk	Sune Pors
---------------------	-------------	-----------

Bas - begyndere/letøvede

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

Hold 4731 har fokus på at spille efter akkorder/becifringer. Start d. 26/1.

Hold 4732 har fokus på at spille efter noder. Start d. 23/3.

4731 to 17.00-18.50	Møllevangs Sk	Niels Lyngsø
4732 to 17.00-18.50	Møllevangs Sk	Niels Lyngsø

Bas for børn og unge (13-17 år)

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 750,-

4733 on 17.30-19.20	Katrinebj Sk	Niels Lyngsø
---------------------	--------------	--------------

Klaver og keyboard

Klaver

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

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 - begyndere/letøvede

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

Vi spiller sammen på hele holdet og arbejder bl.a. med nodelæsning, akkorder, gehør og teori. Derudover er der også tid til individuel sparring og undervisning.

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

Brugsklaver

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

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

4601 ma 16.00-17.50*	Sønderg 74	Joan Vesterskov
4602 ma 16.00-17.50*	Frichs Vej 36G	Astrid Holst

Højskolesange på klaver

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

4599 ma 18.00-19.50	Sønderg 74	Joan Vesterskov
---------------------	------------	-----------------

Klaverspil fra bladet

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.255,-/S 2.150,-

Spiller du klaver eller keyboard, men har svært ved at afkode, hvad der står i noderne? Her får du hjælp til at forstå taktarter og tonearter og læse rytmer.

4851 on 18.00-19.15	Frichs Vej 36G	Louise Langston
---------------------	----------------	-----------------

Keyboard

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

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

4662 ma 10.00-11.50*	Frichs Vej 36G	Rasmus Mogensen
4666 to 10.00-11.50*	Frichs Vej 36G	Rasmus Mogensen

Sammenspil



Rytmask sammenspil

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.580,-/S 1.460,-

Når man har styr på det basale i forhold til sit instrument, er det fantastisk at komme i gang med at spille sammen med andre. Derfor tilbyder vi en række forskellige sammenspilshold. Klik ind på www.fof-aarhus.dk og læs om de enkelte hold.

4810 ti	17.30-19.20	Katrinebj Sk	Jonas Suni
4811 ti	19.00-20.50	Møllevangs Sk	Erik Malberg
4812 ti	19.30-21.20	Katrinebj Sk	Jonas Suni

14 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.030,-/S 960,-

Hold 4808: Vi spiller Beatles/Rollings Stones.
Hold 4809: Musik fra 60'erne og 70'erne.
Hold 4813: Improvisation.

4808 to	18.00-19.50	Åby Skole	Mathias Winther
4809 to	20.00-21.50	Åby Skole	Mathias Winther
4813 to	19.00-20.50	Møllevangs Sk	Niels Lyngsø

Vi har forskellige niveauer på flere af vores musikkurser.

Læs en nærmere beskrivelse af det enkelte hold på www.fof-aarhus.dk

Strygere og blæsere

Saxofon

18 lektioner (9 mødegange) - kr. 1.210,-/* 1.120,-

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.

Saxofon - nybegyndere

4770 on 19.30-21.20 Katrinebj Sk Thomas Occhionero

Saxofon - mellemøvede

4772 on 17.30-19.20 Katrinebj Sk Thomas Occhionero

Harmonika - begyndere/letøvede

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.025,-/S 945,-

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

4776 ma 18.00-19.50 Frichs Vej 36G Helle Asmild

Violin

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.610,-/S 1.490,-

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

Violin - begyndere

4740 ma 19.00-20.50 Møllevangs Sk Lars Slengerich

Violin - letøvede

4742 ma 17.00-18.50 Møllevangs Sk Lars Slengerich

Tværfløjte

Vi arbejder med teknik og det musikalske udtryk. Vi spiller individuelt, men også meget sammen. Vi spiller både populære melodier og klassiske satser. Hold på forskellige niveauer. Se mere information på www.fof-aarhus.dk

Tværfløjte - begyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1610,-/* 1490,-

4765 ma 15.00-16.50* Læssøesg Sk Clara Drew

Tværfløjte - letøvede/øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.610,-/S 1.490,-

4766 ma 17.00-18.50 Læssøesg Sk Clara Drew

Klarinet

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.610,-/* 1.490,-

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.

4755 ti 16.00-17.50* Katrinebj Sk Harry Arvidsen
4756 ti 18.00-19.50 Katrinebj Sk Harry Arvidsen



Produktion



Musikproduktion: Logic Pro X - begyndere/øvede

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 835,-/S 785,-

Vores kurser i musikproduktion tager udgangspunkt i programmet Logic Pro X. Vi har hold på forskellige niveauer, men på alle dykker vi ned i forskellige produktionsværktøjer og arbejder med indspilning af instrumenter og vokal. Medbring egen Mac-computer med programmet, samt høretelefoner.

Hold 4910: begyndere, d. 11-12/2.

Hold 4911: øvede, d. 11-12/3.

4910 lø-sø 10.30-15.00	Frichs Vej 36 G	Stine Drejer
4911 lø-sø 10.30-15.00	Frichs Vej 36 G	Stine Drejer



Sangskrivning - weekend

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 610,-/S 580,-

Kurset henvender sig til dig, der gerne vil videreudvikle din sangstemme og din sangskrivning på samme tid. Vi eksperimenterer med udtryk, instrumentering og tekst.

Weekendkursus d. 18-19/3.

4915 lø 13.00-15.45	Frichs Vej 36 G	Caroline Fjerbæk
---------------------	-----------------	------------------

Jazz Me Up!

Jazz jazz jazz - i uge 28 summer hele Aarhus af jazz, når der er Aarhus Jazz Festival. Og det skal selvfølgelig også kunne høres hos FOF Aarhus! Derfor introducerer vi nu Jazz Me Up!, som er en række af arrangementer og kurser med fokus på jazz i uge 28.

Her kan du komme til MasterClass med jazzpianist Mads Bærentzen og JazzTalk med podcastduoen JazzKonversationer og deltage på korte intensive kurser i guitar, sang eller saxofon med vores dygtige musikundervisere.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

JazzTalk - JazzKonversationer Live

Podcastduoen Jens Rasmussen og Frederik Lundin står bag den populære podcast *JazzKonversationer*, hvor de på et højt fagligt niveau laver forskellige nedslag i jazzhistorien. Nu rykker de ud af studiet, og du har mulighed for at opleve dem live hos FOF Aarhus. Info om tid og sted kommer ud i starten af 2023.

MasterClass - Musikermøde

Mød musikerne, kom med bag om deres musikkarriere og få gode råd til din egen! Med mulighed for at spille/synge dine egne sange, som du vil få feedback på.



MasterClass - Kajsa Vala

2 lektioner (1 mødegange) - kr. 490,-/S 440,-

Kajsa Vala er en fremragende tekstforfatter, sanselig vokalist og fantastisk guitarist. Hør om den fascinerende karriere og bliv guidet til din egen musikalske udvikling.

4901 ti 25/4 19.30-21.30	Solsalen	Kajsa Vala
--------------------------	----------	------------

Korte jazzkurser

4 lektioner (2 mødegange) - kr. 290,-/* 265,-

Kribler det i fingrene, eller kan du ikke lade være med at synge med, når du er rundt og høre koncerter til Aarhus Jazz Festival? Så får du her mulighed for selv at spille eller synge en masse jazz to formiddage i uge 28.

Jazz Vocal - d. 10-11/7.

4905 ma-ti 10.00-12.00*	Frichs Vej 36G	Caroline Fjerbæk
-------------------------	----------------	------------------

Jazz Guitar - d. 11-12/7.

4906 ti-on 10.00-12.00*	Frichs Vej 36G	Sune Pors
-------------------------	----------------	-----------

Jazz Saxofon - d. 12/7 og 14/7.

4907 on 10.00-12.00*	Frichs Vej 36G	Thomas Occhionero
----------------------	----------------	-------------------



MasterClass - Mads Bærentzen

2 lektioner (1 mødegange) - kr. 330,-/* 295,-

Jazzpianisten har i 20 år været pianist i bl.a. Aarhus Jazz Orkestra. En unik mulighed for at komme helt tæt.

4903 to 13/7 12.00-14.00*	Solsalen	Mads Bærentzen
---------------------------	----------	----------------



MasterClass - Mike Andersen

2 lektioner (1 mødegange) - kr. 330,-/S 295,-

Guitaristen og sangeren er for mange velkendt på bluesscenen. Tag med, bliv inspireret af tidlige DMA-vinder og kom videre i din karriere!

4902 ma 8/5 19.30-21.30	Solsalen	Mike Andersen
-------------------------	----------	---------------

Orkestre

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

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

Spillemandsgruppen

48 lektioner (19 mødegange) - kr. 1955,-/*1715

4920 ti 12.20-14.35* Viborgv 53 Poul B Christensen

Onsdagsorkesteret

38 lektioner (16 mødegange) - kr. 1610,-/*1420

4921 on 12.15-14.05* Viborgv 53 Poul B Christensen

Salonorkesteret

48 lektioner (19 mødegange) - kr. 1955,-/*1715

4922 on 9.30-11.45* Viborgv 53 Poul B Christensen

Hjortshøj Seniororkester

40 lektioner (16 mødegange)

4925 fr 9.30-11.45* Hjortshøj Poul B Christensen



Kammermusik

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.385,-/S 1.285,-

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

4785 ma 19.00-20.50 Læssøesg Sk Clara Drew

Musikteori-akademiet



Prøvetime: En introduktion til noder

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 95,-

Her har du mulighed for at møde underviser Louise Langston, høre mere om vores kurser i nodelære og få et lille indblik i nodernes forunderlige verden.
Hold 4815 d. 14/1
Hold 4816 d. 22/1

4815 lø 09.30-12.45 Frichs Vej 36G Louise Langston
4816 sø 09.30-12.45 Frichs Vej 36G Louise Langston

Nodelære

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.255,-/* 2.150,-

Lær at læse noder! På Musikteori Akademiet kan du lære noder helt fra bunden: Nodeværdier, taktarter, tonearter og rytmer. Du kan se en beskrivelse af de forskellige holdniveauer på www.fof-aarhus.dk

Nodelære, niveau 1

4823 ma 16.45-18.00 Frichs Vej 36G Louise Langston
4824 ti 10.30-11.45* Frichs Vej 36G Louise Langston

Nodelære, niveau 2

4825 on 16.45-18.00 Frichs Vej 36G Louise Langston

Bladsang 2

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.255,-/* 2.150,-

Bladsang, også kaldet prima vista, er en disciplin, hvor man lærer at synge direkte fra noderne uden at kende sangen på forhånd. Synger du fx i kor, eller går du til sang, kan du have stor gavn af at lære at synge fra bladet. Nodekendskab er et krav, og da dette er et fortsætterhold, forudsætter det også, at du har gennemført Bladsang 1 eller har erfaring med bladsang andetsteds fra.

4848 on 15.30-16.45* Frichs Vej 36G Louise Langston

Rytmelæsning

18 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.025,-/S 1.935,-

Synger du fx i kor, eller spiller du på et instrument, er det en stor fordel at kunne læse rytmer hurtigt og præcist. Du kan se en beskrivelse af de forskellige holdniveauer på www.fof-aarhus.dk

Rytmelæsning, niveau 1

4838 ma 18.00-19.15 Frichs Vej 36G Louise Langston

Rytmelæsning, niveau 3

4844 ti 11.45-13.00* Frichs Vej 36G Louise Langston

Rytmelæsning, niveau 4

4845 ma 15.30-16.45* Frichs Vej 36G Louise Langston

Dit Intensive Musikkursus (DIM)

Som noget nyt introducerer vi et 3 ugers intensivt kursus i musikteori i uge 29, 30 og 31.

Kurset henvender sig særligt til dig, der gerne vil søge ind på en musikuddannelse, som fx MGK, Musikkonservatoriet, Musikvidenskab, Musikterapi eller Kirkemusikskolen. Men kurset kan også være relevant for dig, der går i gymnasiet og ønsker et supplement til musikundervisningen.

Med DIM opbygger du et solidt musikteoretisk fundament, så du bliver klar til optagelsesprøven og/eller undervisningen på studiet.

I løbet af de 3 uger kommer vi igennem nodelære, rytmelæsning, bladsang og hørelære. Der er undervisning hele ugen - mand.-lørd. Se mere om DIM på www.fof-aarhus.dk

4860 10.00-16.30 Frichsvej 36 G Louise Langston

Sprogundervisning

VEJLEDNING, SPROGTEST OG MATERIALEUDGIFTER

FOF Aarhus vejleder gerne om valg af niveau. Du er velkommen til at kontakte en medarbejder fra sprogafdelingen på tlf. 8612 2955.

Tag en online sprogtest:

Inden for engelsk, tysk, fransk, italiensk og spansk har du mulighed for tage en gratis online-test, som hjælper dig med at finde frem til det rigtige niveau.

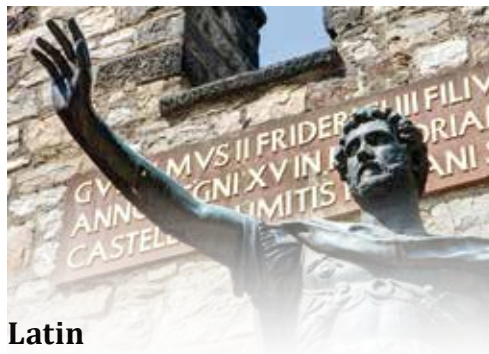
Du finder testen under "Praktisk information" på www.fof-aarhus.dk

Materialeudgifter:

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

KURSUSSTART:

De fleste sprogkurser starter i uge 4 og 5. Se den nøjagtige startdato for de enkelte kurser på www.fof-aarhus.dk



Latin

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

Læs om niveauerne på www.fof-aarhus.dk

Latin for begyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.080,-

1940 to	19.00-20.50	Sønderg 74	Giuseppe Persiani
---------	-------------	------------	-------------------

Latin for letøvede

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.155,-/S 955,-

1942 ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Jens Thorstensen
---------	-------------	------------	------------------



Ungarsk 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.080,-

Selvom Ungarn ligger i hjertet af Europa, ligner ungarsk slet ikke de sprog, der tales i nabolandene. Få indblik i ungarsk kultur og historie, samtidig med at du lærer det smukke sprog.

1948 to	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Tavs Bjerre
---------	-------------	------------	-------------

Persisk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.080,-

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

Hold 1945 - Persisk (Farsi) 1

Hold 1946 - Persisk (Farsi) 2

1945 to	19.00-20.50	Seedorffs Str. 7	Vahid Nejad
1946 on	19.00-20.50	Sønderg 74	Vahid Nejad

Græsk (nygræsk)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.080,-

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

Hold 1925 - Græsk (nygræsk) 1

Hold 1926 - Græsk (nygræsk) 2

1925 on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Maria Bokari
1926 on	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Maria Bokari

Tyrkisk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/* 1.200,-/S-aftenpris 1.080,-

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

Hold 1985 - Tyrkisk 1

Hold 1986 - Tyrkisk 2

Hold 1987 - Tyrkisk 4

1985 ma	12.00-13.50*	Seedorffs Str. 7	Kadir Bektas
1986 on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
1987 ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Kadir Bektas

Arabisk (Standard)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.080,-

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

Hold 1900 - Arabisk (standard) 1

Hold 1902 - Arabisk (standard) 2

Hold 1903 - Arabisk (standard) 3

Hold 1904 - Arabisk (standard) 4

1900 ma	17.15-19.05	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
1902 ma	19.15-21.05	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
1903 to	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
1904 ti	19.15-21.05	Fjordsg Sk	Kadir Bektas

Kinesisk 1

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.560,-/S 1.260,-

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

Hold 1915 - Kinesisk 1

Hold 1916 - Kinesisk 2

Hold 1917 - Kinesisk 3

1915 ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Lan Tang
1916 to	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Lan Tang
1917 to	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Lan Tang

Japansk

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.135,-

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

Hold 1950 - Japansk 1

Hold 1952 - Japansk 2

1950 ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Manami K Petersen
1952 ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Manami K Petersen

Japansk sommerkursus (niv. 4)

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 915,-/S 755,-

Du har gået til japansk i 3-4 år på aftenskole eller et års tid på universitetet og vil gerne blive bedre til at tale sproget. Start 4/5.

1957 to	17.00-18.50	Sønderg 74	Manami K Petersen
---------	-------------	------------	-------------------

Japansk kalligrafi

Se kursusbeskrivelse på side 35.

Kursusdag: 5/3 og 12/3.

1959 sø	10.00-14.10*	Fjordsg Sk	Martin Chrestensen
---------	--------------	------------	--------------------

Koreansk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.080,-

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

Hold 1930 - Koreansk 1
Hold 1932 - Koreansk 2
Hold 1933 - Koreansk 3
Hold 1934 - Koreansk 4
Hold 1936 - Koreansk 6

1930 ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Gyubin Kim
1932 ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Gyubin Kim
1933 ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Sofie Nyland
1934 ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Sofie Nyland
1936 ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Sofie Nyland

Portugisisk (europæisk)

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.155,-/S 955,-

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

Hold 1965 - Portugisisk (europæisk) 1
Hold 1966 - Portugisisk (europæisk) 2

1965 on	17.30-19.20	Fjordsg Sk	Maria Figueiredo
1966 ma	17.30-19.20	Fjordsg Sk	Maria Figueiredo

Portugisisk sommerkursus

9 lektioner (6 mødegange) - kr. 630,-/S 540,-

Niveau 2-3. Få banket rusten af dine portugisiske gloser, så du allerede på første feriedag i Portugal, Cabo Verde eller Goa kan sige godmorgen og spørge om vej! Start 8/5.

1967 ma	17.30-18.50	Sønderg 74	Maria Figueiredo
---------	-------------	------------	------------------

Svensk 1-2

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.080,-

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

1920 on	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Svante Rudén
---------	-------------	------------	--------------

Vi har mange forskellige niveauer på vores sprogkurser.

Læs en nærmere beskrivelse af det enkelte hold på www.fof-aarhus.dk

Få dobbelt studierabat på sprogkurser!

Som noget nyt kan du nu få dobbelt studierabat på alle sprogkurser, der starter efter kl. 16.30.

Se rabatprisen på de enkelte hold.

Grønlandsk 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.080,-

Gennem praktiske øvelser lærer du sproget og udtalen, så du vil kunne klare dig i helt enkle hverdagssituationer. Du lærer også om grønlandsk kultur, som er en vigtig forudsætning for at forstå sproget.

1922 ti	16.45-18.35	Sønderg 74	Kaj Rosing Carlsen
---------	-------------	------------	--------------------

Nederlandsk (hollandsk) 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.320,-/S 1.080,-

Lær nederlandsk, så du kan bestille Éen kopje koffie på en café i Amsterdam!

1910 ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Sietske Mulder
---------	-------------	------------	----------------

Russisk 1

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.135,-

Lær russisk og få samtidig indsigt i russiske kultur- og samfundsforhold. Mange ord bliver straks forståelige, når du lærer det kyrilliske alfabet.

1970 ti	19.00-20.40	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
---------	-------------	-------------	--------------------

Russisk 2, 3 og 5

Fra slutningen af januar er det muligt at springe på de hold, der startede i september. Se dem på www.fof-aarhus.dk

Polsk

Er du interesseret i polsk sprog, kultur og historie? Her kan du lære at læse og tale sproget, så du fx kan begå dig på rejse i Polen. NB: Polsk 1 starter først d. 25/2.

Polsk 1

16 lektioner (4 mødegange) - kr. 990,-/* 910,-

1980 lø	12.00-15.30*	Fjordsg Sk	Marta Jensen
---------	--------------	------------	--------------

Polsk 4

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.360,-/S 1.110,-

1984 ma	19.00-21.15	Møllevangsk	Marta Jensen
---------	-------------	-------------	--------------

Danish

Danish for Beginners

Intensive Danish courses for foreigners. Our main focus will be on the spoken language and the pronunciation, but written exercises will be part of the courses as well.

We have courses for absolute beginners (level 1) and for beginners with a basic knowledge of Danish (level 2 and 3). Read more about the different levels on www.fof-aarhus.dk

And who are you? You are studying for – or have completed – a higher education degree, and you have a good grip on general grammar from having learned another European languages, like German, Spanish or Polish.

These courses do not prepare you specifically for taking an official Danish exam. For our exam courses, please see page 29.

Danish for Beginners 1

30 lessons (15 classes) - DKK 1.560,-/S 1.260,-

1993 Tue	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Kiera Lynch
----------	-------------	------------	-------------

Danish for Beginners 2

30 lessons (15 classes) - DKK 1.560,-/* 1.410,-

1994 Mon	08.30-10.20*	Fjordsg Sk	Nanna Tofte
----------	--------------	------------	-------------

40 lessons (20 classes) - DKK 1.960,-/S 1.560,-

1995 Mon, Thur	17.00-18.50	Fjordsg Sk	K Vestergaard
1996 Mon, Wed	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Kamilla Brask

Danish for Beginners 3

30 lessons (15 classes) - DKK 1.560,-/* 1.260,-

1998 Fri	08.30-10.20*	Fjordsg Sk	Nanna Tofte
----------	--------------	------------	-------------

40 lessons (20 classes) - DKK 1.960,-/S 1.560,-

1997 Mon, Wed	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Nanna Tofte
---------------	-------------	------------	-------------

Engelsk

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

BASISNIVEAU 1-4 (CEFR A1-A2*)

MELLEMNIVEAU 1-4 (CEFR B1-B2*)

HØJT NIVEAU 1-3 (CEFR B2-C1*)

*** CEFR:**

Betegnelserne A1, A2, B1, B2, C1 og C2 refererer til Den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR). A1 er det laveste og C2 det højeste niveau.

Gratis sprogtest:

Du kan tage en gratis online niveautest i engelsk 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. Basisniveau er inddelt i 4 niveauer, hvor 1a er det laveste. Du kan starte på alle 4 niveauer, alt efter dit niveau.

Du kan læse mere om de forskellige niveauer på **www.fof-aarhus.dk**

Engelsk, basisniveau 1a (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/S 890,-

For absolutte begyndere. Du har aldrig haft engelsk før og vil gerne lære et helt basalt hverdagsordforråd.

1100 ma 18.30-20.20	Fjordsg Sk	Jette Damgaard
---------------------	------------	----------------

Engelsk, basisniveau 1b (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/S 890,-

Du kan en lille smule engelsk – eller måske ligger det meget langt tilbage. Vi genopfrisker sproget.

1110 to 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
---------------------	------------	--------------

Engelsk, basisniveau 2 (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/S 1.010,-

Du kan tale et helt enkelt hverdagsprog med brug af korte, simple sætninger.

1120 ma 10.00-11.50*	Seedorffs Str. 7	Kadir Bektas
----------------------	------------------	--------------



Engelsk, basisniveau 3 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/S 890,-

Du har lært det mest grundlæggende og kan begå dig i både nutid, fortid og fremtid i en helt enkel form.

1130 on 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
---------------------	------------	--------------

Engelsk let samtaletræning (A2)

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

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/* 1.010,-

1144 ti 09.30-11.20*	Solbjerg Folkehus	Viv Raundorf
1145 ti 11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Jette Damgaard
1146 to 10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Jette Damgaard

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.335,-/* 1.185,-

1147 on 14.00-15.50*	Fjordsg Sk	Viv Raundorf
----------------------	------------	--------------

ENGELSK PÅ MELLEMNIVEAU

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

Engelsk, mellemniveau 4 (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/* 1.010,-

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 grammatiske øvelser.

1164 ma 11.30-13.20*	Fjordsg Sk	Viv Raundorf
----------------------	------------	--------------

Conversation & Grammar (B1-B2)

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 990,-/S 830,-

Practise your conversation skills and get a tighter grip on grammar. Speaking, reading and listening activities will help you improve your vocabulary and fluency.

Please notice that the courses 1176, 1177 and 1191 are short intensive courses with classes twice a week. (1177 & 1191 start late: May 23).

Conversation & Grammar (B1)

1175 ti 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Hazel Nørgaard
1176 ti, to 16.30-18.20	Fjordsg Sk	Lene Juul Larsen
1177 ti, to 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Hazel Nørgaard

Conversation & Grammar (B2)

1190 ti 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Hazel Nørgaard
1191 ti, to 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Hazel Nørgaard

Keep Talking! (B1-B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/* 1.010,-/S-aftenpris 890,-

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. I en afslappet atmosfære får du søsat dit ordforråd og styrket fortroligheden med det talte sprog. Med andre ord: Jump on board and keep talking!

1180 ma 16.30-18.20	Fjordsg Sk	Jette Damgaard
1181 ti 13.00-14.50*	Fjordsg Sk	Jette Damgaard
1182 on 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Lotte Printz

Engelsk uge (B1-B2)

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.065,-/* 1.020,-

Giv dit engelsk et boost i en hel uge med mange forskellige aktiviteter. Vi snakker om aktuelle emner, spiller spil og meget mere.

Hold 351296: 19/6-23/6.

Hold 361297: 14/8-18/8.

Der er 2 undervisere på begge kurser: Jette Damgaard og Grete Johansen.

351296 ma-fr 10.00-13.40*	Fjordsg Sk
361297 ma-fr 13.00-16.40*	Sønderg 74

Italiensk

ENGELSK PÅ HØJT NIVEAU

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

Engelsk, højt niveau 1 & 2

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

Engelsk, højt niveau 1 (B2)

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.335,-/* 1.185,-

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

Engelsk, højt niveau 2 (B2-C1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/* 1.010,-

1220 ti 10.00-11.50* Sønderg 74 Lene Juul Larsen
1221 to 09.30-11.20* Sønderg 74 Emilie McLachlan

Cambridge

CAMBRIDGE ENGLISH

FOF Aarhus tilbyder internationale engelskkurser, hvor du har mulighed for at afslutte med en eksamen.

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

På disse kurser har du mulighed for at aflevere skriftlige opgaver og få personlig feedback. Derfor er kurserne en smule dyrere end de almindelige engelskkurser.

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

Cambridge: B2 First

35 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.810,-/S 1.460,-

1261 on 19.00-21.15 Fjordsg Sk Beatriz Papaseit

Cambridge: C1 Advanced

35 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.910,-/S 1.560,-

1265 ti 17.00-19.15 Sønderg 74 Beatriz Papaseit

FOF's italienskkurser går fra niveau 1-9. I parentes efter kursustavlen har vi desuden indplaceret kurset i den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste).

Gratis sprogtest:

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

Turistitaliensk (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/* 1.010,-

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

1890 ti 16.10-18.00* Fjordsg Sk Elis. Maccheroni

Turistitaliensk - lynkursus

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

Skal du på skiferie i Dolomitterne eller forårsferie på Sicilien? Bliv klar til rejsen med et lynkursus i italiensk.

Weekendkursus: 21-22/1.

1891 lø,sø 10.00-13.40* Fjordsg Sk Elis. Maccheroni

Italiensk 1a - begyndere (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.335,-/* 1.185,-/
S-aftenpris 1.035,-

Lær italiensk 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 del af Italiensk 1.

1800 ti 17.15-19.05 Fjordsg Sk Giuseppe Persiani
1801 on 13.30-15.20* Fjordsg Sk Elis. Maccheroni
1802 on 19.00-20.50 Fjordsg Sk Anders Bundgaard

Italiensk 1a - intensivt sommerkursus (A1)

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.005,-

Begynderkursus for dig, der er motiveret for et koncentreret forløb lige inden ferien - med undervisning to gange om ugen. Vi går frem efter lærebogen *Passaparola 1*. Start 15/5.

1805 ma, on 16.30-18.45 Sønderg 74 Giuseppe Persiani

Italiensk 1b (A1)

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.265,-/* 1.125,-

Du har lært lidt italiensk og kan lidt elementær grammatik. Vi går frem efter lærebogen *Passaparola 1*.

Italiensk 1b er anden del af Italiensk 1.

1810 ma 15.00-16.50* Sønderg 74 Anders Bundgaard

Italiensk niveau 3-9

Der er ledige pladser på en del af vores igangværende italienskkurser, som kører frem til april-maj. Nye deltagere er velkomne til at tilmelde sig de resterende timer og springe på efter jul.

Kontakt FOF's sprogafdeling og få en snak om muligheder og priser.

Ring til os på tlf. 8612 2955, kl. 10.00-14.00.

Få dobbelt studierabat på sprogkurser!

Som noget nyt kan du nu få dobbelt studierabat på alle sprogkurser, der starter efter kl. 16.30.

Se rabatprisen på de enkelte hold.

Tysk

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

Gratis sprogtest:

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

Tysk til skiferien (A1-A2) - lynkursus

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

Du vil gerne have genopfrisket dit folkeskole-tysk før vinterferien i Østrig, Tyskland eller Schweiz. Kursusdatoer: 21-22/1

1425 lø, sø 10.00-15.00* Fjordsg Sk Sabrina Christensen

Tysk 1a - begynderkursus (A1)

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 990,-/S 790,-

For absolutte begyndere. Du lærer at udtrykke dig i helt enkle sætninger om dagligdagsemner. Har du haft tysk i skolen, anbefaler vi Tysk 2 – også selvom du synes, du har glemt det hele!

1400 to 17.15-19.00 Møllevangsk Sabrina Christensen

Tysk 2 (A1)

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 990,-/S 790,-

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

1420 ma 19.00-20.50 Møllevangsk Sabrina Christensen

Tysk samtaletræning (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/S 890,-

Niveau 3-4

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

1435 to 16.45-18.35 Møllevangsk Sascha D. Stalter

Tysk 4 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/* 1.010,-

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

1440 ma 12.15-14.05* Sønderg 74 Elke Borchardt

Tysk 5 (B1)

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.065,-/S 865,-

Vi læser noveller og aktuelle tekster og udbygger basisgrammatikken, men lægger størst vægt på det mundtlige. Din baggrund kan fx være 10. klasse eller en ældre studentereksamen.

1450 ma 17.15-19.00 Møllevangsk Sabrina Christensen

Tysk 6 (B1-B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.215,-/S 975,-

Du taler et sammenhængende, men ikke fejlfrit tysk – du har måske haft tysk i gymnasiet. Vi læser noveller og aktuelle tekster, suppleret med små skriftlige grammatikøvelser.

1460 on 19.00-20.50 Fjordsg sk Anne Nabe-Nielsen

Tysk 7 (B2)

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

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

1470 ti 10.00-11.50* Sønderg 74 Elke Borchardt

Tyske sang- og kulturaftener

Torsdag d. 23/3 og tirsdag d. 9/5 kl. 19.00 i Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

GOETHE-INSTITUTTETS TYSKKURSER

FOF Aarhus tilbyder kurser i tysk, som kan afsluttes med Goethe-Instituttets eksaminer. Kurserne er velegnede, hvis du skal bruge tysk i arbejds- eller studiemæssig sammenhæng, men de er åbne for alle, også for deltagere, som ikke ønsker at gå til eksamen.

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

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

Goethe-Zertifikat A1

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.535,-/S 1.235,-

1500 on 18.30-20.45 Møllevangsk Sascha D Stalter

Goethe-Zertifikat B1

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.535,-/S 1.235,-

1510 ti 18.30-20.45 Møllevangsk Sascha D Stalter

Goethe-Zertifikat B2

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.635,-/S 1.335,-

1520 on 16.45-19.00 Samsøg Sk Simone Leidinger

Goethe-Zertifikat C1 und C2

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.840,-/S 1.540,-

1535 ma 19.00-21.15 Møllevangsk Sascha D Stalter

Spansk

FOF's spanskurser går fra niveau 1-9. 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 FOF's niveauer, da de er meget omfattende og ikke kan nås i løbet af en enkelt sæson.

Gratis sprogttest:

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

Turistspansk - begyndere (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/* 1.010,-

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

1790 ma	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Irene M Masip
---------	--------------	------------	---------------

Spansk 1a - begyndere (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.335,-/* 1.185,-/S-aftenpris 1.035,-

Du lærer sproget helt fra grunden. Vi går frem efter lærebogen *Buena Idea 1*.

Spansk 1a er første halvdel af Spansk 1.

1700 ti	16.30-18.20	Fjordsg Sk	Gilda Suarez
1701 on	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Irene M Masip
1702 to	19.00-20.50	Sønderg 74	Adriana Alvarez

Spansk 1a (A1) – intensive sommerkurser

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.440,-/* 1.290,-/S-aftenpris 1.140,-

Som ovenfor men i en koncentreret udgave med undervisning 2-3 gange om ugen.

Hold 351705: Start 15/5

Hold 361708: Start 2/8

351705 ma, to	16.30-18.45	Seedorffs Str.7	Maria Brix
361708 ma, on, fr	09.30-11.45*	Fjordsg Sk	Dorthe Djernæs

Spansk 1b (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.035,-

Du har lært lidt spansk, kender til udtale og kan lidt elementær grammatik. Kurset er anden halvdel af Spansk 1.

1710 on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Carmen Kristensen
---------	-------------	------------	-------------------

Spansk 2 (A1)

Du har et basalt ordforråd og kan føre en helt enkel samtale. Vi arbejder med udtale, samtale og grammatik og går frem efter lærebogen *Buena Idea 1*. Spansk 2a er første halvdel, Spansk 2b anden halvdel af Spansk 2.

Spansk 2a (A1)

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.265,-/S 985,-

1720 to	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Carmen Kristensen
---------	-------------	------------	-------------------

Spansk 2b (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/* 1.010,-

1725 to	14.15-16.05	Fjordsg Sk	Gilda Suarez
---------	-------------	------------	--------------

Spansk 3 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/* 1.010,-

Du har et pænt hverdagsordforråd, men vil gerne repetere noget af basisgrammatikken. Vi har fokus på samtale og grammatik og repeterer efter lærebogen *Buena Idea 2*.

1730 on	12.00-13.50*	Sønderg 74	Maria Brix
---------	--------------	------------	------------

Spansk 6 (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.215,-/* 1.095,-/S-aftenpris 975,-

Vi læser og diskuterer emner inden for kultur, historie og samfund og arbejder med grammatik på højt niveau. Din baggrund kan fx være A-niveau fra gymnasiet.

1760 on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit
1764 to	10.00-11.50*	Sønderg 74	Maria Brix

Spansk læseklub (B1-B2) - Club de lectura, niv. 5-7

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.215,-/* 1.095,-

Vi læser og diskuterer noveller, korte romaner og spændende artikler. Det er en rigtig god måde at forbedre din talefærdighed på.

1765 to	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Irene M Masip
---------	--------------	------------	---------------



DELE - de officielle eksaminer i spansk for udlændinge

Som noget nyt tilbyder FOF Aarhus forberedelseskurser til sprogdiplomerne under DELE (Diplomas de Español como Lengua Extranjera). Læs mere på www.fof-aarhus.dk. I foråret 2023 kan du forberede dig til prøven til diplommet DELE B1 på kurset:

DELE: Spansk B1

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 975,-/S 855,-

DELE B1 er et bevis på, at du har et godt kendskab til det spanske standardsprog og kan formulere dig overvejende korrekt både mundtligt og skriftligt om mange emner.

På dette korte forberedelseskursus kommer du til at arbejde med de opgavetyper, du møder til eksamen. Start 9/5.

1795 ti	17.00-18.50	Møllevangsk	Irene M Masip
---------	-------------	-------------	---------------



Få dobbelt studierabat på sprogkurser!

Som noget nyt kan du nu få dobbelt studierabat på alle sprogkurser, der starter efter kl. 16.30.

Se rabatprisen på de enkelte hold.

Fransk

FOF's almindelige franskkurser er inddelt i 8 niveauer. I parentes efter kursusnavnet har vi indplaceret kurset i den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af FOF's niveauer – fx omfatter A1 både Fransk 1, 2 og 3, og A2 dækker både Fransk 4 og 5.

Gratis sprogtest:

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

Fransk 1a - begyndere (A1)

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

Fransk 1a er første halvdel af Fransk 1.

Fransk 1a (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.335,-/* 1.185,-/S-aftenpris 1.035,-

1600 ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Ann Pedersen
1601 ti	16.00-17.50*	Fjordsg Sk	Charlotte Becker
1603 on	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Lucie Bourgeois

Fransk 1a (A1) - online

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.335,-/* 1.185,-

1602 on	16.00-17.50*	Online	Helle Munch-Hansen
---------	--------------	--------	--------------------

Fransk 1a (A1) - intensivt sommerkursus

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.215,-/* 1.125,-

Undervisning 4 dage om ugen i to uger.

Hold 351605: 12-22/6.

Hold 361606: 14-24/8.

351605 ma-to	08.30-11.00*	Fjordsg Sk	Helle Munch-H
361606 ma-to	16.00-18.30	Sønderg 74	Charlotte Becker

Få dobbelt studierabat på sprogkurser!

Som noget nyt kan du nu få dobbelt studierabat på alle sprogkurser, der starter efter kl. 16.30.

Se rabatprisen på de enkelte hold.

Fransk 1b (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.035,-

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

Fransk 1b er anden halvdel af Fransk 1.

1610 ti	19.00-20.50	Lystrup Sk	Helle Munch-Hansen
1611 on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Lucie Bourgeois

Fransk 2 (A1)

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

Fransk 2a (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.035,-

1620 to	17.00-18.50	Sønderg 74	Adriana Alvarez
---------	-------------	------------	-----------------

Fransk 2b (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/* 1.010,-

1625 on	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Helle Munch-Hansen
---------	--------------	------------	--------------------

Fransk 2b (A1) - online

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.035,-

1626 on	18.00-19.50	Online	Helle Munch-Hansen
---------	-------------	--------	--------------------

Let fransk samtaletræning, niveau 3-4 (A1-A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/S 890,-

Du har haft fransk i 3-4 år, fx på aftenskole, men har brug for at blive bedre til at tale sproget. Grammatik tages kun op efter behov.

1635 on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Ann Pedersen
---------	-------------	------------	--------------

Fransk 4 (A2)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.035,-

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

1640 ma	18.00-19.50	Sønderg 74	Helle Munch-H
---------	-------------	------------	---------------

Fransk konversation (B2)

Pour ceux et celles qui savent se débrouiller en français sans toutefois parler couramment.

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 915,-/* 835,-

1686 fr	11.00-12.50*	Sønderg 74	Helle Munch-H
---------	--------------	------------	---------------

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.215,-/S 975,-

1685 on	19.00-20.50	Sønderg 74	Geneviève Munch
---------	-------------	------------	-----------------

Genopfriskningskursus i fransk

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

Genopfriskningskursus i fransk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/* 1.010,-

1688 ti	16.00-17.50*	Fjordsg Sk	Ann Pedersen
---------	--------------	------------	--------------

Genopfriskningskursus i fransk - Intensivt sommerkursus

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.215,-/* 1.125,-

Undervisning 4 dage om ugen i 2 uger.

Kursusperiode: 12/6-22/6.

1689 ma-to	11.10-13.40*	Fjordsg Sk	Helle Munch-H
------------	--------------	------------	---------------

KURSUSSTART:

De fleste sprogkurser starter i uge 4 og 5. Se den nøjagtige startdato for de enkelte kurser på www.fof-aarhus.dk

Fransk uge

(A2-B1)

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 730,-/* 685,-

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. Kursusdage: 12/6-16/6.

1690 15.45-18.00* Sønderg 74 Charlotte Becker & Geneviève Munck



DELF – de officielle eksaminer i fransk som fremmedsprog

Siden 2017 har det været muligt at forberede og aflægge prøverne i DELF Alment fransk, niveau A2, B1 og B2 i FOF Aarhus. Vi gennemfører prøver og forberedelseskurser i samarbejde med Institut Français i København.

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

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

DELF: Alment fransk

(B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.720,-/S 1.480,-

1695 on 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Jannick Markussen

DELF: Alment fransk

(B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.720,-/S 1.480,-

1696 to 19.00-20.50 Sønderg 74 Liselotte Kruse



Nye færdigheder på tværs af generationer

Det er ikke så tit, at man finder et selskab bestående af en 82- og en 18-årig, men det er lige nøjagtigt det, vi møder på et sprogkursus i FOF Aarhus. Her mødes passionen for sprog nemlig.

Tekst og foto: Kathrine Terman Hiltmar

På kurset i persisk deltager Anne-Lise og Alayia, der er oldemor og oldebarn, for de har valgt at gå sammen til undervisningen, så de kan dele denne oplevelse med hinanden.

En måde at komme tættere på sine rødder

Det er ikke helt tilfældigt, at det er persisk, der har fanget deres interesse. Alayias mor er nemlig fra Iran, og det betyder, at Alayia ikke kan tale med mange af sine familiemedlemmer, men det vil hun lave om på nu, fortæller hun: "Jeg har følt mig lidt forkert, når jeg ikke kunne tale sproget. Selvom det ikke er noget, jeg selv har bestemt, så føler jeg, at jeg ikke er helt rigtig". På trods af at sprogkurset minder hende om savnet af sin familie, så oplever hun det ikke som en sorg, men mere som noget trygt. Det hjælper også, at de andre på holdet er der af samme grund som hende, nemlig for at kunne tale med deres familier. "Det er lidt vildt at spejle sig i de andre, det viser sig, at jeg ikke er så forkert, for de er jo gået i gang langt senere end mig, og det gør jo ikke spor," fortæller hun.

Hun synes, det var oplagt at dele oplevelsen med sin 82-årige oldemor, da hun elsker nye udfordringer, og så kunne de hjælpe hinanden.

Alder er mere end bare tal, det er en indstilling

For oldemor Anne-Lise var det stort, da Alayia spurgte, om de skulle tage kurset sammen: "Man bliver da rørt, det er ikke tit, de helt unge vil være sammen med sådan nogle ældre som mig selv," fortæller hun, men Alayia er hurtig til at tilføje: "Du siger jo selv, at man først er rigtig gammel, når man mister modet på livet".

Selvom kurset er svært, og de kommer på hårdt arbejde, når de skal lære at skrive et nyt alfabet og læse den "gale" vej, så er det kun godt, siger Anne-Lise: "Man er nødt til at vælge en ujævn vej en gang i mellem, og hvis man falder, så bliver man kun klogere af det". Hun tilføjer, at hun har godt af at være dårlig til noget, for det styrker hjernen, og som hun selv fortæller: "Så er det er vigtigt i min alder".

Når man laver udfordrende aktiviteter med hinanden, betyder det også, at man ser hinanden i nye og mere usikre situationer, fortæller Alayia. "Jeg havde nok aldrig turdet gøre det uden min oldemor," tilføjer hun. Normalt vil Alayia gerne have styr på tingene, men med persisk er de begge to på dybt vand, og det gør det kun sjovere. Her understreger Anne-Lise, at hun i hvert fald heller aldrig havde turdet overveje persisk uden Alayia, og hun fortæller, at selvom hun vidste, at Alayia var sej, så er hun meget sejere, end hun troede.

Hvis du også drømmer om at lære et nyt sprog, så er det nu, du skal tage fat i din mormor, dit barnebarn, din far eller en helt fjerde og gøre det til en sjov oplevelse sammen.

8 nye korte kurser du ikke må gå glip af

Foråret er spækket med spændende nyheder og kurser, du måske ikke har set før. Se et udpluk af dem her på siden og glæd dig til at prøve noget nyt!





Bliv klogere på FVU-undervisning

FVU står for Forberedende VoksenUndervisning og er et GRATIS tilbud for alle i målgruppen. Bliv undervist i dansk og matematik. Find ud af, om du er i målgruppen, og læs alle informationer på vores hjemmeside www.fof-aarhus.dk

FVU-DANSK

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

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

FVU-MATEMATIK

Undervisningen består af to trin, og på begge trin bliver du bedre til at regne, til at forstå de tal, du bruger i hverdagen, og til at hjælpe dine børn med matematik. Læs mere om matematikundervisning på www.fof-aarhus.dk

Test og vejledning

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

Tilmeld dig testen på www.fof-aarhus.dk eller ring til os på tlf. 8612 2955 og få hjælp.

DANSK FOR ORDBLINDE

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



Af Malene Nees Damborg
Foto: Jørgen Diswal

FVU er også et gratis tilbud til virksomheder, og undervisningen kan foregå på arbejdspladsen eller hos FOF.

Læs mere på
www.fof-aarhus.dk

Min nøgle til samfundet

Christine Parsons rykkede teltpælene op fra den irske muld, da en aarhusiansk forskerstilling blev slået op. Titlen stiller ikke tårnhøje krav til danskevner, men alligevel har Christine et inderligt ønske om at dygtiggøre sig på et FVU-kursus.

"På min arbejdsplads starter møderne ofte på dansk, og når jeg kommer ind ad døren, skifter alle straks til engelsk. Det er træls, for jeg vil altid føle mig som en tilflytter så. FVU-undervisning er for mig et udtryk for en stærk interesse i at blive en del af samfundet," fortæller Christine Parsons, der er lektor og forsker i klinisk medicin ved Aarhus Universitet.

Fra gæst til vaskeægte aarhusianer

Det var ikke planen, at Christines kufferter skulle samle støv i lejligheden på Aarhus Ø. Men forskningen tog hende med storm, og hurtigt kunne hun ikke forestille sig andet. Samtidigt spirede en drøm om at mestre det danske sprog og lægge følelsen af at være gæst på hylden.

"Jeg har oplevet, hvor ensomt det kan føles, når man ikke forstår alt omkring sig. Men det kan være svært at lære dansk, fordi alle snakker virkelig godt engelsk. Gennem FVU-kurset er mit danskniveau blevet højere, og jeg har fået langt mere selvtillid," fortæller Christine.

Når sprog og kultur går hånd i hånd

Folketingsvalg, studentereksaminer og jantelov er eksempler på alt det, der kan lyde som volapyk blandt tilflyttere. På FVU-kurset bliver tågesnak til aha-oplevelser gennem øvelser og dialog.

"Det er ikke altid nok at lære et sprog. På FVU-kurset får jeg en god blanding af sprog, kultur og aktuelle nyheder, som giver et indblik i samfundet, som ellers er svært at få," siger Christine.

Christine fortæller, at særligt undervisning i de danske traditioner for mailudveksling har været gavnlig i hendes hverdag på universitetet. Nu dropper hun den højtidelige indledning og de snørklede vendinger, når hun trykker på tasterne til sine danske kollegaer.

Hybridundervisning giver frihed

Når Christine terper grammatik og føjer nyt til sit ordforråd, sidder hun ved tastatur og skærm hjemme i stuen. Hun deltager i blended learning, som forener online og fysisk tilstedeværelse.

"Jeg deltager hver torsdag, uanset om jeg er et sted i Danmark, Irland eller USA. Fleksibiliteten i blended learning er fantastisk og absolut nødvendig i en hverdag som min," fortæller Christine.

Trods undervisningen foregår online, pudser kursisterne altid webkameraet, så oplevelsen bliver levende og social. Samtidig sikrer værktøjer som breakout rooms en høj kvalitet i undervisningen, fastslår Christine og tilføjer, at hun til enhver tid vil anbefale FVU-dansk i FOF Aarhus.

Mad der imponerer



KLAR PÅ NYE MADEVENTYR?

Hos FOF Aarhus lægger vi stor vægt på, at alle kursister får "fingrene i maden", og at alle bliver klogere, får nye sanseindtryk, lærer om smage, råvarer og konsistenser.

Vi prøver hvert år at sammensætte et varieret program af madkurser, og du kan læse meget mere om dem alle på www.fof-aarhus.dk. Du er også velkommen til at ringe på tlf. 8612 2955 og få en snak og vejledning ift. valg af kursus. Vel mødt til nye madoplevelser!

Gæstemad

24 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.740,-/S 1.640,-

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

3531 to 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Jonas Bendtsen



MADUDGIFTER

Se madudgiften for det enkelte hold på www.fof-aarhus.dk. På nogle hold betales et depositum til underviseren på første mødegang, som bruges ved manglende afbud. På andre hold kan råvarer være inkl.

Der er løbende holdstart på madkurserne. På vores hjemmeside kan du se de nøjagtige startdatoer for kurserne. www.fof-aarhus.dk

The classes with English descriptions are taught in English, but the teachers can explain things in Danish.

All materials are incl.

Social dining

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

Få inspiration til en lækker social dining-menu med mange små retter med gode smage og råvarer. Inkl. råvarer.

3650 lø 11/2 15.00-20.30 Seedorffs Str. 7 Anne Vesterskov
3651 sø 23/4 11.00-16.30 Seedorffs Str. 7 Anne Vesterskov

Sommerlig Finger Food

15 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.130,-/S 1.055,-

Er du vild med tapas og små, mundrette serveringer? Kom med og lav skønne retter til sommerbordet! Inkl. råvarer.

3544 ma 16.30-21.05 Seedorffs Str. 7 Julie Bagger

I køkkenet for begyndere

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.490,-/S 1.390,-

For dig som er helt nybegynder i køkkenet – men som gerne vil lære klassiske opskrifter og teknikker. Inkl. råvarer.

3532 to 18.00-21.40 Katrinebjergsk Jonas Bendtsen

Mad over bål

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 500,-/* 475,-

Kom med ud i naturen og lav mad over bål! Vi skal både lave klassiske og nytænkende retter, og hele familien kan være med. Inkl. råvarer.

3721 lø 1/4 10.00-14.35* Natursamarbejdet Sara Linde

MINI-MAKER Babymad 4-12 måneder

Er du klar på opstart af babymad?

Kom med for kr. 40,-

Se mere på side 54.

Grundprincipper om fisk

16 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.450,-/S 1.370,-

Lær at håndtere hele fisk og bruge dem i lækre retter, der ikke behøver at koste alverden. Råvarer er inkl.

3520 to 17.00-20.40 Lystrup Sk Joachim Boe

Lækker hverdagsmad

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.335,-/* 1.185,-

Vi laver hverdagsmad med et twist, så det også kan bruges til festmad.

3515 to 15.00-17.45* Seedorffs Str. 7 Robert Rasmussen



MADGLAD 60+

FOF Aarhus – H. H. Seedorffs Str. 7

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 35,-

Madglad 60+ er et samarbejde mellem FOF Aarhus og GENLYD, som hver anden tirsdag samler aarhusianere på 60+ til madlavning, fællesskab og madglæde.

Der er plads til alle, der har lyst til at svinge gryder og pletter i godt selskab og kreere et måltid sammen. Start d. 16/1.

Folkehuset Møllestien

Samme indhold som ovenfor. Vi mødes dog i Folkehuset Møllestien (tidligere kendt som lokalcenter Møllestien). Hver anden mandag. Start d. 23/1.

Se alle datoer på www.fof-aarhus.dk

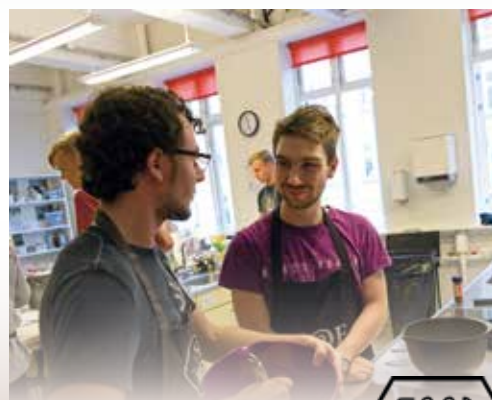


FRIDAY NIGHT PIZZA - med Jon

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 550,-

En sprød fredag aften med (næsten ægte) napolitanske pizzaer bagt ved 450-500°. Råvarer er inkl.

3714 fr 3/3 17.00-19.45 Seedorffs Str. 7 Jon Edlund
3715 fr 21/4 17.00-19.45 Seedorffs Str. 7 Jon Edlund



FOOD MAKER

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 40,-

Hver tirsdag aften kl. 17.00-20.00 samles unge på ca. 16-28 år om madlavning, fællesskab og madglæde.

Første gang er d. 24/1-2023.

Her er alle velkomne, uanset evner i et køkken! Kom som du er, hvis du er ny i byen, studerende, lige flyttet hjemmefra eller noget helt fjerde.

Vi laver mad fra alle verdenshjørner, fx har vi tidligere lavet sushi, pad thai og samosaer. Kom så mange gange, som du har lyst – eller bare en enkelt aften!

Se mere på www.fof-aarhus.dk eller find Food Maker på Facebook og Instagram.

Internationals are welcome!
@foodmakerdk

Søde sager der smager



Lækre lagkager med Jon

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 675,-/* 655,-

Lav flotte, lækre og kreative lagkager som en ægte mesterbager. Råvarer er inkl.

3710 sø 26/3 13.00-16.40* Seedorffs Str. 7 Jon Edlund

Lækre lagkager - børn og voksne

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 950,-

Vinterferiekursus

Som ovenstående. Prisen dækker 1 voksen og 1 barn. Råvarer er inkl. Dato: 19/2.

3711 sø 19/2 13.00-16.40 Seedorffs Str. 7 Jon Edlund



Olivenolie - foredrag og smagning

Kom og lær om olivenolie! Smage, farver, kvaliteter og selve fremstillingen. Foredraget holdes af Ellen Lundqvist fra Casa di Rosa – en olivenoliebutik i Umbrien. Smagning undervejs – og også et glas vin til.

Torsdag 2/3 kl. 16.00-18.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 125,- inkl olivenolie, brød og vin.

Vegan cakes

4,5 lessons (1 class) - DKK 555,-/* 535,-

Learn how to use vegan ingredients and make wonderful and tasteful cakes – like a passion fruit and coconut dream cake. Materials are incl. Date: 16/4.

3562 Sun 10.00-14.10* Seedorffs Str. 7 Wojciech Kubica

Delicious tarts

4 lessons (1 class) - DKK 520,-/* 500,-

Learn how to make red fruit tart with home-made marshmallows, raspberry coulis, berry bavares and much more! Date: 4/3.

3561 Sat 10.00-13.40* Seedorffs Str. 7 Wojciech Kubica

Petit fours

4,5 lessons (1 class) - DKK 555,-/* 535,-

Learn how to create delicious financiers with salted caramel, raspberry macaroons, truffles, and more. Materials are incl. Date: 4/2.

3560 Sat 10.00-14.10* Seedorffs Str. 7 Wojciech Kubica



Verden rundt i køkkenet

Authentic Mexican Food

6 lessons (1 class) - DKK 585,-/* 555,-

Learn about chilis, how to balance spiciness, and cook salsa, snacks, and desserts. 18/2 the food is purely vegetarian. From 10.00-15.30*.

3549 Sat 21/1	Seedorffs Str. 7	Jorge Barrera
3550 Sat 18/2	Seedorffs Str. 7	Jorge Barrera
3551 Sat 18/3	Seedorffs Str. 7	Jorge Barrera
3552 Sat 22/4	Seedorffs Str. 7	Jorge Barrera
3553 Sat 13/5	Seedorffs Str. 7	Jorge Barrera

Thaimad - begyndere

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.025,-/S 920,-

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

Undervisning hver anden uge.

3610 on 18.00-21.15 Læssøesg Sk Waraporn Larsen

Vietnamese cooking

16 lessons (4 classes) - DKK 1.360,-/S1.270,-

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

3573 Tue 17.30-21.10 Seedorffs Str. 7 Oanh Nguyen

Lunar New Year banquet

5 lessons (1 class) - DKK 575,-/*545,-

Lunar New Year is the biggest celebration in some countries in Asia. Learn how to cook traditional Lunar New Year dishes and celebrate with your chef from Vietnam, Oanh.

3570 Sat 14/1 10.00-14.35 Seedorffs Str. 7 Oanh Nguyen

Gua Bao

5 lessons (1 class) - DKK 555,-/*525,-

Increase your Bao obsession and learn how to make the delicious and fluffy Gua Bao with mouthwatering fillings.

3572 Sat 6/5 10.00-14.35 Seedorffs Str. 7 Oanh Nguyen

Ramen and Gyoza

5 lessons (1 class) - DKK 575,-/*545,-

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

3571 Sun 12/2 10.00-14.35 Seedorffs Str. 7 Oanh Nguyen

Japansk Mad

10,5 lektioner (3 mødegange) - kr. 910,-/S 860,-

Bliv klogere på det japanske køkken – som er meget mere end sushi! Vi skal lave et væld af lækre retter fra umamiens hjemland. Inkl. råvarer

3555 on 18.00-21.10 Læssøesg Sk Cecilie Melsen

Middelhavsmad

14 lektioner (4 mødegange) - kr. 735,-/S 665,-

Spanske tapas, italienske retter og græske, franske og tyrkiske nydelser. Hver anden uge.

3600 on 18.15-21.30 Katrinebj sk Abelone Asingh

Siciliansk mad

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.025,-/S 920,-

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

3602 to 18.00-20.45 Seedorffs Str. 7 Giuseppe Magnasco



Sushi - begyndere

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 555,-/* 525,-

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

3615 lø 18/3 10.00-15.30* Lystrup Sk Kayo Schaldemose
3616 lø 15/4 10.00-15.30* Lystrup Sk Kayo Schaldemose
3617 lø 6/5 10.00-15.30* Lystrup Sk Kayo Schaldemose

Authentic food of India

5,5 lessons (1 class) - DKK 650,-/*620,-

Join us and cook some of the famous treats from India with a colorful fusion of taste.

3603 Sat 25/2 11.00-16.00 Seedorffs Str. 7
Ankita og Natasha Gupta

Street food of India

5,5 lessons (1 class) - DKK 650,-/*620,-

In this course we will make delicious and famous street foods known from India.

3604 Sat 25/3 11.00-16.00 Seedorffs Str. 7
Ankita og Natasha Gupta

Indo Chinese delight

5,5 lessons (1 class) - DKK 650,-/*620,-

Learn Indian versions of Chinese treats with famous Indian flavors: veggie balls, stir fried noodles and fried veggie rice.

3605 Sat 15/4 11.00-16.00 Seedorffs Str. 7
Ankita og Natasha Gupta

The classes with English descriptions are taught in English, but the teachers can explain things in Danish.

All materials are incl.

Grøn mad



Bælgfrugter for begyndere

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 545,-/* 515,-

Få masser af inspiration til nemme og vel-smagende retter og snacks med linser, bønner og andre bælgfrugter.

3625 sø 5/3 09.00-14.30 Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach

Brunch me up

5,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 520,-/* 490,-

Få inspiration til nye dekorative brunch-retter – både kolde og varme serveringer og brunch-inspirerede salater.

3542 sø 11/3 10.00-15.00* Seedorffs Str. 7 Julie Bagger

Temaaften: Sylt, salt og fermentering

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 515,-/* 495,-

Vær med når vi nørder syltning, saltning, fermentering og de fantastiske smagsoplevelser, det tilfører din madlavning. Inkl. råvarer.

3655 ma 16.30-21.05 Seedorffs Str. 7 Anne S Vesterskov

MADSKOLE FOR BØRN 8-12 ÅR

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 995,-

I vinterferien - uge 7

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!

3620 ma-on 09.00-14.30 Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach

I sommerferien - uge 26

3621 ma-on 09.00-14.30 Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Salater i sæson

5,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 520,-/S 490,-

Få nye idéer til at lave salater efter sæson med spændende kombinationer og lækre dressinger. Inkl. råvarer.

3540 lø 13/2 16.30-21.05 Seedorffs Str. 7 Julie Bagger

Ramsløg/Wild garlic

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 470,-

Get into foraging with wild garlic. Learn the basics of picking it and about the many delicious uses in the kitchen. Bring a jar/container. Start 12/4.

3701 on 16.00-19.40 Seedorffs Str. 7 Margaréta Pintér

Surdej for begyndere

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 505,-/S 480,-

Du lærer at fodre, blande og folde din surdej – og selvfølgelig at forme og bage lækre boller. Hver deltager får et surdejskit med hjem bestående af surdej, condibøtte, dejskraber og en dej, der er klar til bagning den efterfølgende dag.

3702 on 19.00-21.45 Seedorffs Str. 7 Anna Raahauge

Sourdough in theory and practice

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 765,-/* 720,-

Over two days you will learn how to make a pillowy focaccia and a sourdough loaf from start to finish, as well as get to bring home an active sourdough starter so that you can continue baking with it at home and become a sourdough master. Dates: Sat-Sun 29-30/4.



3700 09.30-15.00* Seedorffs Str. 7 Margaréta Pintér

Øl & vin



Ølbrygning*

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

Lær at brygge din egen øl og få 10 liter øl med hjem. Prisen er inkl. ølsmagning, kaffe, sandwich og eget nybryget øl.

3800 lø 4/3 09.00-16.45 Hasle Sk. Jørgen Sonne

Kroatisk ølsmagning*

Mød ølspecialist Torben Mathews

Ølrevolutionen er også nået til Kroatien. Der er ikke hundredvis af bryggerier, men de, der er, byder på kvalitetsvarer. Kom og smag på et udvalg af spændende dråber, og hør nogle af Mathews' herlige anekdoter fra rekognosceringsturen og elendige vittigheder, han har samlet op undervejs!

Tirsdag 2/5 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: 365,- inkl. smagsprøver. Arr.nr. 6876

Torsdag 11/5 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: 365,- inkl. smagsprøver * Arr.nr. 6877

Torsdag 25/5 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: 365,- inkl. smagsprøver * Arr.nr. 6878



Grundkursus i vin – med vinsmagning*

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.095,-

Her angriber 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.

3643 ma 19.00-20.50 Frichs Vej 36 D Mikkel Kryel

*BEMÆRK: Øl- og vin-kurser gennemføres uden tilskud fra Folkeoplysningsloven.

Malekurser

Akryl og akvarel

Maleri

30 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.560,-/* 1.515,-

Her er der tid til fordybelse, billedgennemgang og vejledning i diverse maleteknikker. Der er ingen forudsætninger for at kunne deltage, da der vil være plads til alle uanset niveau.

2138 ma 10.00-15.30* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.280,-/* 2.040,-

2134 to 10.00-13.40* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Maleværksted og kunstforståelse

42 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.750,-/* 1.540,-

For letøvede og øvede. Du får inspiration og vejledning, mens du arbejder med dine egne billeder. Næsten hver gang får du øvelser og præsentation af kunstnere, teknik og andet. Ingen oliemaling.

2116 ma 09.30-12.45* Frichs Vej 36G Pernille Ravn
2117 ti 09.30-12.45* Frichs Vej 36G Pernille Ravn
2118 on 09.30-12.45* Frichs Vej 36G Pernille Ravn

Mal som de gamle mestre

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/S 1.360,-

Lær at male malerier i olie med klassiske teknikker ligesom Raphael og Rembrandt gjorde det. Holdet henvender sig til både begyndere og øvede. Grundig vejledning til den enkelte.

2100 ma 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Frantz Nielsen
2101 on 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Frantz Nielsen

Tegn og mal portræt

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 735,-/* 690,-

Her kommer du igennem hele processen inden for både klassisk portrættegning og portrætmaleri så som opstart, komposition, opmåling, skyggeteknik, farvelære m.m.

Kursus - lør-søn d. 14-15/1.

2106 lø 09.30-15.55* Frichs Vej 36G Jette Dammand

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 775,-/* 730,-

Kursus tors-fre. d. 3-4/5.

2141 on 10.00-15.30* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Tryk og blandform

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.280,-/* 2.040,-

Lær om forskellige male- og trykteknikker. Du får individuelle råd og vejledning, og der vil være rig mulighed for at eksperimentere.

2135 fr 10.00-13.40* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Akvarel og akryl - kig ind i kunsthistorien

49 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.990,-/* 1.745,-

Her kan du øve akvarel og akrylmaleri og udvikle dit blik for kunst gennem kunsthistoriske billedoplæg og opstillinger. Inkl. en fællestur, hvor vi skal se på kunst. Letøvede og øvede

2112 ti 13.00-16.15* Frichs Vej 36G Marianne Dall

Akrylmaleri - begyndere

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 695,-/* 650,-

Få undervisning i maleteknik, farvelære, komposition og maleriets grundelementer. Du får kendskab til billedets virkemidler, ny inspiration og vil udvikle dit billedsprog. Start d. 14/1.

2122 lø 09.00-15.25* Frichs Vej 36G Pernille Ravn

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.795,-/* 1.615,-

2128 on 16.30-19.15 Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen
2120 to 13.00-15.45* Frichs Vej 36G Pernille Ravn
2130 to 16.30-19.15 Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Akrylmaleri - letøvede

32,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.655,-/* 1.610,-

Ugekursus man-fre d. 26-30/6.

2159 ma 09.00-15.00* Frichs Vej 36G Helene Koefoed

Akvarel og akryl på papir

49 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.990,-/* 1.745,-

Lær om akvarel- og akrylmaleri samt tegnematerialer som tusch og kridt på forskelligt papir. Øvede

2110 ma 13.45-16.55* Frichs Vej 36G Marianne Dall

Tuschtegning og akvarel

20 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.155,-/S 1.055,-

På kurset vises, forklares og instrueres i, hvordan du kommer i gang med denne spændende kombinationsteknik. Kursus d. 24-26/3.

2156 fr 17.00-21.35 Frichs Vej 36G Alek Krylow

Grafisk Tryk

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.075,-/* 1.030,-

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.

Hold 2139 – d. 18-20/1.

Hold 2129 – d. 9-11/5.

2139 on 10.00-15.30* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen
2129 ti 10.00-15.30* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen





Mennesker i akvarel

20 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.155,-/S 1.055,-

Vi tegner og maler mennesker i forskellige stillinger og lærer at inkludere dem i vores akvareller. Kursus d. 12-14/5.

2157 fr 17.00-21.35 Frichs Vej 36G Alek Krylow

Akvarel - begyndere og øvede

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 775,-/* 730,-

2137 lø 10.00-15.30* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.795,-/* 1.615,-

2131 ti 10.00-12.45* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen
2133 on 13.15-16.00* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Akvarel - øvede

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/* 1.615,-

2132 on 10.00-12.45* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen
2104 to 14.30-17.15* Fjordsg Sk Erik Muff Reinert
2103 to 19.00-21.45 Fjordsg Sk Erik Muff Reinert

Alkohol Ink

8 lektioner (2 mødegange) - kr. 830,-/* 790,-

Lær at male med alkohol ink, som er en tyndt-flydende, alkoholbaseret blæk. Inken er meget kraftig i sin farve og skaber flotte effekter. Vi gennemgår forskellige teknikker og du har mulighed for at lave kunstværker til ophæng, kort el. lign. Materialer er inkl. Datoer: 25-26/3.

2161 lø-sø 10.00-13.40* Frichs Vej 36G Anura Giese

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 865,-/* 820,-

Start d. 21/2.

2160 ma 16.00-18.45* Frichs Vej 36G Anura Giese

Tegnekurser

Lær de grundlæggende tegneprincipper og oplev glæden ved at tegne. I undervisningen afprøver vi forskellige materialer og arbejder bl.a. med teknik, komposition, perspektiv og skygger.

Tegning

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.795,-/S 1.615,-

Lær at tegne via forskellige øvelser. Ved croquis-tegning fokuserer vi bl.a. på bevægelsestegning og blindkontur. Modeludgift betales første gang.

2142 ti 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Peter Evald

Tegnekursus

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 775,-/* 730,-

Hold 2140 - tors-fre d. 12-13/1.

Hold 2136 - lør-søn d. 11-12/2.

2140 to 10.00-15.30* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen
2136 lø 10.00-15.30* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Tegning for letøvede

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.795,-/* 1.615,-

2119 to 09.30-12.15* Frichs Vej 36G Pernille Ravn

Se og tegn - absolut begyndere

11 lektioner (2 mødegange) - kr. 735,-/* 690,-

Kursus d. 4-5/2.

2108 lø 10.00-15.00* Frichs Vej 36G Rigmor Serup

Se, tegn og mal

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 735,-/* 690,-

Kursus d. 4-5/2.

2107 lø 09.30-15.55* Frichs Vej 36G Jette Dammand

Croquis - maratonweekend

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 695,-/* 650,-

Intensiv croquistegning med forskellige materialer og teknikker.

2143 lø 10.00-14.35* Frichs Vej 36G Peter Evald

Læs meget mere om alle vores male-, akvarel- og tegnekurser på www.fof-aarhus.dk



Figurativ tegning og illustration

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.305,-/S 1.200,-

Kreativ og konstruktiv tegning og opbygning af figurer. Brugbart til fx tegneserier, storyboards og illustrationer til bøger. English speaking participants are welcome.

2155 to 19.00-21.45 Fjordsg Sk Sebastian Graneberg

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.440,-/S 1.320,-

2154 to 19.00-21.45 Fjordsg Sk Sebastian Graneberg

Japansk kalligrafi

9 lektioner (2 mødegange) - kr. 765,-/* 720,-

For japanerne er kalligrafi en kunstform, hvor det enkelte værk afspejler kunstnerens tanker, sjæl og følelser. På dette kursus lærer du de basale teknikker, som fx at udføre penselstrøgene i den rigtige rækkefølge og retning. Kursusdage: 5/3 og 12/3. Materialer inkl.

1959 sø 10.00-14.10* Fjordsg Sk Martin Chrestensen

Workshop - tegn tegneserie

Hvis du er fra 12 år, ung eller voksen og er interesseret i at tegne tegneserier, så får du her mulighed for at prøve den uendelige kreative verden. På workshoppen kan du skrive dit eget lille manuskript og derefter tegne historien som tegneseriestriber.

Lørdag 6/5 kl. 14.00-17.00 - Pris: kr. 550,-
Det Grønlandske Hus, Dalgas Avenue 52A
Arr.nr. 6835
I samarbejde med Det Grønlandske Hus

ART STUDIO

En studiekreds for de kreative
Udfold din kreativitet i frie rammer

Pris pr. kvartal: kr. 300,-

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



Kunsthåndværk

Møbelpolstring

32,5 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.655,-/* 1.490,-

Du lærer de grundlæggende principper i møbelpolstring – men har også mulighed for at give dine egne møbler et ansigtsløft.

2903 ti 10.00-13.00*	Frichs Vej 36G	Tina Edgar
2902 ti 18.30-21.30	Frichs Vej 36G	Tina Edgar

Pileflet

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 825,-/* 790,-

Som nybegynder vil du få en fornemmelse af at arbejde med pil og lave overkommelige projekter som enkle kurve, foderbeholdere, bakker m.m. Og som øvet får du nye udfordringer og lærer spændende teknikker. Kursus d. 22/4.

2916 lø 09.00-15.25*	Lystrup Sk	Marianne Nielsen
----------------------	------------	------------------

Pileflet - weekendkursus

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.285,-/* 1.240,-

2 dage med pileflet. Lør-søn d. 25-26/2.

2915 lø 09.00-15.25*	Lystrup Sk	Marianne Nielsen
----------------------	------------	------------------

Små ting i læder

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 655,-/S 610,-

Vi starter ud med et nemt projekt, hvor du både prøver at tegne et mønster af, tegne det over på læder, skære det ud, sy det sammen og sætte trykknop i. Herefter kan du vælge at lave alt fra nøglering til tasker.

2921 ma 18.00-20.45	Frichs Vej 36G	Maria Heel
---------------------	----------------	------------

Fra idé til færdigt smykke

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/* 1.360,-

For nybegyndere og øvede. Lær de mest anvendte teknikker inden for guldsmedehåndværket og fremstil enkle modeller. Fællesudgift på kr. 450,- betales første mødegang.

2200 ti 09.00-11.45*	Frederiksg 74G	Pernille Pryssing
2205 ti 15.00-17.45*	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
2206 ti 19.00-21.45	Frederiksg. 74G	Henrik Saugbjerg
2207 on 09.00-11.45*	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
2208 on 16.00-18.45	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
2201 to 09.00-11.45*	Frederiksg 74G	Pernille Pryssing
2209 to 16.00-18.45	Frederiksg. 74G	Henrik Saugbjerg
2210 to 19.00-21.45	Frederiksg. 74G	Henrik Saugbjerg



Perlesmykker

7 lektioner (2 mødegange) - kr. 770,-/* 735,-

Håndlavede smykker i perler. Kursus 15-16/4. Se mere om kurset på www.fof-aarhus.dk

2163 lø-sø 10.00-13.15*	Frichs Vej 36 G	Anura Giese
-------------------------	-----------------	-------------

Papirblomster

4,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 600,-/* 575,-

Lær at lave smukke, unikke og eventyrlige blomster i det lækre formbare crepepapir! Inkl. materialer.

Hold 2930 d. 25/2.

Hold 2931 d. 29/4.

2930 lø 10.00-14.10*	Frichs Vej 36 G	Nanna Gomaa
2931 lø 10.00-14.10*	Frichs Vej 36 G	Nanna Gomaa

Løbbinding

- begyndere og øvede

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 815,-/* 770,-

En oldgammel kurveteknik i nutidige garner: hør, sisal og papir. Kursus d. 4-5/2.

2908 lø 09.00-15.00*	Fjordsg Sk	Anne Birgitte Beyer
----------------------	------------	---------------------

Decoupage

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 775,-/* 730,-

Med glansbilleder, magasiner, gavepapir og no-dehæfter laver vi smuk decoupage på fx æsker, notesbøger og bakker. Kursus d. 11-12/3.

2914 lø 10.00-15.30*	Sønderg 74	Henriette Elsborg
----------------------	------------	-------------------

Flet med birkebark

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.475,-/* 1.430,-

Birkebark er et spændende materiale med et hav af muligheder! Vi fletter fx bøtter og kurve i flotte mønstre. To undervisere Onno Janssen og Marie Bonderup.

2917 lø-sø 22-23/4	9.30-15.55*	Frichs Vej 36G
--------------------	-------------	----------------

Metal og svejsning

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.660,-/* 1.615,-

Her får du en god basisindføring i metal og svejsning. Kurset er rettet mod begyndere i CO2-svejsning. Kursus d. 22-23/4.

2910 lø-sø 09.00-15.25*	Godsbanen	Louis Klostergaard
-------------------------	-----------	--------------------

Metal og TIG-svejsning

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.660,-/* 1.615,-

Her er der mulighed for at lære basale teknikker inden for TIG-svejsning. Kursus d. 11-12/3.

2911 lø-sø 09.00-15.25*	Godsbanen	Louis Klostergaard
-------------------------	-----------	--------------------



Keramik

Hvad enten du er begynder eller erfaren, får du grundig individuel vejledning og gennemgang af teknikker.

Keramik og stentøj

33 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.680,-/* 1.635,-

Har du lyst til at fordybe dig i keramikens verden? Tag med, når vi arbejder med drejning, modellering, opbygning, håndbygningsteknikker, formgivning, begitning, glasur, brænding og mere.

2333 ma 09.30-14.30* Frichs Vej 36G Jane Klostergaard

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1795,-/* 1.615,-

2326 ma 16.00-18.30	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2327 ma 19.00-21.45	Frichs Vej 36G	Instruktør
2328 ti 19.00-21.45	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2321 on 09.30-12.15*	Frichs Vej 36G	Sara Mirkhani
2322 to 15.30-18.15	Frichs Vej 36G	Sara Mirkhani
2323 to 19.00-21.45	Frichs Vej 36G	Sara Mirkhani

42 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.040,-/* 1.830,-

2317 ti 15.00-17.45* Frichs Vej 36G Birthe Meldgaard



Keramik på Godsbanen

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.705,-/* 1.605,-

2303 sø 09.00-12.40*	Godsbanen	Nina Dupont
2305 sø 09.00-12.40*	Godsbanen	Nina Dupont
2304 sø 13.30-17.10*	Godsbanen	Nina Dupont
2306 sø 13.30-17.10*	Godsbanen	Nina Dupont

40 lektioner (10 mødegange) - kr. 3.060,-/* 2.860,-

2300 to 18.00-21.40	Godsbanen	Cecilie Romanini
2301 fr 09.30-13.10*	Godsbanen	Liselotte Møller



Hensyntagende keramik

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/* 1.360,-

Oplev glæden ved at være kreativ med ler. Der tages hensyn til dine gener og skavanker. Vi arbejder med stentøjsler og gennemgår forskellige teknikker, fx pølse- og pladeteknik, ekstruder, kvætsning, drejning, dekoration og glasering. Undervisningen foregår i et roligt tempo, der giver mulighed for fordybelse.

2316 ti 11.00-13.45* Frichs Vej 36G Birthe Meldgaard

Keramik i fri hånd

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.075,-/* 1.030,-

Slip fantasien løs, og arbejd med forskellige teknikker i fri hånd, fx drejning, pølse- og pladeteknik, kvætsning, ekstruder og glasering.

Hold 2346 d. 21/1-4/2.

Hold 2347 d. 11-26/3.

2346 09.30-15.00*	Frichs Vej 36G	Birthe Meldgaard
2347 09.30-15.00*	Frichs Vej 36G	Birthe Meldgaard

Drejekursus i keramik

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.840,-/* 1.795,-

Lær de basale teknikker på drejeskiven, og oplev glæden ved at arbejde med ler.

Hold 2330 d. 18-26/2.

Hold 2331 d. 18-25/3.

Hold 2332 d. 6-13/5.

2330 lø 09.30-15.00*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2331 lø 09.30-15.00*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2332 lø 09.30-15.00*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard

Lær leret på drejeskiven

40 lektioner (10 mødegange) - kr. 2.940,-/* 2.740,-

2329 fr 10.00-13.40* Frichs Vej 36G Jane Klostergaard

Drejning, modellering og dekoration

56 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.600,-/S 2.320,-

Her gælder det formgivning, drejning, dekorering og glasering af lyst og mørkt stentøj.

2318 on 16.30-20.10	Frichs Vej 36G	Birthe Meldgaard
2319 on 16.30-20.10	Frichs Vej 36G	Ragnhild Dalsgaard

Raku-keramik

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.190,-/* 1.145,-

Den japanske keramikteknik raku er en hård brændingsmetode, som giver de flotteste krakeleringer i glasuren. På to dage lærer du teknikken, arbejder med leret og ser den intense brænding, som foregår under åben himmel.

Hold 2336 d. 11/6

Hold 2337 d. 18/6.

2336 sø 10.00-15.00*	Huggeormen	Karina Præstegaard
2337 sø 10.00-15.00*	Huggeormen	Karina Præstegaard

Sommerkeramik

36 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.795,-/* 1.750,-

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. Kl. 9.00-14.30.

2348 uge 27	Frichs Vej 36G	Birthe Meldgaard
2349 uge 32	Frichs Vej 36G	Birthe Meldgaard
2362 uge 30	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2363 uge 31	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2364 uge 33	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2365 uge 34	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard

Vild med håndarbejde?

Broderi

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 665,-/* 620,-

Kom med til 2 lørdage i broderiets tegn! Lær fx kontursting, franske knuder, schattersyning og vævede edderkopper, eller få hjælp til et større projekt. Kursus d. 4/3 og 18/3.

3212 lø 10.00-15.30* Sønderg 74 Tine Kanne

Broderi med mening(er)

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 510,-/S 480,-

Vil du brodere motiver, som betyder noget særligt for dig – og måske endda er tankevæk-kende? På kurset kan du lære, hvordan du broderer motiver og citater i den størrelse og med det udtryk, som du ønsker. Vi fokuserer på korssting og øver teknikkerne.

3219 to 18.40-21.25 Sønderg 74 Sara Diamant

Visible mending

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 510,-/S 480,-

Kom godt i gang med at lappe dit – og din famili-es – yndlingstøj ved at brodere fine figurer. Når vi lapper vores tøj og ting, får de en længere levetid til glæde og gavn for både os og miljøet.

3218 to 18.40-21.25 Sønderg 74 Sara Diamant

Tambour broderi

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 910,-/* 865,-

Her skal vi brodere med perler og pailletter og lave smukke små motiver, som du fx kan sy på en jakke eller bluse. Kursus d. 15-16/4.

3215 lø-sø 11.00-15.35* Seedorffs Str. 7 Kim Dinesen

Lær at hække

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 550,-/* 515,-

Lær de mest almindelige masker og hvordan en opskrift eller et diagram skal forstås.

3201 sø 26/2 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

3202 sø 14/5 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Hækling - begyndere/letøvede

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 550,-/* 515,-

Har du hæklet lidt, og vil du gerne blive bedre og lære noget mere? Så tag dit hækleprojekt med og få hjælp til at komme videre.

3203 sø 23/4 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Lær at strikke

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/S 1.360,-

For dig, der aldrig fik lært at strikke eller har glemt det igen. Måske kan du strikke lidt, men vil gerne blive bedre. Få hjælp til teknikker, montering og opskrifter. Vi arbejder individuelt ud fra dine ønsker.

3200 ti 19.00-21.45 Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Lær at strikke - for mænd

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 550,-/* 515,-

For mænd, der gerne vil lære at strikke, og som gerne vil mødes med andre mænd med samme interesse.

3204 sø 26/3 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Sommerstrik - i maj

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 665,-/* 605,-

Fokus vil være på sommerstrikke-projekter med garn, som du kan strikke med i solen.

3205 ti 19.00-21.45* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Knipling

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.795,-/S 1.615,-

Lær at kniple bluse- og hårpynt, jule- og påske ting, eller blonder, lommetørklæder, sjaler og tørklæder. De fleste materialer kan købes på kurset.

3253 on 18.30-21.15 Brabrand Lonnie Nielsen

Patchwork og quiltning

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 880,-/* 790,-

Lav tasker, puder, æsker og tæpper i mange størrelser og mønstre syet i hånden eller på symaskine. Vi pynter tingene med broderi, båndbroderi og quiltning. Hver anden uge.

3245 ti 09.15-12.00* Sønderg 74 Ulla Knudsgaard

33 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.440,-/* 1.275,-

3246 ma 09.45-12.30* Sønderg 74 Ulla Knudsgaard

Prøvetime i knipling

Få en prøvetime på et af vores kniplehold for blot kr. 100,-

Ring og hør mere på tlf. 8612 2955.

WORKSHOP: Kom videre med dit kreativt projekt

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 435,-/* 405,-

Her kan du komme med et projekt inden for broderi, hækling, strikning, knipling eller bamsesyning, som du ikke rigtigt kan komme videre med – måske du har et kit, du aldrig har fået startet på. Vær med og få hjælp. Lørdag d. 4/2.

3213 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Tine Kanne



Syning



Lær at sy eller arbejde videre med fx konstruktion og design. På alle kurser er der mulighed for individuel vejledning, så du får undervisning på dit niveau.

Lær at sy

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 920,-/* 830,-

Har du altid drømt om at kunne sy, men ved ikke, hvordan du kommer i gang? Få inspiration og kvalificeret vejledning i valg af stof og model, ud fra dine ønsker og behov.

3014 ma 16.00-18.45 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger
3015 ti 09.30-12.15* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger
3005 on 15.30-18.15 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen
3007 on 15.30-18.15 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.025,-/* 920,-

3012 ma 16.00-18.45 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger
3011 ti 09.30-12.15* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

24 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.130,-/S 1.010,-

3006 on 18.30-21.50 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen
3008 on 18.30-21.50 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen
3040 to 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen
3041 to 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen

Sykursus

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 920,-/S 830,-

Vi arbejder ud fra modeblade og basismodeller nøjagtigt tilpasset både i design, farver og stof. Individuel undervisning – fra begynderens enkle t-shirt til den øvedes festtøj.

3016 ti 18.30-21.15 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.025,-/* 920,-

3013 ti 09.30-12.15* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/* 1.360,-

3004 ma 09.45-12.30* Seedorffs Str. 7 Beatrice Poulsen
3000 ma 19.00-21.45 Seedorffs Str. 7 Beatrice Poulsen
3010 ti 18.30-21.15 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

Sykursus - hensyntagende

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/* 1.360,-

Hold for dig, der pga. fysiske/psykiske udfordringer ikke kan deltage på et almindeligt hold.

3083 ma 09.15-12.00* Holme Bettina Bagger
3080 to 09.45-12.30* Seedorffs Str. 7 Beatrice Poulsen

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.130,-/* 1.010,-

3082 on 12.30-15.15* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

Sy selv - aktuel mode og design

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.100,-/* 1.055,-

Ønsker du at skabe tøj, som er oppe i tiden, din helt egen garderobe, og vil du gerne opnå bedre faglighed til fx at komme videre i uddannelse? Her arbejder vi ud fra færdige snit eller grundforme og tager udgangspunkt i netop dit niveau. Kursus d. 4-5/3.

3030 lø 09.30-15.55* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

16,25 lektioner (5 mødegange) - kr. 860,-/* 780,-

3022 ma 14.40-17.40* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.025,-/* 920,-

3020 ma 09.30-12.45* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen
3023 ma 18.15-21.30 Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

49 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.990,-/* 1.745,-

3026 on 09.30-12.45* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen
3029 fr 09.30-12.45* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Design og syning

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 920,-/* 830,-

Her kan du prøve at arbejde med design. Lær at bruge grundformen eller at ændre på færdige snit.

3032 on 15.00-17.45* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Sy med genbrug

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.025,-/S 920,-

Lær at udnytte dine glemte tekstiler, tilrette og reparere dit eksisterende tøj, eller sy af din bedstemors gamle duge.

3056 to 18.00-21.15 Seedorffs Str. 7 Mie Blond
3057 to 18.00-21.15 Seedorffs Str. 7 Mie Blond

Sommersyning - i juni

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.170,-/* 1.125,-

Lær at ændre eller lave et mønster, så du kan sy dit eget design. Sy efter færdige mønstre og få hjælp til sytekniske detaljer.

3046 ma 09.30-15.00* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen
3043 fr 09.30-15.00* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

24 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.170,-/* 1.125,-

3044 ma 09.30-15.00* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Konstruktion - bukser og nederdele

15 lektioner (2 mødegange) - kr. 900,-/* 855,-

Lær om måltagning og konstruktion af grundforme, opsyning og tilretning samt gennemgang af snit og design. Kursus d. 25-26/3.

3039 lø 09.15-16.00* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

Mønsterkonstruktion og syning til børn

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.290,-/* 1.200,-

Lær at lave mønstre og sy unikt tøj til dine børn. Vi arbejder med mønstertilretning og pasform. Der er færdige mønstre til rådighed, men du kan også selv tage mønstre med.

3061 ti 15.00-17.45* Seedorffs Str. 7 Mette Ingemann



BETTINA BAGGER - LÆR AT SY

Foto og IT-kurser

Tag kontrol over dit kamera!

Mange kameraer er sat til automatiske indstillinger, men med viden og træning i fx ISO, lukkertid, objektiver, perspektiv og flash kan du få endnu mere ud af dine billeder. Vi har hold for både begyndere og øvede, og der er både individuel vejledning og fælles oplæg og opgaver.

Foto for alle

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.290,-/* 1.200,-

2837 ma 6/2 09.00-11.45* Frichs Vej 36G Ole Toldbod
2838 ma 17/4 09.00-11.45* Frichs Vej 36G Ole Toldbod

Fotokursus niveau 1

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 980,-/* 935,-

Hold 2825 d. 6-7/5.

Hold 2827 d. 13-14/5.

2825 lø 10.00-16.00* FGU Aarhus Peer Mortensen
2827 lø 10.00-16.00* FGU Aarhus Peer Mortensen

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.080,-/S 1.005,-

2823 ti 17.00-19.45 FGU Aarhus Peer Mortensen

Fotokursus niveau 2

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 930,-/* 885,-

Kursus d. 29-30/4.

2826 lø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen

Portrætfoto

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 930,-/* 885,-

Med praktiske øvelser lærer du om lyslægningsteknik med studieflash, softboxe, reflektorer, posering m.m. Kursus d. 4-5/3.

2828 lø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen

Portrætfoto med små blitz og reflektorskærme

6,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 795,-

Vi laver portrætter både i naturen og på forskellige locations med lys, små blitz og reflektorskærme. Kursus d. 1/4.

2829 lø 10.00-16.00 FGU Aarhus Peer Mortensen

Søgemaskineoptimering (SEO)

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.145,-/* 1.100,-

Lær at optimere din hjemmeside ift. søgeord, indhold og hastighed, så den ligger i toppen af Google. Kursus d. 25-26/3.

2803 lø 10.00-16.25* Frichs Vej 36D Dennis Blomholt

Hjemmesider med WordPress 1

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.145,-/* 1.100,-

Kom i gang eller videre med at lave din egen hjemmeside, blog eller webshop!

Hold 2800 d. 4-5/3.

Hold 2801 d. 29-30/4.

2800 lø 10.00-16.25* Frichs Vej 36D Dennis Blomholt
2801 lø 10.00-16.25* Frichs Vej 36D Dennis Blomholt

Bogføring og regnskab

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.770,-/S 1.650,-

Grundlæggende kursus. Lær bl.a. om kontoplaner, momsregnskab og udarbejdelse af årsregnskab.

2805 ti 18.30-21.15 Frichs Vej 36A Hakan Barut

ADOBE Lightroom Classic

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 825,-/* 790,-

Du lærer de mange muligheder for at organisere, sortere og redigere dine fotos. Kursus d. 18/3.

2833 lø 10.00-16.25* FGU Aarhus Peer Mortensen

ADOBE Photoshop

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.165,-/* 1.120,-

Begyndere/letøvede. Med trin-for-trin-øvelser bliver du rustet til at bruge Photoshops mange funktioner. Kursus d. 15-16/4.

2832 lø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen

Blomster



3 x blomster i Hørning

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 540,-

Kom med og lav forårspynt og påskepynt med forskellige materialer.

7802 fr 13.15-16.00 Vester Mølle Hanne Grünhut

3 x blomster

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 560,-/* 515,-

Vi laver smukke forårsdekorationer og påskepynt med materialer fra naturen, haven og blomsterhandleren.

2002 to 15.00-17.45* Skovvangsv 127 Hanne Grünhut

Blomsterbinding i Hørning

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 770,-

Vi laver dekorationer, buketter, kranse og andet blomsterpynt af materialer fra naturen, haven og lidt fra gartneren.

7800 on 19.00-21.45 Jeksendalsk Hanne Grünhut

Blomsterdekoration

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 920,-/* 830,-

Lær at binde buketter og lave smukke dekorationer. Vi laver også kranse og andre former for blomsterpynt af materialer fra naturen, haven og lidt fra gartneren.

2001 on 10.00-12.45* Skovvangsv 127 Hanne Grünhut



Haven



MEDBRING TIL BLOMSTERKURSER:

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

Materialer er IKKE altid inkluderet
i prisen, men afregnes i så fald
med underviseren.

Blomsterdekoration i butik

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 930,-/S 870,-

Lær om blomsterdekoration og slip kreativite-
ten løs. Butikken har et stort udvalg af blom-
ster, udstyr og ting fra naturen.

2015 ti 18.30-21.15	Hasle Blomster	Lotte Dalsgaard
2011 to 18.30-21.15	Hasle Blomster	Lotte Dalsgaard

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.080,-/S 1.005,-

2010 to 18.30-21.15	Hasle Blomster	Lotte Dalsgaard
---------------------	----------------	-----------------

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.290,-/S 1.200,-

2013 ti 18.30-21.15	Hasle Blomster	Lotte Dalsgaard
---------------------	----------------	-----------------

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.870,-/S 1.720,-

2012 ma 12.00-14.45*	Hasle Blomster	Lotte Dalsgaard
2014 on 09.30-12.15*	Hasle Blomster	Lotte Dalsgaard
2009 to 10.00-12.45*	Hasle Blomster	Lotte Dalsgaard

Forårets blomster

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 565,-/S 540,-

Vi binder både en smuk buket og laver en
eksklusiv forårsdekoration. Materialepakken er
ikke inkl. Kursus d. 4/3.

2016 lø 09.30-14.05*	Hasle Blomster	Lotte Dalsgaard
----------------------	----------------	-----------------

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 565,-/S 540,-

Kursus d. 25/3.

2017 lø 09.30-15.55*	Hasle Blomster	Lotte Dalsgaard
----------------------	----------------	-----------------

Tegn din egen have

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.290,-/S 1.200,-

Drømmer du om at lægge din have om eller
anlægge et nyt bed? Her lærer du selv at tegne
og gøre dine havedrømme til virkelighed.

2610 ma 19.00-21.45	Frichs Vej 36G	Peder Lund
2611 ma 19.00-21.45	Frichs Vej 36G	Peder Lund

Beskæring af træer og buske

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 510,-/S 480,-

Hvordan beskærer du dine træer og buske,
hvorhenne og hvornår? Få den rette viden!

2613 lø 18/3 10.00-15.30*	Frichs Vej 36G	Peder Lund
---------------------------	----------------	------------

Altan og terrasse - indretning og planter

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 510,-/S 480,-

Lær at skabe smukke, små, grønne uderum og
få inspiration og vejledning til indretning og
beplantning.

2612 lø 22/4 10.00-15.30*	Frichs Vej 36 G	Peder Lund
---------------------------	-----------------	------------



Udeliv



Bliv dus med din hund

25 lektioner (10 mødegange)
- kr. 1.165,-/S 1.040,-

Der veksles mellem de
almindelige lydigheds-discipliner, en
familiehund bør mestre, og øvelser, der er med
til at skabe det rigtige forhold mellem hund og
ejer. Praktisk og teoretisk undervisning.

2605 11/3 10.00-12.15*	Sødalsskolen	Lone Grevé
------------------------	--------------	------------

Hvalpetræning

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 950,-/S 888,-

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

2606 11/3 12.30-14.50*	Sødalsskolen	Lone Grevé
2607 22/4 12.30-14.50*	Sødalsskolen	Lone Grevé



Skipper duelighedsprøve teori

39 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.645,-/S 1.450,-

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

2700 ma 19.00-21.45	Møllevangsk	Poul Kjærgård
2701 ti 19.00-21.45	Møllevangsk	Carl-J. Kjærgård

Bådmotorkendskab

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.365,-/S 1.320,-

Bliv fortrolig med bådens dieselmotor og
installationer, så du kan klare almindelig vedli-
geholdelse og mindre reparationer. Teoridelen
omfatter motoropbygning, brændstofsyste-
met, køle- og smøresystemer, elinstallationer, trans-
mission og tilbehør. Praktikdelen foregår på et
lokalt motorværksted, hvor teorien omsættes
til praksis. Dato: 25-26/2.

2705 lø-sø 09.00-14.30*	Fjordsg Sk	Hans Schneider
-------------------------	------------	----------------

Yoga

Hatha yoga - begyndere og letøvede

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.550,-/S 1.390,-

Gennem yogaens stillinger styrker og strækker vi kroppen. Vi fokuserer på vores vejrtrækning og teknikken i stillingerne. Det foregår i et roligt tempo, og du bliver grundigt guidet.

5461 ma 18.30-20.20 Fjordsg Sk Christine Borring

34 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.620,-/* 1.450,-

5409 ma 16.30-18.00* Tilst sk Claudia Hoyda

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 1.825,-/* 1.625,-

5465 ti 15.15-17.05* Fjordsg Sk Claudia Hoyda
5466 ti 17.00-18.50 Fjordsg Sk Claudia Hoyda

Hatha yoga - letøvede

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.410,-/* 1.270,-

På dette hold får du en styrkende, allround yogaundervisning, som giver ro, energi og overskud i en travl hverdag. Øvelserne lægger vægt på åndedræt og korrekt anatomisk udførelse, så din kropslige og mentale oplevelse af Hatha yoga styrkes.

5457 ti 09.30-11.20* Seedorffs Str. 7 Eva Michaelsen

Yoga - begyndere og letøvede

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.410,-/* 1.270,-

Her får du styr på teknikken! Vi gennemgår yogastillingerne grundigt fra bunden og bygger på undervejs. Du bliver guidet, og stillingerne tilpasses hele tiden dit niveau. Du opbygger styrke, smidighed, balance og ro.

5460 ma 16.30-18.00* Fjordsg Sk Rikke Brøcker

Yoga for alle

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.340,-/* 1.210,-

Med afsæt i Ashtanga yoga, en dynamisk og styrkende yogaform, arbejder vi med styrke, smidighed, balance og åndedræt. Alle kan deltage, da stillingerne kan tilpasses den enkelte. Vi laver yoga i et flow, hvor krop og åndedræt synkroniseres, og en aktiv, meditativ tilstand opnås. Hele kroppen kommer i spil, og vi afslutter med dyb afspænding.

5310 sø 10.00-11.50* Sabro Luna Sommer

Aftenyoga for alle

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.550,-/S 1.390,-

I løbet af de mørke aftener holder vi den indre glød ved lige gennem klassiske Hatha yoga- og åndedrætsøvelser, og vi lander hver gang i en dejlig afspænding.

5458 to 19.00-20.50 Sønderg 74 Laila Elisabeth

Sommeryoga for alle

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

Samme indhold som ovenfor. Få inspiration til at lave yoga i ferien; derhjemme, i sommerhuset eller på rejse. Start d. 8/6.

5459 to 19.00-20.50 Sønderg 74 Laila Elisabeth

Familieyoga med Eventyryoga

1,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 195,-

Få en hyggelig og legende oplevelse med dit barn til familieyoga. Via eventyr og leg laves yogastillingerne på en sjov og udfordrende måde. Prisen er for én voksen og ét barn (4-6 år). Undervisning i Nørre Allé 70 B.

5336 sø 26/2	09.30-10.55	Kia Diget
5337 sø 12/3	09.30-10.55	Kia Diget
5338 sø 23/4	09.30-10.55	Kia Diget
5339 sø 21/5	09.30-10.55	Kia Diget

Stærk krop, roligt sind med yoga og yoga Nidra

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

Har du lyst til at prøve endnu flere af yogaens facetter end de fysiske stillinger? Så er dette hold for dig! Vi skal bl.a. lave vejrtrækningsteknikker, små mantraer, klassiske yogastillinger og en dejlig afslutning med yoga Nidra.

5436 ma 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Kia Diget

Vend din stivhed til smidighed

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

Er du træt af at være stiv i kroppen, eller har du et meget stillesiddende arbejde, der giver dig stivhed eller ømhed? Så er dette hold for dig. Yoga er for alle, så tag med og mærk, hvad det kan gøre for din krop og dit sind.

5435 ma 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Kia Diget

Yoga og træning - store kvinder

31,5 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.530,-/S 1.375,-

Vil du træne, men kan ikke se dig selv i et fitnesscenter eller på et "almindeligt" yogahold? Så kom med i et trykt forum, hvor vi træner med hensyn til højde og drøjde. Det er frirum for kvinder str. XL-?XXXL, hvor vi bruger og mærker kroppen og opnår velvære og glæde som vi er. Er du i tvivl, om det er noget for dig, så kontakt underviseren på ordforord@gmail.com

5470 ti 18.00-19:45 Seedorffs Str. 7 Berit Jørgensen

Flow og Hatha yoga

40 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.825,-/* 1.625,-

På holdet dyrker vi både Flow og Hatha yoga. Vi starter med Flow yoga, som er dynamisk med glidende overgang fra stilling til stilling. I anden del af timen sætter vi tempoet ned, bliver længere i strækkene og slutter af med afspænding.

5462 on 13.00-14.50* Sønderg 74 Claudia Hoyda

Yin yoga

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.340,-/* 1.210,-

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 minutter) og møder kroppen med medfølelse og accept. Alle kan deltage.

5488 ma 16.30-18.00* Sønderg 74 Eva Michaelsen

34 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.620,-/* 1.450,-

5420 ma 12.00-13.50* Sønderg 74 Nina Pfeiffer

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.965,-/* 1.785,-

5421 on 10.00-11.50* Sønderg 74 Nina Pfeiffer
5422 on 18.00-19.50 Sønderg 74 Nina Pfeiffer
5423 to 11.00-12.50* Sønderg 74 Nina Pfeiffer

Patanjali & Iyengar

Til Patanjali yoga arbejder du med at øge koncentration, fysisk styrke og smidighed. Samtidig lægges der vægt på åndedrættet og dét at være til stede i nuet. Vi bruger forskellige udstyr til at understøtte kroppen. Alle kan være med uanset niveau og form.

Yoga trin 1 - Patanjali

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.340,-/S 1.210,-

For alle der gerne vil i gang med yoga. Du undervises i grundprincipperne i Patanjali yoga med særligt fokus på, at stillingerne udføres anatomisk korrekt. Vi har øje for detaljer og præcision, hvorfor vi bruger klodser, pøller m.m. Der afsluttes med afspænding. Tag med og mærk forskellen i krop og sind.

5518 to 18.40-20.30 Seedorffs Str. 7 Charlotte Rommers

Yoga trin 1-2 - Patanjali

32,5 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.565,-/S 1.400,-

For dig der er nybegynder og dig, der vil mere i dybden med yogastillingerne. I Patanjali yoga arbejder vi med det udstyr, din krop har brug for, så du er anatomisk korrekt i stillingerne. Åndedrættet inddrages naturligt, og der afsluttes med afspænding.

5517 to 16.30-18.50 Seedorffs Str. 7 Charlotte Rommers

Vælg Iyengar yoga, hvis du søger en kraftfuld yogaform, som styrker 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. 1.550,-/S 1.390,-

Her er der både plads til begyndere og trænede. Det er en fordel, at du har dyrket yoga før, men ikke et krav. Der arbejdes med udgangspunkt i trin 1, som gradvist udvikles til trin 2. Stående stillinger, skulderstand og lette bagudbøjninger introduceres. Vi slutter med afspænding.

5495 ti 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga - trin 2

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.550,-/S 1.390,-

Forudsætningen for kurset er, at du har fulgt trin 1 eller trin 1-2. Vi arbejder videre med stående stillinger, mens flere detaljer introduceres, og stillingerne holdes i længere tid. Vi tilføjer forberedelser til hovedstand, flere bagudbøjninger og balanceøvelser. Vi slutter med afspænding.

5494 ma 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga - trin 2-3

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.550,-/S 1.390,-

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.

5498 ti 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga for mænd - trin 2-3

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.550,-/S 1.390,-

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!

5490 ma 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen



Vil du være YOGAINSTRUKTØR?

Tag uddannelsen hos Yoga Shala.

Nye forløb starter i september 2023.

www.ashtangayogashala.dk
www.fof-aarhus.dk

Body/mind og pilates



Yoga mod stress

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.550,-/S 1.390,-

På holdet får du bedre kontakt til din krop, så du kan mærke og reagere hensigtsmæssigt på overbelastning. Vi arbejder bl.a. med blide stræk, styrkende yogaøvelser og åndedræts- og afspændingsteknikker.

5550 to 17.00-18.50 Sønderg 74 Laila Elisabeth

Sommeryoga mod stress

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

Samme indhold som ovenfor. Start d. 8/6.

5551 to 17.00-18.50 Sønderg 74 Laila Elisabeth

Genfind ro og nærvær med yoga

4,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 530,-/* 510,-

Kom og genfind ro og nærvær i din krop. Vi vil arbejde med blid Yin yoga, meditation, vejtrækningsteknikker og guidet yoga Nidra. Det foregår i et roligt tempo, hvor alle kan være med – også dig, som ikke har prøvet yoga før.

5330 lø 25/2 09.00-13.10* Seedorffs Str. 7 Kia Diget
5331 lø 11/3 09.00-13.10* Seedorffs Str. 7 Kia Diget
5332 lø 22/4 09.00-13.10* Seedorffs Str. 7 Kia Diget
5333 lø 20/5 09.00-13.10* Seedorffs Str. 7 Kia Diget

Heal trauma through yoga

26 lessons (13 classes) - DKK. 1.340,-/* 1.210,-

In this class we use yoga to help discover what is holding us from meeting life with confidence and assurance. You will learn that it isn't the specific yoga style that is important; it's the connection you have with your body. This yoga style is a place to meet healing through leaded questions, invitation, and somatic movement exercise. The teaching includes elements of compassion therapy and mindfulness. The classes are in English, but students are free to speak Danish.

5382 Fri 10.00-11.50* Nørre Allé 70B Peter Coates

Mindful yoga

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.965,-/* 1.785,-

Med mindfulness som fundament bevæger vi os roligt gennem stillinger, der styrker, strækker og skaber fysisk og psykisk balance. Vi stimulerer organerne og styrker og smidiggør kroppen med en fornemmelse af ro og jordforbindelse. Alle kan deltage.

5425 on 12.00-13.50* Sønderg 74 Nina Pfeiffer

MediYoga - en blid vej til dyb balance

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 580,-/* 550,-

Til MediYoga arbejder vi blidt med at få større styrke og balance i bl.a. muskler, immunforsvar og nervesystemet. Vi laver dynamiske øvelser og langsomme stræk, der kan være med til at forebygge og afhjælpe stress og fysiske skavanker samt give ro og velvære. Dato: 22-23/4.

5482 lø-sø 09.30-12.15* Sønderg 74 Karen Jørgensen

Selvudvikling via yoga, meditation og inquiry

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 880,-/* 810,-

Kom med og få dybere indsigt, klarhed, glæde og mening. Med yoga løsner vi op for både kropslige og psykologiske spændinger. Med meditation finder vi dybere, indre hvile. Og med inquiry-teknikker bliver vi klogere på os selv og vores vej til indre fred og mening i livet. Dato: 28-29/1.

5559 lø-sø 09.30-15.55* Sønderg 74 Susanne Øgaard

Meditation i teori og praksis

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 615,-/* 580,-

Gennem træning får du støtte til at åbne for en dybere bevidsthed. Vi vil arbejde med jordforbindelse og centrering, da et godt fundament, ro og balance er essentielle kvaliteter til at øve kontakt til sig selv i det indre og ydre liv. Vi skal også have hjertet med, så derfor øver vi os i at åbne op. Dato: 25/2.

5570 lø 09.30-15.55* Sønderg 74 Susanne Øgaard

Qigong og afspænding

9 lektioner (2 mødegange) - kr. 685,-/* 640,-

Vi vil arbejde med både Qigong og afspænding og derved få en god kontakt med kroppen og komme ned i tempo. Qigong er en gammel kinesisk motionsform, som påvirker sener, muskler, bindevæv og vores mentale sundhed. Alle kan deltage. Dato 4-5/3.

5302 lø-sø 10.00-14.10* Sønderg 74 Birthe Bak

Yoga/pilates med mindfulness og meditation

42 lektioner (21 mødegange) - kr. 1.895,-/S 1.685,-

Forær dig selv et pusterum med tid, omsorg, fordybelse og ro. Du lærer at spænde af og tackle svære situationer, og med meditationen styrkes kroppens kredsløb, immunforsvar og hormonsystem. Ligeledes forbedres din koncentration, hukommelse og udholdenhed.

5641 to 19.00-20.50 Solbjerg Kamma Schmidt

Pilates - begyndere og letøvede

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.685,-/* 1.505,-

Pilates er træning for hele kroppen. På holdet laver vi flydende og glidende bevægelser, som styrker og strækker kroppen og giver en stærk kropsstamme. Træningen er effektiv og skånsom. Grundprincipperne bliver altid gennemgået i starten af timen.

5404 on 11.15-13.05* Sønderg 74 Lærke Hansen

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 1.825,-/* 1.625,-

5411 on 15.15-17.05* Fjordsg Sk Claudia Hoyda
5407 on 17.00-18.50 Fjordsg Sk Claudia Hoyda

Pilates - øvede

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

Bliv udfordret af nye øvelser, og fordyb dig i det allerede kendte. Holdet er for dig, der har lavet pilates før, og som kender de grundlæggende begreber. Til stille musik træner vi langsomt og roligt kroppens muskelgrupper. Vi er opmærksomme på brug af åndedrættet, centrering, balance og koordinering. Vi slutter af med let afspænding.

5415 ti 10.30-12.20* Fjordsg Sk Birgitte Østerby
5416 to 10.30-12.20* Sønderg 74 Birgitte Østerby

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.685,-/* 1.505,-

5405 on 09.15-11.05* Sønderg 74 Lærke Hansen

38 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.755,-/S 1.565,-

5418 to 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Silke Jessen

Se også alle vores hensyntagende yoga-/motionshold på side 48-49.



TILMELD DIG PÅ ALLEREDE EKSISTERENDE HOLD

Vi har mange hold, der startede i september, som kører frem til marts-maj. På holdene nedenfor er nye deltagere velkomne til at springe på efter jul. Læs mere om de enkle kurser og priser på www.fof-aarhus.dk. Du kan også ringe til FOF Aarhus på tlf. 8612 2955.

Mandag

Stabiliserende træning og bevægelse, kl. 15.10

Tirsdag

Senior KvindeFIT, kl. 10.30

Mindful pilates for kvinder, kl. 12.15

Onsdag

Yoga og meditation, kl. 08.55

Stabiliserende træning og bevægelse, kl. 09.45

Kropstræning for mænd, kl. 16.00

Callanetics soft aerobic, kl. 17.00

Stabiliserende træning og bevægelse, kl. 10.00

Ryge- og snusfri - gratis kurser i Aarhus

Professionel rådgivning øger chancen for et røg- og snusfrit liv.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Tai Chi

Tai chi er en gammel, kinesisk bevægelseskunst, der styrker helbredet og giver smidighed og ro i sindet. Tai chi er et arbejde med at skabe balance mellem krop og sjæl, som alle kan dyrke. Det er velegnet for unge som ældre og kvinder som mænd.

Tai chi chuan

Undervisningen vil både være med Qigong, fx de 18 terapier, afspændingsprincipperne ved de løsnende øvelser og energi-flowet i Yang Tai chi-formen. Alt med udgangspunkt i den enkeltes ståsted.

Begyndere

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.340,-/S 1.035,-

5344 ti 19.00-20.50 Fjordsg Sk Karsten Jakobsen

Begyndere og letøvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.340,-/* 1.210,-

5341 to 10.00-11.50* Fjordsg Sk Karsten Jakobsen

Letøvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.340,-/S 1.210,-

5342 ti 17.10-19.00 Fjordsg Sk Karsten Jakobsen

Øvede

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.685,-/S 1.505,-

5343 ma 18.10-20.55 Fjordsg Sk Karsten Jakobsen



Styrk din krop



Motion og bevægelighed

13,5 lektioner (9 mødegange) - kr. 860,-/* 795,-

Kurset er for dig, der ønsker at mærke din krop og puls, mens du træner. Vi laver en blanding af koordinerings-, trænings- og bevægelighedsøvelser for at fremme kropsbevidstheden. Alle er velkomne!

5324 ma 09.00-10.25* Seedorffs Str. 7 Maria Weise

Mave-/rygtræning

9 lektioner (9 mødegange) - kr. 685,-/* 640,-

Ryggen skal være stærk for at holde dig oprejst i hverdagen. Den suppleres af maven, og tilsammen udgør de kroppens stærke center. Vil du gerne gå oprejst gennem dagen og forebygge smerter og skavanker, så kom og vær med!

5323 ma 10.30-11.25* Seedorffs Str. 7 Maria Weise

Stram op

22,5 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.220,-/* 1.110,-

Ønsker du at få strammet op og få sved på panden? Her starter vi med at få pulsen op, hvorefter træningen foregår med vægte og stepbænk. Vi kommer hele kroppen igennem i et tempo, der får pulsen op i intervaller. Vi afslutter med udstræk.

5316 ti 07.00-08.25* Sønderg 74 Cathrine Frederiksen
5317 on 18.30-19.55 Sønderg 74 Cathrine Frederiksen
5318 to 07.00-08.25* Sønderg 74 Cathrine Frederiksen

XXL-fitness for mænd

22,5 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.220,-/* 1.110,-

Vi opvarmer med let løb eller gang i rask tempo rundt i salen. Herefter laver vi basale styrke-træningsøvelser, som rammer hele kroppe. Holdet fokuserer på at opbygge styrke i et niveau, hvor alle kan være med. Vi afslutter med udstrækningsøvelser.

5319 on 16.50-18.00* Sønderg 74 Cathrine Frederiksen

XXL-kvindefitness

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.170,-/S 1.065,-

Få energi, velvære og fornyet kraft med varieret træning, hvor hele kroppen bevæges. Vi arbejder med kondition, styrke, balance og kropsbevidsthed – og med bevægelsesglæde, sved på panden og smil på læben. Undervisningen er især tilpasset lettere overvægtige til store kvinder.

5369 to 17.00-18.25 Sønderg 74 Maria Conradsen

Kvindefitness 50+

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.170,-/* 1.065,-

Træn på en afvekslende og sjov måde! Du forbedrer din styrke, får sved på panden og smil på læben, når vi arbejder med kondition, styrke, balance og kropsbevidsthed. Der er plads til grin, snak og fokus på teknik og fuldførelse.

5368 to 15.30-16.55* Sønderg 74 Maria Conradsen

Naturtræning 50+

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 995,-/* 915,-

Når vi træner i naturen rundt om Mindeparken og omegn er det en nænsom træning med fokus på krop, åndedræt, sind, smil og fællesskab. Vi bruger naturens elementer til øvelser for balance, koordination, muskelstyrke og bevægelighed. Med lege og småløb stiger pulsen og vi får også gang i lattermusklerne. Træningen er for alle, og der tages individuel hensyn til din fysiske form.

5314 on 10.00-11.50* Mindeparken Janne Kjær

Gåtur og meditation i naturen

14 lektioner (7 mødegange) - kr. 880,-/* 810,-

Her arbejder vi med afstressning, når vi laver gående meditation efterfulgt af mindfulness i naturen. Vi går fra Tangkrogen til Forstbotanisk Have, hvor vi mediterer. Et stressreducerende forløb for alle.

5577 fr 14.30-16.20* Tangkrogen Sonja Christensen

Vandrekursus

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 125,-

På dette kursus skal vi ud i naturen. Vi skal på vandretur på 5-8 km i den flotte natur nær Aarhus. Undervejs er der mulighed for at blive vejledt i vandring ift. sko, tøj, mad, skader eller hvad du måtte have brug for. Turen starter ved toiletbygningen ved Moesgaard Strand.

2721 sø 19/3 14.00-17.10 Strandskov 10 Sara Linde
2722 fr 14/4 14.00-17.10 Strandskov 10 Sara Linde

Fitness - hjertehold M/K 50+

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.565,-/* 1.435,-

For dig der gerne vil forbedre din sundhed og styrke dit hjerte. Vi træner puls og styrke med fokus på hjerte og kredsløb og med individuel vejledning. Det hele foregår i socialt samvær, hvor vi griner og sveder sammen.

5383 ma 09.00-10.50* Sønderg 74 Jakob Khalil

Dans og mavedans

Senior Gold

16 lektioner (16 mødegange) - kr. 995,-/* 915,-

Har du overvejet at røre dig til latinamerikanske rytmer, men er usikker på, om tempoet er for højt eller koreografierne for svære? Så er Senior Gold lige noget for dig. Tempoet er langsommere, og koreografierne mere enkle og uden hop – men du får stadig sved på panden og træner hele kroppen.

5484	ma 10.00-10.55*	Fjordsg Sk	Francis Ibsen
5485	fr 11.15-12.10*	Fjordsg Sk	Francis Ibsen

Cubansk Salsa - for par

6 lektioner (6 mødegange) - kr. 810,-/S 780,-

Tag din partner under armen og få nogle sjove, aktive og dejlige aftener, når I sammen lærer cubansk salsa. Vi starter helt fra bunden og går frem i et tempo, hvor alle kan være med. I får smil på læben, sved på panden og opdager sammen danseglæden.

5335	ti 19.15-20.10	Sønderg 74	Erik Jensen
------	----------------	------------	-------------

Syng og dans med SANS

22,5 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.170,-/* 1.055,-

Til SANS synger, danser og griner vi. Meget. Holdet er for alle, og så længe man er klar på at lære nyt, udforske sin sangstemme og få sved på panden med alverdens dansetrin, så er man velkommen.

5328	to 09.30-10.55*	Folkehus Lystrup	Anna Vilsøe
------	-----------------	------------------	-------------

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.685,-/* 1.505,-

5326	on 10.30-12.20*	Fjordsg Sk	Anna Vilsøe
------	-----------------	------------	-------------



Kritisk tænkning

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 915,-/S 840,-

Ved hjælp af øvelser og en smule teori vil vi "opdrage" hjernen til at gå bevidst og systematisk til værks. Målet er bredt: at kunne forstå et problem, gennemskue vrøvl, træffe bedre beslutninger og kunne forklare. God tænkning er også afgørende for vores evne til at lære nyt, huske bedre og få nye ideer.

5658	on 17.00-19.45	Fjordsg Sk	Lars Bjerg
5659	on 17.00-19.45	Fjordsg Sk	Lars Bjerg



Mavedans - begyndere

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.135,-/S 1.035,-

Mavedans er en danseform, hvor alle kan være med. Det er en træningsform med masser af glæde og positiv energi. På dette hold for begyndere arbejder vi med grundtrinene i mavedans og slutter af med en lille koreografi.

5390	ma 17.30-19.20	Sønderg 74	Marie Jensen
------	----------------	------------	--------------

Mavedans - letøvede/øvede

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.135,-/S 1.035,-

Dette hold er for dig, der allerede har prøvet kræfter med mavedans, og som kender grundbevægelserne. Vi vil arbejde med mere dybdegående teknik, nye avancerede kombinationer samt musikforståelse og fortolkning. Vi arbejder med fast koreografi.

5391	ma 19.15-21.05	Sønderg 74	Marie Jensen
------	----------------	------------	--------------

Førstehjælp



Lær at redde liv med et kursus i førstehjælp

Almene førstehjælpskurser

På et førstehjælpskursus i FOF Aarhus bliver du klædt på til at kunne redde liv – du lærer bl.a. genoplivning, hjertemassage, kunstigt åndedræt og brug af hjertestarter. Du lærer at håndtere hverdagsskader og ulykker i situationer, hvor det er nødvendigt.

FOF Aarhus tilbyder en bred vifte af førstehjælpskurser, hvor du bliver klædt på til at reagere effektivt og livreddende i mange forskellige situationer:

- Færdselsrelateret førstehjælpskursus
- Hjertestop
- Til babyer og børn
- Førstehjælp - særligt ansvar for børn
- For alle medborgere
- Seniorførstehjælp
- Mindre fartøjer og søsport
- Med særligt ansvar - 12 timers kursus
- Førstehjælp – opdatering.

Se alle kurser på www.fof-aarhus.dk



Førstehjælp på din virksomhed

Lær at give førstehjælp, hvis en kollega får et ildebefindende eller kommer ud for en ulykke.

Kontakt FOF Aarhus og få et tilbud, som er skræddersyet til din virksomhed.

Ring til os på tlf. 8612 2955.

Hensyntagende hold



Blid yoga for seniorer

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.550,-/* 1.390,-

Her kan du være med, hvis du fx har gigt, fibromyalgi, piskesmæld eller problemer med nakke, skuldre eller ryg, som afholder dig fra at deltage på et alment yogahold.

9116 ti	09.45-11.35*	Sønderg 74	Celia Mikkelsen
9115 on	09.45-11.35*	Sønderg 74	Celia Mikkelsen

Blid yoga mod stress

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.550,-/* 1.390,-

Få bedre kontakt til din krop, så du kan reagere hensigtsmæssigt på overbelastning. Vi arbejder med blide stræk, styrkende øvelser og åndedræts- og afspændingsteknikker. Vi laver siddende og liggende stillinger.

9121 to	13.15-15.05*	Sønderg 74	Laila Elisabeth
---------	--------------	------------	-----------------

Blid sommeryoga mod stress

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

Indhold som ovenfor. Start d. 8/6.

9122 to	13.15-15.05*	Sønderg 74	Laila Elisabeth
---------	--------------	------------	-----------------

Blid Iyengar yoga

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.550,-/* 1.390,-

Iyengar yoga er en metodisk og detaljeret yoga-form, der har fokus på præcision og lige linjer i kroppen. Yogaen foregår i et roligt tempo.

9113 on	11.30-13.20*	Sønderg 74	Celia Mikkelsen
---------	--------------	------------	-----------------

Hensyntagende yoga

42 lektioner (21 mødegange) - kr. 1.895,-/* 1.685,-

Vi laver yoga i et roligt tempo, så du kan mærke de gavnlige virkninger på krop og sind. Vi har fokus på kropsbevidsthed, smidiggørelse og styrkelse af led og muskler gennem blide, regenererende øvelser.

9140 ma	10.00-11.50*	Solbjerg	Kamma Schmidt
---------	--------------	----------	---------------

Yoga - hensyntagende

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.340,-/* 1.210,-

Vi arbejder i et roligt tempo med smidiggørelse og styrkelse af led og muskler. Der er fokus på åndedrættet og på at skabe harmoni mellem krop og sind. Vi slutter altid af med en dyb afspænding.

9001 fr	12.00-13.50*	Nørre Allé 70 B	Luna Sommer
---------	--------------	-----------------	-------------

Yoga og meditation - hensyntagende

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.275,-/* 1.155,-

På dette hold får du en kombination af yoga og meditation. Vi træner, styrker og smidiggør kroppen i klassiske yoga- og pilatesøvelser. Du får indføring i meditation, så du bliver afspændt, klar og vågen.

9102 on	10.30-12.20*	Seedorffs Str. 7	Susanne Øgaard
---------	--------------	------------------	----------------

HENSYNTAGENDE UNDERVISNING

Særligt tilrettelagt undervisning, som foregår på små hold med **maks. 7 deltagere**. Det er hold for dig med et fysisk eller psykisk handicap, som har behov for individuel vejledning til din træning.

Yoga, åndedræt og meditation mod stress

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 995,-/* 915,-

Til dig der fx er sygemeldt med stress og har brug for at afspænde. Du lærer teknikker fra yoga, der modvirker stress og giver ro på tankemylder. Vi mærker kroppen og lærer at håndtere følelser, tanker, smerte og rastløshed.

9120 ti	12.30-14.20*	Sønderg 74	Laila Elisabeth
---------	--------------	------------	-----------------

Yoga for folk med hovedpine, stive led og spændinger

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.410,-/* 1.270,-

Øvelserne er tilpasset dig med migræne, stivhed eller spændinger i fx ben, ryg, nakke eller skuldre. Du får både styrket og afspændt din krop og lærer at undgå triggers i din træning.

9125 ti	16.00-17.50*	Seedorffs Str. 7	Berit Jørgensen
---------	--------------	------------------	-----------------

MediYoga - seniorer

34 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.620,-/* 1.450,-

Holdet er for seniorer, der på en blid og skånsom måde vil holde krop og sind i form. Vi arbejder med dynamiske øvelser og stræk, med åndedræt, afspænding og meditation. Alle øvelser kan udføres på en stol eller måtte

9050 ti	09.30-11.20*	Fjordsg Sk	Karen Jørgensen
---------	--------------	------------	-----------------

MediYoga og mindfulness

44 lektioner (22 mødegange) - kr. 1.965,-/* 1.745,-

Giv din krop omsorg med mindfulness, MediYoga og pilates. Vi arbejder med smidighed, styrke og harmoni mellem krop og sind. Vi har fokus på kropsbevidsthed, holdning og bindevæv.

9130 to	13.40-15.30*	Seedorffs Str. 7	Kamma Schmidt
---------	--------------	------------------	---------------

Meditation og åndedræt

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 995,-/* 915,-

Vær med til forskellige meditations-, ånde-
dræts- og refleksionsøvelser. Du bliver klogere
på, hvordan krop og sind arbejder sammen,
og du får vejledning til, hvordan du kan bruge
redskaberne derhjemme.

9127 ma 10.50-12.40* Sønderg 74 Marianne Teglgaard

Smertelindrende pilates

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.340,-/* 1.210,-

Ønsker du smertelindring i ryg, hofter, skuldre
eller nakke? Måske har du gigt eller er hyper-
mobil? Vær med, når vi nænsomt stabiliserer,
afspænder og smidiggør kroppens muskler.

9082 on 11.30-13.20* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen

Nye veje til en stærk ryg og krop

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.340,-/* 1.210,-

Kroppens stabiliserende reflekser er funda-
mentet for en stærk, smidig og smertefri ryg og
krop. Her styrker vi ryggens inderste og små
muskler. Du får også vejledning i gode arbejds-,
sidde- og hvilestillinger.

9047 to 09.45-11.35* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen

Rygtræning

34 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.620,-/* 1.450,-

Vi løsner spændinger i ryggen og styrker de
stabiliserende muskler deri. Vi har fokus på
vejrtrækning for at få ro på nervesystemet og
slippe spændinger. Øvelserne er inspireret af
yoga og pilates.

9032 ma 10.00-11.50* Sønderg 74 Dorte Skytte

Læs meget mere om alle vores
kurser på www.fof-aarhus.dk

Nye veje til stærk bækkenbund

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.340,-/* 1.210,-

En stærk bækkenbund er vejen til et godt og
aktivt liv. På holdet styrker vi bækkenbundens
reflekser, så dine muskler reagerer præcist og
hurtigt, når du fx går, danser og griner.

9041 ma 19.10-21.00 Sønderg 74 Lise Rasmussen
9042 ti 13.00-14.50* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen

Stabiliserende træning og bevægelse

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.340,-/* 1.210,-

Vi har fokus på smertelindrende og rolige
øvelser, så dine leds stabiliserende reflekser
styrkes. De er fundamentet for kroppens
smidighed, styrke, balance og gode holdning.
Der afspændes i et mindfult tempo.

9044 ma 12.15-14.05* Sønderg 74 Lise Rasmussen

Hensyntagende Tai chi chuan - øvede

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.170,-/* 1.065,-

Vi træner balance, koordination, styrke
og smidighed. Vi kommer omkring fem
løsnende øvelser, der fokuserer på korrekt
holdning og positur. Der vil være tid til indre
ro og afspænding.

9141 ti 10.00-11.25* Seedorffs Str. 7 Karsten Jakobsen



TILMELD DIG TIL ALLEREDE EKSISTERENDE HOLD

Vi har mange hold, der startede i september,
som kører frem til marts-maj. På holdene
nedenfor er nye deltagere velkommen til at
springe på efter jul. Læs mere om de enkle
kurser og priser på www.fof-aarhus.dk. Du kan
også ringe til FOF Aarhus på tlf. 8612 2955.

Mandag

Smertelindrende pilates, kl. 10.30
Blid træning K60+, kl. 12.45
Rygtræning, kl. 13.05
Fysiopilates – letøvede, kl. 16.15
Stabiliserende træning og bevægelse, kl. 17.15

Tirsdag

Blid yoga, kl. 09.00
Blid yoga, kl. 10.45
Yoga og pilates, kl. 11.00
FysioPilates - letøvede, kl. 11.00
Smertelindrende pilates, kl. 11.15
Pilates, afspænding og velvære, kl. 11.15
Yoga og meditation – hensyntagende, kl. 12.30
FysioPilates - letøvede, kl. 13.00
Pilates, afspænding og velvære, kl. 13.15
Fysiopilates – letøvede, kl. 14.15

Onsdag

Træning og velvære 60+, kl. 13.15

Torsdag

Yoga, meditation og afspænding, kl. 09.35
Mindful kropstræning, kl. 10.00
Smertelindrende pilates, kl. 11.30
Pilates, afspænding og velvære, kl. 11.45

Fødselsforberedelse

Tidligere deltagere på vores fødselskurser beretter om mindre smerte, bedre kontrol over veer og færre timer, hvor det for alvor er krævende at være i fødsel. I samarbejde med Aarhus Jordemoderpraksis tilbyder vi kurser, der uddyber hospitalets fødselsforberedelse.

Du kan vælge mellem et kort forløb 'Ve-træning' (1 mødegang) eller det mere dybdegående kursus 'Fødselsvejtrækning & ve-træning', som forløber over fire aftener.

På begge kurser er der fokus på praktisk ve-træning, som øger din evne til at tackle dine veer og sikre din mobilitet.

Som partner kan det være en stor hjælp at vide, hvordan man støtter den gravide bedst muligt under fødslen. På kurset 'Fødselsvejtrækning & ve-træning' kan du både komme med partner/ ledsager (parhold) eller alene (kvindehold), hvor ledsager kan deltage ved 3. mødegang.

Vores erfaring er, at vejen til den gode fødsel ikke er ens for alle. Derfor er det godt, at du har en bred vifte af velkendte redskaber at vælge imellem.

Ve-træning kan hjælpe dig til at finde DIN vej til smertelindring, tillid og samarbejde med din fødende krop og med din fødselsledsager.

Fødselsvejtrækning & ve-træning

Dybdegående træningsforløb hvor du får grundig viden og intensiv indøvning af:

- Rolig vejtrækning
- Graduering af vejtrækning og gispevejtrækning
- Ve-stillinger/fødestillinger
- Afspænding og visualisering
- Massageteknikker og andre støtte-muligheder for ledsager.



Individuel fødselsforberedelse

1 times intensiv individuel fødselsforberedelse. Kurset er en komprimeret udgave af 'Ve-træning' med fokus på det, som du og din ledsager har brug for.

Pris kr. 995,- for dig og din ledsager. Aftal nærmere på tlf. 8612 2955.

Individualized childbirth consultation for you and your partner

The price is DKK 995,- for you and your partner.
Please call FOF Aarhus: 8612 2955 if you have any questions.

Fødselsvejtrækning & ve-træning - kvindehold

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 740,-/S 690,-

Kurset henvender sig til kvinder. Ledsager er velkommen 3. mødegang. Her undervises i massageteknikker og andre måder at støtte den fødende på. Se indhold i forrige spalte. Ledsager er gratis. Undervisningen foregår på Nørre Allé 70B.

5070	ma	16.30-18.50	20/2	Dorte Wahlberg
5071	ma	16.30-18.50	1/5	Dorte Wahlberg

Fødselsvejtrækning & ve-træning - parhold

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.340,-/S 1.210,-

På parholdene er der, udover det nævnte i forrige spalte, ekstra fokus på, hvordan man som ledsager kan støtte den fødende, og hvordan I som par kan forberede jer på fødslen. Prisen er pr. par. Undervisningen foregår på Nørre Allé 70B.

5060	ma	18.45-21.05	9/1	Dorte Wahlberg
5061	ma	18.45-21.05	20/2	Dorte Wahlberg
5062	ma	18.45-21.05	20/3	Dorte Wahlberg
5063	ma	18.45-21.05	1/5	Dorte Wahlberg
5064	to	18.45-21.05	1/6	Dorte Wahlberg

In English: Contraction and childbirth class

2,5 lessons (1 class) - DKK 100,-

Pregnancy week 20-36

Every childbirth is unique. Whether you are a first-time mom or have other children, being in labor can be a challenging experience.

Having the right knowledge before giving birth can make you and your partner feel more ready and secure about what is to come. Antenatal classes at FOF Aarhus teach you to handle your contractions and birth.

We will come across: Breathing exercises, contractions, delivery positions, visualizations, pain relief and massage techniques. Come alone or with your partner. Class will be held at Nørre Allé 70B.

NOTE: The price is per participant.

5051	Sat	12.30-14.50	28/1	Dorte Wahlberg
5052	Thu	16.30-18.50	27/4	Dorte Wahlberg
5053	Mon	16.30-18.50	26/6	Dorte Wahlberg

I form til fødslen

OBS:
Prisen kr. 100,-
er pr. deltager.

Ve-træning

2,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 100,-

Anbefalet start: uge 28-36

Effektiv og hurtig fødselsforberedelse. Du får den grundlæggende viden og får afprøvet nogle af redskaberne:

- Rolig vejrtrækning
- Ve-stillinger/fødestillinger
- Afspænding og visualisering
- Massageteknikker til ledsager.

Vi anbefaler, at du deltager med ledsager, men du er også velkommen alene. Der undervises enten på Jordemoderpraksis på Olof Palmes Allé 88 eller på Nørre Allé 70B.

Vi starter løbende nye hold både formiddag, eftermiddag, aften samt online-hold via Zoom. Se alle tider og datoer på www.fof-aarhus.dk



OBS:
Prisen kr. 100,-
er pr. deltager.

Ve-træning for kvinder

2,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 100,-

Anbefalet start: uge 28-36

Samme indhold som ovenfor. Dette hold henvender sig til dig, der fx er solomor, eller hvis partner ikke har mulighed for at deltage. Undervisningen foregår på Nørre Allé 70B.

5041 ma	16.30-18.50	23/1	Dorte Wahlberg
5042 to	16.30-18.50	15/6	Dorte Wahlberg



OBS:
Prisen kr. 150,-
er pr. deltager.

Ammeforberedelse

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 150,-

Vi kommer godt omkring amning: stillinger, herunder laid back-amning, brug af ammepute og hvor længe man ammer. Vi skal også snakke om kost under amning, og hvordan man får den bedste ammestart. Der vil være tid til individuel snak. Vi anbefaler, at du medbringer din partner/ledsager, men du er også velkommen alene.

Undervisningen foregår på Nørre Allé 70B.

5130 on	18.45-21.30	11/1	Camilla Aia
5131 on	18.45-21.30	18/1	Camilla Aia
5132 on	18.45-21.30	25/1	Camilla Aia
5133 on	18.45-21.30	8/2	Camilla Aia
5134 on	18.45-21.30	22/2	Camilla Aia
5135 on	18.45-21.30	8/3	Camilla Aia
5136 on	18.45-21.30	29/3	Camilla Aia
5137 on	18.45-21.30	12/4	Camilla Aia
5138 on	18.45-21.30	26/4	Camilla Aia
5139 on	18.45-21.30	10/5	Camilla Aia
5140 on	18.45-21.30	24/5	Camilla Aia
5141 on	18.45-21.30	7/6	Camilla Aia
5142 on	18.45-21.30	21/6	Camilla Aia



Gravid i form

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

Start: Fra 14. uge til fødselstermin

Hvem har sagt, at graviditetstræning er kedelig? Delte mavemuskler, træt bækkenbund, tung vejrtrækning og en svag holdning kan opstå under graviditet. Ved hjælp af styrketræning, afspænding, puls og stræk får du grundig træning til din krop, uanset form. Undervisningen foregår på Nørre Allé 70B.

5080 on	16.45-18.35	25/1	Camilla Aia
5081 on	16.45-18.35	22/3	Camilla Aia

14 lektioner (7 mødegange) - kr. 880,-/S 810,-

5082 on	16.45-18.35	17/5	Camilla Aia
---------	-------------	------	-------------

Yoga og pilates for gravide

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

Start: Fra 14. uge til fødselstermin

Giv din gravide krop en kærlig træning, som er tilpasset dig. Vi arbejder med smidighed, styrke og åndedræt for at skabe balance, mindske gener og blive klar til fødsel. Med fokus på bækkenbund, mave, ryg og balder får du støtte til din krops øgede tyngde og til din mobilitet. Undervisningen foregår på Nørre Allé 70B.

5090 ti	09.15-11.05*	10/1	Mette Axel
5091 ti	16.30-18.00*	17/1	Kristina Toft
5092 ti	09.15-11.05*	28/2	Mette Axel
5093 ti	16.30-18.00*	14/3	Kristina Toft
5094 ti	09.15-11.05*	25/4	Mette Axel
5095 ti	16.30-18.00*	9/5	Kristina Toft

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

5096 ti	09.15-11.05*	6/6	Mette Axel
---------	--------------	-----	------------

Svøm og træ - for gravide

Svøm og træ - for gravide hos FOF Aarhus er træning i vand, hvor du sammen med andre gravide får mulighed for at træne og styrke din krop op til fødslen.

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

Efterfødselstræning

Efterfødselstræning

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.135,-/* 1.035,-

Start: 2-12 uger efter fødslen - v. kejsersnit 5-12 uger

I et roligt tempo træner vi kroppen grundigt igennem med fokus på bækkenbund, mave og ryg og afspænding af skuldre og nakke. Vi kommer også omkring bæreteknikker og amместillinger. Baby inddrages i sang og leg, og du får idéer til at støtte barnets motoriske udvikling. I Nørre Allé 70B.

5100 ma	12.30-14.50*	9/1	Mette Axel
5101 on	11.50-14.10*	25/1	Camilla Aia
5102 to	11.50-14.10*	23/2	Camilla Aia
5103 ma	12.30-14.50*	20/3	Mette Axel
5104 on	11.50-14.10*	19/4	Camilla Aia

17,5 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.050,-/* 960,-

5105 to	11.50-14.10*	11/5	Camilla Aia
---------	--------------	------	-------------

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 740,-/* 690,-

5106 ma	12.30-14.50*	5/6	Mette Axel
---------	--------------	-----	------------

Efter-efterfødselstræning

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.135,-/* 1.035,-

Start: 3-12 mdr. efter fødslen

Her sætter vi mere puls på træningen, får sved på panden og laver stræk og afspænding – stadig med fokus på bækkenbunden. Tag gerne dit barn med og få inspiration til bevægelseslege, I kan bruge. I Nørre Allé 70B.

5112 ma	10.00-12.20*	9/1	Mette Axel
5113 on	09.30-11.50*	25/1	Camilla Aia
5114 to	09.30-11.50*	23/2	Camilla Aia
5115 ma	10.00-12.20*	20/3	Mette Axel
5116 on	09.30-11.50*	19/4	Camilla Aia

17,5 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.050,-/* 960,-

5117 to	09.30-11.50*	11/5	Camilla Aia
---------	--------------	------	-------------

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 740,-/* 690,-

5118 ma	10.00-12.20*	5/6	Mette Axel
---------	--------------	-----	------------

Yoga efter fødslen

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.135,-/* 1.035,-

Start: 3-12 uger efter fødslen - v. kejsersnit 5-12 uger

Her får du en sansebaseret og funktionel yogaundervisning, der støtter krop og sind. Vi arbejder med åndedræt og nervesystem, og vi skaber kontakt til mavemuskel og bækkenbund. Vi gennemgår også forskellige gener, man kan opleve i efterfødselstiden. Træningen tilpasses dine behov, uanset om du har født ved kejsersnit eller vaginalt. Baby inddrages undervejs. Undervisningen foregår på Nørre Allé 70B.

5122 ti	11.15-13.35*	9/5	Camilla Aia
---------	--------------	-----	-------------

Mor/baby-træning i naturen

15 lektioner (6 mødegange) - kr. 915,-/* 840,-

For mor og barn (3-12 mdr.)

Kom i fysisk og mental form under åben himmel! Den smukke natur i Riis Skov sætter rammen for afvekslende og inspirerende træning for dig og din baby. Vi har fokus på bækkenbund, balance, kondition og styrke.

5125 ma	10.00-12.20*	13/3	Dorte Wahlberg
5126 ma	10.00-12.20*	8/5	Dorte Wahlberg

Nye veje til en stærk bækkenbund

Se kurser på side 49.



Far/baby-tummel

9 lektioner (6 mødegange) - kr. 685,-/* 640,-

For far og barn (8-18 mdr.)

Er du far på barsel? Og vil du gerne have kvalitetstid med din baby og møde andre fædre på barselsorlov? Kom med og leg, tuml, syng, dans og grin, og få masser af inspiration til aktiviteter med baby. I Nørre Allé 70B.

5220 ti	09.25-10.50*	10/1	Camilla Aia
5221 ti	09.25-10.50*	7/3	Camilla Aia
5222 ti	09.25-10.50*	2/5	Camilla Aia

Forælder/baby-tummel

9 lektioner (6 mødegange) - kr. 685,-/* 640,-

For forælder og børn (8-18 mdr.)

Støt dit barns sansemotoriske udvikling med sjov leg og bevægelse. Du får inspiration til hyggelige aktiviteter, I kan lave derhjemme, og du bliver klogere på, hvordan leg, sang, tummel og massage styrker dit barn. I Nørre Allé 70B.

5211 on	14.10-15.35*	18/1	Camilla Aia
5212 on	14.10-15.35*	29/3	Camilla Aia

6 lektioner (4 mødegange) - kr. 580,-/* 550,-

5213 on	14.10-15.35*	7/6	Camilla Aia
---------	--------------	-----	-------------

Efterfødselstræning – for kvinder der har mistet et spædbarn

Kurset henvender sig til dig, der har mistet et spædbarn under graviditet eller under/efter fødslen. Du får fysisk træning og samtale hver mødegang, hvor halvdelen af tiden går til træning og den anden halvdel til samtale.

Undervisningen foregår på små hold.

Læs om kurserne på www.fof-aarhus.dk



Forælderskabelsen

Workshops og oplæg for forældre og gravide

Det at blive forælder er en kæmpe eksistentiel forandring. Som nybagt mor eller far møder man hele tiden nye udfordringer og spørgsmål – både om det at vente et barn, føde et barn og blive forælder.

Dét tager vi fat på med *Forælderskabelsen*, hvor du kan komme med til oplæg og workshops.

Hvad enten du er far eller mor, alene eller i par, om du venter dig eller er forælder, kan du glæde dig til at få viden og råd, når vi byder dig velkommen indenfor på byens biblioteker på Dokk1, i Gellerup og i Åbyhøj. Babyer er naturligvis mere end velkomne.

Pris pr. arrangement: kr. 100,-



Scan koden og lyt til FOF Aarhus' podcast *Forælderskabelsen*.

Mamaproylax & rebozo

Introduktion til rebozoens forunderlige verden samt smagsprøve på mamaproylax-teknikkerne med instruktør og jordemoder Lea Bøgelund Laugesen.

Tirsdag 21/2 kl. 9.30-11.00 - Arr.nr. 7001
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Æsken

Tirsdag 2/5 kl. 9.30-11.00 - Arr.nr. 7002
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Æsken

Onsdag 3/5 kl. 9.30-11.00 - Arr.nr. 7003
Gellerup Bibliotek, Karen Blixens Blvd. 23

Mor ved kejsersnit

Har du født ved kejsersnit, eller ønsker du at forberede dig på et forestående forløb efter kejsersnit? Så kom denne dag og hør fysioterapeut, Heidi Holm fortælle, hvordan du hjælper dig selv godt på vej.

Tirsdag 25/4 kl. 9.30-11.00 - Arr.nr. 7004
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Æsken

Barsel i balance

Kom med denne dag, hvor psykomotorisk terapeut Dorte Wahlberg vejleder dig i, hvordan du kan finde ro i krop og sind i barselstiden.

Mandag 8/5 kl. 9.30-11.00 - Arr.nr. 7005
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Æsken

Tirsdag 9/5 kl. 9.30-11.00 - Arr.nr. 7006
Gellerup Bibliotek, Karen Blixens Blvd. 23

I samarbejde med Dokk1, Åby Bibliotek og Gellerup Bibliotek.

Læs mere på www.fof-aarhus

Fokus på barnløshed

Ufrivillig barnløshed – de menneskelige omkostninger

v/Maria Salomon, familierapeut

Mød fertilitetssygeplejerske og familierapeut Maria Salomon til foredrag om ufrivillig barnløshed og fertilitetsbehandling.

Vi kommer bl.a. omkring, hvordan man forbereder sig til behandlingen, de kropslige omkostninger og vigtigheden af egenomsorg, parforholdet under fertilitetsbehandling og meget mere.

Torsdag 23/2 kl. 19.00-21.00
Fjordsg Sk, N. J. Fjords Gade 2
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 5342

NETVÆRK for dig, der er berørt af ufrivillig barnløshed

Overvejer du at være en del af et fællesskab med andre, som også er berørt af ufrivillig barnløshed og fertilitetsbehandling? Så vil vi gerne invitere dig indenfor i et af FOF Aarhus' tre netværk.

I netværkene deler vi vores historier og dilemmaer i et trygt rum. Du får mulighed for at spejle dig i andre og finde støtte og forståelse.

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

• NETVÆRK FOR PAR i fertilitetsbehandling

Onsdag 1/3 og 8/3 kl. 17.00-19.00
Fjordsg Sk, N. J. Fjords Gade 2
Pris: kr. 150,- pr. person. Arr.nr. 5343

• NETVÆRK FOR SOLO-KVINDER i fertilitetsbehandling

Torsdag 2/3 og 9/3 kl. 17.00-19.00
Fjordsg Sk, N. J. Fjords Gade 2
Pris: kr. 150,- pr. person. Arr.nr. 5344

• NETVÆRK: Ny mening med livet

Torsdag 16/3 og 23/3 kl. 17.00-19.00
Fjordsg Sk, N. J. Fjords Gade 2
Pris: kr. 150,- pr. person. Arr.nr. 5345



Bedre søvn – til børn og forældre 0-1 år

Få konkrete redskaber til at give dit spædbarn mere og bedre søvn på en nænsom og opmærksom måde.

Tirsdag 11/4 kl. 9.30-11.00 - Arr.nr. 7009
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Æsken

Tirsdag 16/5 kl. 9.30-11.00 - Arr.nr. 7015
Åby Bibliotek, Ludvig Feilbergs Vej 7

Tirsdag 16/5 kl. 12.30-14.00 - Arr.nr. 7014
Gellerup Bibliotek, Karen Blixens Blvd. 23

Tirsdag 23/5 kl. 9.30-11.00 - Arr.nr. 7016
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Æsken

Bedre søvn – til børn og forældre 1-3 år

Mange børn har svært ved at falde i søvn og vågner om natten. Lær at bryde mønstret, uden at du slider dig selv op.

Onsdag 3/5 kl. 19.00-20.30 - Arr.nr. 7017
Gellerup Bibliotek, Karen Blixens Blvd. 23

Onsdag 10/5 kl. 19.00-20.30 - Arr.nr. 7018
Åby Bibliotek, Ludvig Feilbergs Vej 7,

Onsdag 7/6 kl. 19.00-20.30 - Arr.nr. 7019
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Æsken

Fokus på familien



Mini-maker: Babymad 4-12 måneder

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 40,-

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.

Tag evt. mødre- eller fædregruppen med!

3810 to	10.00-12.45	Seedorffs Str. 7	Fie Valsted
3811 to	10.00-12.45	Seedorffs Str. 7	Fie Valsted
3812 to	10.00-12.45	Seedorffs Str. 7	Fie Valsted
3813 to	10.00-12.45	Seedorffs Str. 7	Fie Valsted
3814 to	10.00-12.45	Seedorffs Str. 7	Fie Valsted

Lækre lagkager - børn og voksne

Se mere på side 31



Madskole for børn 8-12 år

Se mere på
side 33

3 X ONLINE - MED SÆRLIGT FOKUS PÅ BØRN OG MAD

v/*Ellie Malou Wilde, holistisk madvejleder*

Hvad skal der på tallerkenen?

Bliv klædt på til madeventyret!

Onlineforedrag for forældre med babyer i alderen 4-12 måneder.

Tirsdag 24/1 kl. 9.30-11.00 - Pris: kr. 125,-
Arr.nr. 6819

Babymad prep - workshop

Hop med online i dit eget køkken. Vi laver mad, og du får tips til at gøre hjemmelavet babymad til en let og overskuelig ting.

Online workshop og mad prep i eget køkken – for mødre og fædre på barsel.

Tirsdag 31/1 kl. 9.00-11.00 - Pris: kr. 125,-
Arr.nr. 6820

*Indkøbsliste sendes ud i god tid inden arrangementet.

Pas din egen tallerken

Bliv klogere på børns sansemæssige oplevelse med måltider og deres spiseudvikling. Hvordan støtter vi dem bedst muligt, så de bevarer nysgerrigheden omkring mad og oplever gode måltidssituationer?

Onlineforedrag for forældre med børn i alderen 2-12 år.

Tirsdag 7/2 kl. 19.30-21.00 - Pris: kr. 125,-
Arr.nr. 6821



Toril Jensen: (Mis)forståelser om børns psykologiske udvikling

v/*Toril Jensen, psykolog og ph.d.-studerende*

Vi undersøger nogle af de nutidige fortællinger og holdninger til børns udvikling ud fra en nuanceret, kritisk og videnskabelig tilgang. For hvad med fx tigerspring, skærmb brug og motorik?

Onsdag 19/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 6863



Børns hukommelse – spædbørn, børnehavebørn, barndomsamnesi

v/*Trine Sonne, cand.psych., ph.d.*

Hukommelse spiller en stor rolle for vores senere udvikling, og børn husker og forstår meget mere, end hvad man lige skulle tro. Vi ser på nyere hukommelsesforskning.

Mandag 20/3 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 6862

Læs mere om de enkelte foredrag og
arrangementer og køb billetter på
www.fof-aarhus.dk

Information

Tilmelding

Tilmeld dig på vores hjemmeside, ved henvendelse i FOF Butikken, H. H. Seedorffs Stræde 7, eller på tlf. 8612 2955.

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

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

Framelding

Kan ske indtil 14 dage før kursusstart. Det indbetalte vil blive tilbagebetalt til din konto fraregnet et administrationsgebyr på kr. 125,-.

Rabatter (*-pris/S-pris)

Deltagere, der tilhører nedenstående grupper og bor i Aarhus Kommune, kan få rabat på kurser, der slutter senest kl. 18.00. Kurser med *-rabat er markeret med en * efter klokkeslættet. På sproghold er der dog forhøjet studenterrabat på aftenhold (efter kl. 16.30).

Pensionister/førtidspensionister:

Pensionsmeddelelse, buskort el.lign. vises ved tilmelding. Alle over 60 år uden tilknytning til arbejdsmarkedet skal underskrive tro- og love-erklæring i FOF Butikken.

Efterlønsmodtagere:

Lønseddel vises ved tilmelding.

Arbejdsledige:

Kvittering for ledighed fra jobnet.dk vises ved tilmelding.

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 ved visning af studiekort. S-pris er anført ved studierabat.

Kursusbevis

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

Gælder alle fag

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

Musik og rytmik

I et trygt, musikalsk samvær stimuleres og udvikles barnets sanser og motorik. Vi har korte hold for følgende aldersgrupper:

- Musik og rytmik 3-12 måneder
- Musik og rytmik 1-2½ årige
- Musik og rytmik 2½-4 årige

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



Forårsløjer med Tulle & Skralle – bevægelseskoncert for børn

En herlig og livsbekræftende børnekoncert for de 2-4-årige, hvor vi gennem rim og remser, sang og bevægelse tager ud på magiske eventyr sammen med katten Tulle og papegøjen Skralle. Store som små inviteres med undervejs! Med alle de kendte sange fra app'en og YouTube.

Lørdag 27/5 kl. 10.30-11.30
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 100,- pr. deltager - Arr.nr. 6823
*Husk også at købe billet til dit barn.

Fællessang for hele familien

Tag med til en hyggelig times fællessang og lidt lækkerier. Alle aldre kan være med, så der er plads til både gråd, grin, kravlen og dansen. Til sidst hygger vi med lækre boller og saftevand.

Søndag 12/2 kl. 14.30-16.00
Folkehuset Solbjerg, Cafeen
Pris: kr. 50,- pr. person inkl. boller og drikkevarer
Arr.nr. 6838

Søndag 2/4 kl. 09.30-11.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 50,- pr. person inkl. boller og drikkevarer
Arr.nr. 6837



SKRALLEBANG – AITid til børn!

Tag med til en hyggelig og farverig koncert fyldt med sang, leg, dans, fortælling, bevægelse og grin.

Lørdag 15/4 kl. 10.00-11.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 100,- pr. deltager - Arr.nr. 6852
*Husk også at købe billet til dit barn.



Teambuilding og polterabend i FOF Aarhus

**Skal du arrangere teambuilding for firmaet eller vennegruppen?
Måske skal du arrangere polterabend eller fødselsdagsfest?**

FOF Aarhus tilbyder skræddersyede kurser til private og firmaarrangementer inden for madlavning, kreative kurser og fysiske aktiviteter.

Tag fx dine kollegaer eller venner med til surdejsskole, lav jeres egen pizza med Jon Edlund, prøv mavedans, croquistegning eller noget femte.

Kontakt os for at høre mere på mail@fof-aarhus.dk eller tlf. 8612 2955.



FOF Aarhus

H. H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C

Tlf. 8612 2955 - mail@fof-aarhus.dk

www.fof-aarhus.dk

Følg os på SoMe

– og del dine FOF-oplevelser med os:



- FOF Aarhus - kurser og foredrag
- På barsel med FOF Aarhus



- @fofaarhus - #fofaarhus



- fofaarhus