



HERNING | IKAST/BRANDE | RINGKØBING/SKJERN



KURSUSPROGRAM



EFTERÅR
2025

VELKOMMEN

VELKOMMEN TIL EFTERÅRET HOS FOF

Et oplyst folk er et fredeligt folk. Det er store ord, men hos FOF er det noget, vi tror på. At nysgerrighed skaber grobund for både personlig udvikling og et stærkere fællesskab. Og netop nu føles det vigtigere end længe.

Hos os handler oplysning ikke om pensum og paragraffer, men om lysten til at forstå hinanden, lære noget nyt og tage del i samfundet.

Skærme sluger tid og fylder mere og mere i hverdagen. Derfor har vi brug for steder at mødes – offline. Hvor vi kan dele viden, udfordre os selv og samles om noget, der er større.

Det er netop dét, du finder i efterårets katalog fra FOF: Kurser, foredrag og koncerter, der inspirerer til samtale, fordybelse og refleksion. Tid væk fra notifikationer og nyhedsopdateringer – og tid til dig selv og det, du drømmer om at fordybe dig i. For når vi samles om det, vi er optagede af, bliver vi bedre til at forstå både os selv og hinanden.

Vi håber, du vil være med!

Kirsten Bjørn-Thygesen
Forstander





KULTUR	4 - 9
MOTION OG BEVÆGELSE	10 - 17
KREATIV	18 - 21
MAD & FÆLLESSKAB	22 - 25
MUSIK & SANG	26 - 28
SPROGKURSER	29 - 32
ANDRE FANTASTISKE KURSER TIL DIG	33 - 34
GRATIS UNDERVISNING	35
IKAST - BRANDE	36 - 37
RINGKØBING - SKJERN	38
FOF INFORMATION	39

KULTUR



HUSH

HUSH - Dorthe Gerlach og Michael Hartmann inviterer publikum til en nærværende musikoplevelse i Herning Kirke. Deres sange vil blive præsenteret i deres mest intime form, hvor den akustiske lyd fylder det højloftede kirkerum med en varm og autentisk klang. Med deres enkle instrumentering og smukke harmonier skaber de en særlig stemning, som får publikum til at mærke både roen og intensiteten i musikken.

Dette bliver en unik oplevelse, hvor kirkerummets særlige atmosfære spiller med i koncertens fortælling og skaber en dybere forbindelse mellem musikken, stedet og publikum. Du kommer med på en rejse gennem HUSH's musikalske univers, hvor livets store og små øjeblikke vækkes til live på smukkeste vis.

Tirsdag d. 21. oktober kl. 17:00 - 18:30

Herning Kirke, Østre Kirkevej 1, Herning

Kr. 240,- / * 222,-

DISSING OG LAS SYNGER DYLAN

Oplev Dissing, Las og Hemmer i Herning Kirke, hvor du kan nyde Bob Dylans stærke sange, fremført af landets bedste Dylan-fortolkere, i et møde med kirkeorglets imponerende brusen. Det bliver himmelsk! Du vil denne aften opleve Dissing & Las fremføre nogle af Dylans store sange, der matcher kirkerummets grandiose stemning. Med sig har de en af Danmark bedste organister, Dan Hemmer. Han er en mesterlig musiker, der udover at have spillet med Gud og hver mand i alle genrer, er uddannet kirkeorganist og til daglig ansat i Hyllinge kirke.

Bob Dylan havde i slutningen af 70'erne sin evangeliskeperiode, hvor han indspillede albummene »Slow Train Coming« og »Saved«, men faktisk har han lige fra begyndelsen været dybt inspireret af Biblen og bruger referencer i sin poesi. Det er nogle af de sange Dissing & Las har fundet frem, og synger med stor indlevelse.

Torsdag d. 13. november kl. 19:30 - 21:00

Herning Kirke, Østre Kirkevej 1, Herning

Kr. 195,- / * 177,-



ANNE LINNET - JULEKONCERT

En stemningsfuld juletradition med Anne Linnet vender tilbage igen i år – klassikere, fællessang og musikalsk magi i smukke rammer.

Når julen nærmer sig, inviterer Anne Linnet, en af Danmarks største og mest folkekære sangere og sangskrivere, endnu en gang publikum indenfor i kirkens magiske rum for at synge højtiden ind.

Med sine stemningsfulde julekonserter har Anne Linnet skabt en elsket tradition.

Publikum får mulighed for at opleve både hendes tidløse klassikere og nogle af julens mest elskede sange.

Onsdag d. 26. november kl. 20:00 – 21:30

Herning Kirke, Østre Kirkevej 1, Herning
Kr. 265,- / * 247,-



SØREN HUSS

Med lige dele humor, sarkasme og alvor tager Søren Huss publikum med rundt i sit efterhånden imponerende sangkatalog.

I april 2024 kom der en ny tilføjelse i form af det anmelderroste album *Vi fik mere, end vi kom for!*

Albummet er anmelderrost og danner grundlag for de aktuelle koncerter.

Det blev indspillet i Farvemøllen i København og produceret af Christian Balvig og Søren Huss.

Værket har fået store roser fra toneangivende medier: "Der er mange kriterier, men hvis den vækker følelser, rammer én så hårdt i maven, som dette – så afgjort det foreløbigt stærkeste udspil fra Søren Huss.

Der er ikke andet at gøre end at kvittere med sjældne seks af seks mulige stjerner."

6/6 ★★★★★ - Jyllands Posten

Torsdag d. 29. januar kl. 20:00 – 21:30

Herning Kirke, Østre Kirkevej 1, Herning
Kr. 265,- / * 247,-





KROPPEN KAN SELV – AKTIVÉR JERES NATURLIGE VÆGTTABSHORMONER

'Kroppen kan mere end du tror – og du er klogere end du ved' indleder Anette Sams i sin bogen, Kroppen kan selv, som tog hele Danmark med storm i januar 2025.

I dette foredrag får I brugbar viden og indsigt i ny og klassisk forskning om kroppens fantastiske sundhedsunivers, og om hvordan kroppen via naturlige væggtabshormoner kan regulere vægten - hvis vi giver den lov!

I en tid, hvor væggtabsmedicin og ultraforarbejdet mad er normen, glemmer mange, at kroppen fra naturens hånd producerer væggtabshormoner i fordøjelsessystemet. Disse hormoner spiller ikke kun en rolle for væggtab, men regulerer også blodsukkeret, bekæmper inflammation og meget mere.

Målet er at give jer brugbar viden, så I kan tage styringen over egen sundhed og aktivere kroppens egne sundhedsmekanismer. Til væggtab, til mere energi og et sundere liv med frihed til sundhed.

Tirsdag d. 24. februar kl. 19:00 – 21:00

Herning Gymnasium, H. P. Hansensvej 8, Herning
Kr. 180,- / *162,-

ANDERS & BENT BRO

Anders er nævnt først, fordi han uden tvivl er det største musiske talent af disse to herrer i denne konstellation mellem to Broer. Anders er journalist på TV MIDTVEST, hvor han blandt andet er den ene del af duoen, der har kørt rundt i det midt- og vestjyske med Vibeke Nipper i FOTOVOGNEN.

Bent Bro har siden 1981 været medlem af TØRFISK, hvor han efter gik i land i 2023. Anders & Bent Bro har spillet sammen i 25 år - og mens Anders mestrer flere instrumenter, holder Bent sig til sin guitar.

Anders & Bent Bro vil tage publikum med på en sejltur i sang og musik med fortællinger fra det vestjyske område. Der indgår altid flere fællessange, så publikum også bliver en aktiv del af koncerten.



Torsdag d. 19. marts kl. 20:00 – 21:30

Herning Kirke, Østre Kirkevej 1, Herning
Kr. 225,- / *207,-



KOMMUNIKATION – MED HUMOREN SOM FORLØSER

Kan man se det sjove i hverdagen, så kan man også blive, det, der med et lidt slidt ord, hedder omstillingsparat. Lad Karen-Marie Lillelund give et bud på, hvordan man skærper opmærksomheden på god kommunikation og får humoren med i købet - én ting er sikkert: Det bliver ikke kedeligt!

Her taler Karen-Marie om den kommunikation, der er grundlaget for arbejdsglæde, god stemning og dermed for en positiv arbejdskultur. Det handler om at vælge sine kampe og med direkte kommunikation skabe et fundament af tillid, som giver lattermildheden og den positive arbejdskultur gode vilkår. Med en positiv arbejdskultur bliver der lettere adgang til nye idéer, der kan forbedre hverdagen og bundlinjen. Når arbejdet foregår i en atmosfære, hvor man har let til smil, kan man ovenikøbet minimere risikoen for, at travlhed bliver til stress.

Torsdag d. 9. april kl. 19:00 – 21:00

Herning Gymnasium, H.P. Hansensvej 8, 7400 Herning
Kr. 225,- / * 207,-

HYLDEST TIL HALFDAN RASMUSSEN

Halfdan Rasmussen er nok kendt af de fleste for sin fantastiske evne til at få 'vendt tingene om'. Han får sagt en masse alvor med et smil, han får sparket os alle bagi og samtidig hylde livet, mennesket og "noget om at være". Vi skal høre nogle af de nye melodier, der blev skrevet i forbindelse med fejringen af hans 100-års fødselsdag i 2015. Aftenen byder på tosserier, faxerier, børnerim, anekdoter, fællessang og oplæsning.



Aftenen vil bære præg af at være i 'højskoleånd', og der vil blive serveret en kop kaffe og lidt sødt efter arrangementet, hvor man også får mulighed for snakke lidt med hinanden.

Sang og oplæsning: Ole Jørgensen

Pianist: Jesper Bauder

Torsdag d. 11. september kl. 19:30 - 21:00

Fredens Kirke, Sjællandsgade 34, Herning
Kr. 125,- / * 107,-

»ALLE GÅR RUNDT OG FORELSKER SIG« HYLDEST TIL KAI NORMANN ANDERSEN, 125 ÅR

Vi kender dem alle sammen – de gode sange, de gode film og de utallige gode melodier. Over 900 melodier blev det til, da bankmanden Kai Normann Andersen byttede bankbogen ud med nodepapir. Vi markerer Kai's 125 år fødselsdag og vil synge alle de gode sange som »Alle går rundt og forelsker sig«, »Glemmer du«, »Den allersidste dans«, »Gå ud og gå en tur«, »Lille du«, »Man binder os på mund og hånd«, »I dit korte liv«, og mange mange flere.

Mange af sangene blev udødeliggjorte af bl.a. Liva Weel, og nogle har senere hen fundet vej til *Højskolesangbogen*. Kom med til fællessangskoncert, hvor vi synger alle disse store, udødelige sange. Koncerten er krydret med gode historier om sangene, historier om filmene og Kai Normann Andersen. Der er dømt god stemning, højt humør, swingende rytmer, smukke ballader og masser af sang, når Ole Jørgensen med sin pianist byder ind til en aften i nostalgis tegn. Der serveres kaffe og kage.

Sang: Ole Jørgensen • Klaver: Jesper Bauder

Mandag d. 27. oktober kl. 19:30 - 21:00

Vestjyllands Kunstpavillon, Videbæk (man har også adgang til udstillingen)
Kr. 225,- / * 207,-

Søndag d. 9. november kl. 14:00 - 16:00

Østergaards Hotel, Silkeborgvej 94, Herning
Kr. 225,- / * 207,-

TRE HØJSKOLEDAGE - MED ALT, HVAD HJERTET OG HJERNEN KAN BEGÆRE

Har du lyst til fællessang, musik, foredrag, mad og fællesskab i gode omgivelser? Så er højskoledagene lige noget for dig.

Glæd dig til tre dage i bedste højskolestil med fællessang fra Højskolesangbogen og foredragsholdere, der har meget på hjertet. Ole Jørgensen er vært på højskoledagene, og hver dag begynder vi med morgensang og et kort oplæg. Vi garanterer gode grin, samtaler, fællesskab, højt humør og god stemning.

Du vil bl.a. få disse oplevelser med:

- Synge sammen med Erik Sommer
- Høre Lars Mygind fortælle om Jytte Abildstrøm
- Johannes Nørgaard Frandsen fortælle om kovendinger i sproget
- Vibeke Lundbo, der er forstander på Højskolen Skærgården, fortæller om Højskolen – et værn mod vanetænkning
- Lytte til klaverkoncert med koncertpianist Eunjin Dey.

Der serveres formiddagskaffe, frokost og eftermiddagskaffe alle dage.

Ole Jørgensen vil være vært på forløbet.

Tirsdag d. 7. oktober - torsdag d. 9. oktober kl. 10:00 - 16:00

Idrætshøjskolen Ikast, Hagelskærvej 40, 7430 Ikast
Kr. 1.395,- / * 837,-



SØNDAGESBRUNCH MED MASSER AF SANG

Hyggen og fællesskabet starter med en brunch-tallerken fra hotellets køkken, inkl. kaffe/te.

Vi giver os tid til at nyde maden og snakke med dem, vi følges med, eller dem, vi kommer til at sidde ved siden af. Efter brunchen kommer 'desserten', som er tilberedt af Ole Jørgensen og pianist Jesper Bauder.

Den består af:

- En del kærlighedssange
- En del evergreens med et stæk af Nat King Cole
- Et drys af danske sange og viser.

Det hele røres sammen, og ved fælles hjælp giver vi den max gas, så

desserten bliver helt perfekt. Vi skal hygge, vi skal oplyses, vi skal grine, og vi skal nyde hinandens selskab.

En god gaveidé til en, du holder af - en perfekt julegave, en skøn mulighed for at samle vennerne eller bare en super gave til dig selv. (Der er mulighed for tilkøb af drikkevarer.)

Sang: Ole Jørgensen
Klaver: Jesper Bauder

Søndag d. 25. januar kl. 10:30 - 14:00

Østergaards Hotel, Herning
Kr. 235,- / * 217,-

FOF-FÆLLESSANG OG FÆLLESSPISNING



"Synger om hvad livet vil, hver dag vi er til stede." Sådan skriver Jens Rosendal i en af sine mange smukke sange. Vi byder til fællessang - med smil, med alvor, til eftertænksomhed, til hygge, til velvære og alt det, der er deri-

mellem. Vi skal alle synge med den stemme, vi har fået og alle kan være med.

Glæd dig også til aftenens overraskelse - det kan være alt fra et musikalsk indslag til et par oplæste ord og alt derimellem.

Højhusets køkkenchef tilbereder et økologisk, sæsonbaseret måltid, bestående af hjemmedyrkede grøntsager suppleret med lækre råvarer, fra lokale leverandører.

Der serveres isvand til måltidet og andre drikkevarer kan tilkøbes. I pausen serveres kaffe og sødt.

"Så syng da Danmark lad hjertet tale"

Mandag d. 20. oktober kl. 18:00 - 21:00

Højhuset, Højskolevej 11, Herning
Kr. 295,- / * 277,-

"Det er forår alting klippes ned" - hyldest til foråret

Torsdag d. 26. marts kl. 18:00 - 21:00

Højhuset, Højskolevej 11, Herning
Kr. 295,- / * 277,-

Hit på Hit på Hit - vi vil synge dem alle.

Torsdag d. 30. april kl. 18:00 - 21:00

Højhuset, Højskolevej 11, Herning
Kr. 295,- / * 277,-

"DU KOM MED ALT DET, DER VAR DIG" - EN HYLDEST TIL JENS ROSENDAL

Sammen med de udødelige sange, efterlader Jens Rosendal en masse skønne fortællinger til os alle sammen - fortællinger om kamp, tro, og liv og alt det derimellem. Jens Rosendal har været den danske sangskriver, som har været mest repræsenteret i Højskolesangbogen, mens han levede.

Vi skal lytte til nogle af de historier fra hans mangfoldige liv som sang- og højskolelærer og synge en masse af hans sange, krydret med soloindslag. Aftenen vil bære præg af at være i 'højskoleånd', og der vil blive serveret en kop kaffe og lidt sødt efter arrangementet, hvor man også får mulighed for at snakke lidt med hinanden.

Sang: Ole Jørgensen
Klaver: Jesper Bauder
Trompet: Jesper Blæsbjerg

Onsdag d. 15. april kl. 19:30 - 21:00

Fredens Kirke, Sjællandsgade 34, Herning
Kr. 125,- / * 107,-



KULTURHØJSKOLEN 2025/2026

I et hyggeligt fællesskab møder du foredragsholdere, der fører dig rundt om mange facetter af tilværelsen: Kunst, historie, etik, personlige skæbner, sang, musik, dannelse og aktuelle samfundsspørgsmål, som er meningsfulde for vores liv.

Tirsdag d. 23. september

Bemærk: Herning Gymnasium kl. 13:30 – 15:30

"Hernings fremtid i omskiftelige tider"

v/ fremtidsforsker Jesper Bo Jensen

Tirsdag d. 30. september

Onsdag d. 1. oktober

"På job i verdens brændpunkter"

v/ journalist Simi Jan

Tirsdag d. 7. oktober

Bemærk: Herning Gymnasium kl. 13:30 – 15:30

"Teorien om ingenting"

v/ Jonas Rathe og Holger Bech Nielsen

Tirsdag d. 21. oktober

Onsdag d. 22. oktober

"Jeg tror også på et liv før døden"

v/ radiovært Søren Dahl

Tirsdag d. 28. oktober

"Magt, mod og Merz - Tyskland i front for Europas fremtid"

v/ journalist Michael Reiter

Tirsdag d. 4. november

Onsdag d. 5. november

"Tro, håb og kærlighed"

v/ komponist og jazz-bassist Chris Minh Doky

Tirsdag d. 11. november

Bemærk: Herning Gymnasium kl. 13:30 – 15:30

"Harare - når gode mennesker handler ondt"

v/ antropolog Dennis Nørmark

Tirsdag d. 18. november

Onsdag d. 19. november

"Viking - Ran, ild og sværd"

v/ museumsinspektør Jeanette Varberg

Tirsdag d. 25. november

"Smith & Asmussen"

v/ juraprofessor Eva Smith og teaterdirektør Michael Asmussen

Tirsdag d. 2. december

"A Storm Foretold"

v/ filminstruktør Christoffer Guldbrandsen

Tirsdag d. 9. december

Onsdag d. 10. december

"FOF Julekoncert"

v/ trompetist Per Nielsen og pianist Carl Ulrik Munk-Andersen

Tirsdag d. 6. januar

Onsdag d. 7. januar

"Min søn Daniel var taget som gidsel i 398 dage"

v/ mor Susanne Rye

Tirsdag d. 13. januar

"Frederik X - brug af og brud med historien"

v/ kongehushistoriker Line Bjerre

Tirsdag d. 20. januar

Onsdag d. 21. januar

"AUGUST OG MARIE - dansk videnskabs glemte stjerner"

v/ forfatter Hanne Sindbæk

Tirsdag d. 27. januar

"De fortabte sønner"

v/ Andreas og Sune Gylling Æbelø

Tirsdag d. 17. februar

Onsdag d. 18. februar

"Kan man tænke sig rask?"

v/ journalist Thomas Breinholt

Tirsdag d. 24. februar

"Uldjydens triumf - en rejse gennem Midtjyllands tekstilhistorie"

v/ museumsdirektør Kristine Holm-Jensen

Tirsdag d. 3. marts

Onsdag d. 4. marts

"Derfor skaber du dit eget liv - med baggrund i kvantefysikken"

v/ civilingeniør og enterprise arkitekt har Henning R. Jensen

Tirsdag d. 10. marts

"Hold håbet op" - Fællessang og fortællinger med"

v/ komponist og højskolelærer og musiker Marianne Søgaard

Tirsdag d. 17. marts

Onsdag d. 18. marts

"Tove Ditlevsen i sang og toner"

v/ forfatter Jens Andersen og pianist Kristian La Cour

BEMÆRK:

**Vi har stor tilslutning til Kulturhøjskolen, så der er i øjeblikket venteliste.
Du skriver dig på venteliste på vores hjemmeside: www.fofherning.dk/kulturhøjskolerne**

Tirsdag kl. 10 – 12 og kl. 13:30 – 15:30

Onsdag kl. 10 – 12

20 mødegange Kr. 1990,-/*1630,-

10 mødegange Kr. 995,-/*815,-

MOTION & BEVÆGELSE



***I HERNING KOMMUNE GÆLDER PRISEN PENSIONISTER, EFTERLØNNERE OG STUDERENDE.
I IKAST/BRADE KOMMUNE GÆLDER PRISEN KUN FOR FOLKEPENSIONISTER.**
Nedsat pris gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.



ZUMBA GOLD

Er du senior, og ønsker du en sjov og effektiv træning til glad latinmusik? Så Kom og vær med til Zumba. Zumba er træning modificeret med skånsomme bevægelser for aktive seniorer.

Carlos Alberto Montalvo

46101 Mandag 12:00 - 13:00 (22/9 - 1/12)
DGI-Huset, Herning
(10 mødegange) 666,- / * 586,-

CUBANSK SALSA DANS

Dette salsakursus kan du deltage på som par. Vi laver masser af hofte- og skulder bevægelser og kombinerer dem med de grundlæggende salsa trin til skønne latinske rytmer. Kom og vær med til sjove og festlige aftener, som byder på god motion, skøn musik og dans!

Carlos Alberto Montalvo

46103 Torsdag 18:30 - 19:30 (25/9 - 4/12)
Herning Svømmehal, Herning
(10 mødegange) 666,- / * 586,-

GROOVE

Groove er en sjov og nem danseform, som alle kan være med til. Her er ingen svære koreografier, og det er fuldstændig umuligt at gøre det forkert. Til hvert nummer introduceres 1-3 simple trin.

Louise Kold

46106 Mandag 18:00 - 19:15 (1/9 - 1/12)
Brændgårdskolen, Herning
(13 mødegange) 1.021,- / * 891,-

RYG- OG NAKKETRÆNING (H)

Træning på ryghold er for dig, der vil gøre en aktiv indsats for at styrke din ryg eller forebygge ryg/nakkegener, som genoptræning efter en skade eller evt. operation. Hele kroppen bliver arbejdet godt igennem, men specielt fokuseres der på styrkelse af muskler. Ryg og nakkeholdet er også for dig, der har en eller anden lidelse, som kræver ekstra hensyn og vejledning ved træning.

Malene Søgaard

46135 Onsdag 16:00 - 17:00 (13/8 - 3/12)
Fyssernes Hus, Herning
(16 mødegange) 1.009,- / * 881,-

RYGHOLD MED GOTVED-BEVÆGELSE (H)

Her kan personer med dårlig ryg, hofte, skuldre mm. tilmelde sig. Der tages hensyn til den enkeltes behov og muligheder. Det er sjovt at være sammen om at træne, svinge, gå, fjedre, udspænde og til sidst tage et velfortjent hvil. Underviseren er Gotved-uddannet bevægelsespædagog.

Ingrid Leth Havemann

46134 Onsdag 10:15 - 11:55 (3/9 - 10/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) 1.264,- / * 1.096,-

FYSIOTERAPEUTISK TRÆNING (H)

Fysioterapeutisk træning hvor alle kan deltage. Vi bruger elastikker, laver gulvøvelser, træner med kropsvægt, samt andre remedier. Der er fokus på balance, styrke og stabilitet og en lille smule på konditionen. Vigtigst af alt - vi skal have det sjovt.

Jakob Hermann-Hallum

46117 Tirsdag 09:30 - 10:30 (19/8 - 2/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(15 mødegange) 960,- / * 840,-

FYSIOTERAPEUTISK TRÆNING

Et hold med fokus på at få bevæget hele kroppen og komme alle de store muskelgrupper igennem. Derudover er der fokus på balancen og at få pulsen op. Vi bruger både de store bolde, tæppeflis, små håndvægte, TRX på skift.

Jakob Hermann-Hallum

46241 Onsdag 09:00 - 10:00 (20/8 - 3/12)
DGI-Huset, Herning
(15 mødegange) 960,- / * 840,-

FYSIOTERAPEUTISK TRÆNING (H)

Pilates er en træningsmetode som styrker og smidiggør din krop på samme tid med, at den er yderst hensynstagende. Det vil sige, at man har mulighed for, at tage individuelle hensyn til den enkelte persons formåen og evt. skavanker. Øvelserne foregår med egen kropsvægt tilsat brug af simple redskaber.

Simone Juhl Maj Zachariassen

46243 Torsdag 10:30 - 11:30 (14/8 - 4/12)
Fyssernes Hus, Herning
(16 mødegange) 1.009,- / * 881,-

FYSIOTERAPEUTISK TRÆNING (H)

Du vil komme til at træne styrke, stabilitet samt smidighed. Øvelserne foregår med egen kropsvægt tilsat brug af simple redskaber som elastik, bold og håndvægte, som gør træningen målrettet og varieret. Denne form for træning kan give smertelindring til kroniske smerter fra bevægelsesapparatet.

Simone Juhl Maj Zachariassen

46245 Torsdag 15:30 - 16:30 (14/8 - 4/12)
Fyssernes Hus, Herning
(16 mødegange) 1.009,- / * 881,-

FYSIOTERAPEUTISK TRÆNING (H)

Fysioterapeutisk træning for hele kroppen, som tager udgangspunkt i flere af principperne fra Fysiopilates. Du vil opleve en forbedring af muskelstyrken af hele kroppen, med fokus på de stabiliserende muskler omkring rygsøjlen.

Malene Søgaard

46159 Tirsdag 11:00 - 12:00 (12/8 - 2/12)
46113 Onsdag 14:00 - 15:00 (13/8 - 3/12)
Fyssernes Hus, Herning
(16 mødegange) 1.009,- / * 881,-

FYSIOTERAPEUTISK TRÆNING FOR KNÆ OG HOFTE (H)

Her har vi særligt fokus på knæ og hofte. Vi vil træne hele kroppen, hvor vi vil komme omkring styrke-, stabilitets-, balance- og koordinationstræning. På holdet er der ekstra fokus på at vedligeholde din styrke og funktion over knæ og hofter.

Lasse Thomsen-Weyhe

46137 Torsdag 10:30 - 11:30 (21/8 - 11/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(16 mødegange) 1.009,- / * 881,-

FASCIAL FLOW® - BEVÆG DIT BINDEVÆG

Fascial Flow® er en blid, dynamisk, sanselig og meditativ bevægelsesform, hvor vi arbejder med hele kroppens netværk af bindevæv. Det er en bevægelsesform, der smidiggør bindevævet, regulerer kropsholdning, lindrer smerter i kroppen og beroliger nervesystemet - uanset alder og fysik.

Helle Hornshøj Pedersen

46122 Mandag 09:45 - 11:15 (1/9 - 6/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(6 mødegange) 616,- / * 544,-

Læs mere og tilmeld dig
på www.fofherning.dk

NYHED - BÆKKENBUNDSTRÆNING (H)

Styrk din bækkenbund med skånsom træning, der tilpasses dit niveau. Lær øvelser, afspænding og teori for at støtte din krop i hverdagen og oplev positive forandringer.

Sussi Gantzhorn Meinvad

46109 Mandag 17:00 - 18:15 (11/8 - 1/12)

46111 Onsdag 09:30 - 10:45 (13/8 - 3/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(16 mødegange) 1.210,- / * 1.050,-

NYHED - DIABETES (H)

For dig, der har diabetes type 2 og dig, som er i risikogruppen for at udvikle type 2. Forskning viser, at målrettet fysisk træning og styrkelse af dit kredsløb nedsætter kroppens behov for medicinsk behandling og/eller øger forbedrer virkningen af din medicin.

Sussi Gantzhorn Meinvad

46114 Onsdag 11:00 - 12:30 (13/8 - 3/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(16 mødegange) 1.416,- / * 1.224,-

NYHED - KOSTVEJLEDNINGSHOLD KOMBINERET MED BEVÆGELSE (H)

Få personlig vejledning til en sundere livsstil med kost og bevægelse. Lær hvordan du opnår varige resultater gennem viden om din krop, kostvalg og skånsom træning.

Sussi Gantzhorn Meinvad

46124 Mandag 20:00 - 21:30 (11/8 - 1/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(16 mødegange) 1.416,- / * 1.224,-

NYHED - OSTEOPOROSE (H)

Målrettet og personligt tilpasset træning til dig, der har osteoporose og dig, der er på grænsen til at udvikle det. Kom og træn sammen med andre i sikre og trygge rammer og gør en aktiv indsats, som virker. Samtidig med, at dine knogler styrkes vil du opleve, at du bliver stærkere, din balance bliver bedre og at du får mere energi og overskud i hverdagen. Hermed forebygger du fald og brud.

Sussi Gantzhorn Meinvad

46115 Onsdag 13:00 - 14:15 (13/8 - 3/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(16 mødegange) 1.210,- / * 1.050,-

OSTEOPOROSE HOLD (H) - AULUM

Vil du gerne styrke kroppens muskler og knogler, så du fortsat kan være aktiv? Så er osteoporoseholdet lige noget for dig! Du træner sammen med andre, der også lider af osteoporose og I vil sammen blive introduceret for en masse spændende og sjove øvelser, der styrker knoglerne, musklerne og balancen.

Peter Lynggaard Jensen

46158 Mandag 13:00 - 14:15 (18/8 - 1/12)

Aulum Fysioterapi & Træning, Aulum

(15 mødegange) 1.147,- / * 997,-

KOL - OG ANDRE LUFTVEJSLIDELSER (H)

Dette hold henvender sig til personer med kroniske lungeproblemer. Alle mennesker bør motionere, men mennesker med lunge-lidelser kan virkelig få det overraskende meget bedre ved hjælp af træning.

Helle Staghøj Hansen

46227 Torsdag 13:15 - 14:45 (21/8 - 11/12)

Midtjysk Fysioterapi, Herning

(16 mødegange) 1.416,- / * 1.224,-

NYHED - KOL - OG ANDRE LUFTVEJSLIDELSER (H)

Dette hold er for dig med mild til moderat KOL, som ønsker at være mindre begrænset af sygdommen i hverdagen. Her har vi fokus på at træne dit kredsløb, vejtrækning og større muskelgrupper. Regelmæssig træning har vist sig at have en positiv påvirkning på gangdistance, muskeludholdenhed og dyspnø.

Simone Juhl Maj Zachariassen

46126 Onsdag 10:00 - 11:00 (13/8 - 3/12)

Fyssernes Hus, Herning

(16 mødegange) 1.009,- / * 881,-

NYHED - BREATHWORK - LÆR AT TRÆKKE VEJRET

På dette kursus kan du forvente en fordybelse i åndedræsteknikker og en introduktion til, hvordan de kan bruges til at ændre tankemylder, stress og følelser, og dermed give øget velvære.

Sussi Gantzhorn Meinvad

46118 Mandag 18:30 - 19:45 (11/8 - 1/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(16 mødegange) 1.210,- / * 1.050,-

NYHED - STABILITET OG BALANCETRÆNING (H)

Forbedre din balance og styrk din krop med målrettet stabilitets- og balancetræning. Træn musklerne, der understøtter din balance, og oplev øget styrke og stabilitet i en tryk og skånsom måde.

Sussi Gantzhorn Meinvad

46119 Onsdag 14:30 - 15:45 (13/8 - 3/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(16 mødegange) 1.210,- / * 1.050,-

NYHED - NAKKE OG SKULDRE HOLD (H)

Styrk nakke og skuldre, slip af med spændinger og ubehag. Få bedre holdning og færre gener med skånsom træning og afspænding.

Sussi Gantzhorn Meinvad

46123 Onsdag 16:00 - 17:00 (13/8 - 3/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(16 mødegange) 1.009,- / * 881,-

NYHED - UDENDØRS TRÆNING

Elsker du naturen og vil du gerne kombinere den med effektiv træning? På dette hold rykker vi træningen udendørs og arbejder med styrke, kondition, balance og koordination. Træn med en fysioterapeut og oplev naturens positive effekt på både krop og sind.

Marie Henriksen

46112 Torsdag 09:15 - 10:15 (14/8 - 4/12)

Kibæk Fys & Sundhed, Kibæk

(16 mødegange) 1.009,- / * 881,-

UDETRÆNING (H)

Kunne du tænke dig at få mere bevægelse i hverdagen, så du får mere energi og føler dig stærkere? Vil du gerne ud i naturen, men har svært ved at komme afsted selv? Hvis det lyder som noget for dig, er du havnet det helt rigtige sted.

Simone Juhl Maj Zachariassen

46128 Tirsdag 17:00 - 18:00 (12/8 - 23/9)

Fyssernes Hus, Herning

(7 mødegange) 514,- / * 458,-

(H) Hensyntagende undervisning

For alle, der har behov for særlige hensyn i undervisningen.
Max. 8 deltagere pr. hold.

NYHED - MENOPAUSE (H)

Menopausetræning – Er for dig i og omkring overgangsalderen. Kvindens krop gennemgår mærkbare forandringer i forbindelse med menopause – både af vedvarende og forbigående karakter. På dette hold skal vi tage hånd om disse forandringer og gøre det, som er allerbedst for vores menopausekroppe.

Simone Juhl Maj Zachariassen

46130 Torsdag 17:00 - 18:00 (14/8 - 4/12)
(16 mødegange) 1.009,- / * 881,-

46129 Tirsdag 17:00 - 18:00 (21/10 - 2/1)
(7 mødegange) 514,- / * 458,-
Fyssernes Hus, Herning

NYHED - NAKKE OG SKULDRE HOLD (H)

Styrk nakke og skuldre, slip af med spændinger og ubehag. Få bedre holdning og færre gener med skånsom træning og afspænding.

Sussi Gantzhorn Meinvad

46123 Onsdag 16:00 - 17:00 (13/8 - 3/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(16 mødegange) 1.009,- / * 881,-

BLID HATHA YOGA

Vi bevæger os nysgerrigt, stille og langsomt igennem hele kroppen med blid Hatha yoga. Vi mærker altid efter, hvor kroppen er og tilpasser stillingen. Vi vil arbejde med at smidiggøre og styrke kroppen. Vi bruger altid åndedrættet i stillingerne, da det giver en god effekt.

Lone Vang

46231 Onsdag 18:45 - 20:15 (20/8 - 26/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) 1.264,- / * 1.096,-

BLID YOGA (H)

Der kan være mange grunde til at begynde med yoga- måske er dit håb at opleve ro, afspænding, velvære, balance, lindring fra smerter, større frihed i krop og sind, fællesskab, et fristed mm. Herudover bliver deltageren introduceret til meditation og arbejde med åndedrættet og de fordele, dette kan have i et liv med mén efter hjernerystelse.

Elizabeth Kenney Hansen

46188 Tirsdag 10:15 - 11:45 (26/8 - 2/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) 1.264,- / * 1.096,-

BLID OG HENSYNSTAGENDE YOGA (H)

Kom fra hovedet og ned i kroppen og nyd en yogatime. I yoga arbejder vi med kroppen, åndedrættet og tankens kraft. Yin yoga stillingerne bliver ofte holdt mellem 3-5 minutter, da vi arbejder med bindevævet. Når du ligger i lange, blide, nærende stillinger, sker der det, at du strækker dit bindevæv. Yang yoga (hatha) elementer trækkes også ind i timen, som et flow af bevægelser, hvor du styrker kroppens muskler, sener og led.

Heidi Jensen

46121 Tirsdag 15:15 - 16:15 (9/9 - 2/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 767,- / * 670,-

BLID YOGA (H)

Blid Yoga- roligt og rart. Der bliver taget hensyn til dine skavanker, og du kan sagtens være med, selv om du ikke har prøvet yoga før. Vi arbejder med lettere Hatha yogaøvelser - der smidiggør kroppen, vejtrækning-øvelser - der beroliger sindet, yin yoga stræk - der styrker bindevævet med mere.

Laila Leerholm

46226 Mandag 11:30 - 12:30 (11/8 - 1/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(16 mødegange) 1.009,- / * 881,-

BLID YOGA (H)

På dette Blid Yoga hold bevæger vi os nysgerrigt, stille og langsomt igennem hele kroppen. Vi mærker altid efter, hvor kroppen er og tilpasser stillingen. Vi vil arbejde med at smidiggøre og styrke krop, balance, koncentration og koordinationen samt gøre dig stærkere og arbejde med dit åndedræt.

Elizabeth Kenney Hansen

46238 Mandag 13:45 - 15:00 (25/8 - 1/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) 1.084,- / * 944,-

NYHED - YOGA OG MINDFULNESS FOR STRESSRAMTE (H)

Find ro og balance med skånsom yoga og mindfulness. Forløbet er ideelt til dig med stresssymptomer, udmattelse eller behov for et pusterum i en travl hverdag.

Laila Leerholm

46102 Mandag 10:15 - 11:15 (18/8 - 22/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(6 mødegange) 434,- / * 386,-

HATHA YOGA FOR ALLE

Drømmer du om en stund, hvor der er tid til dig. Hvor du har fokus på din vejtræning, smidighed, ro og balance. Så er du meget velkommen på hatha yoga. Undervisningen vil indeholde stillinger der tilgodeser styrke, smidighed og balance.

Louise Søndergaard

46140 Torsdag 17:15 - 18:30 (4/9 - 4/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(3 mødegange) 1.021,- / * 891,-

HATHA YOGA FOR ALLE - AULUM

I undervisningen kombineres øvelser og åndedrættet. Øvelserne øger vores kropsbevidsthed, styrker og udspænder vores muskler, sener og led. Vi laver opvarmende øvelser og klassiske yogastillinger, som strækker og styrker kroppen.

Morten K. Poulsen

46212 Torsdag 19:00 - 20:30 (21/8 - 11/12)
Aulum Fysioterapi & Træning, Aulum
(16 mødegange) 1.416,- / * 1.224,-

HJERNEYOGA (H)

Hjerneyoga, inspireret af hatha yoga, hjælper dig med at genvinde samarbejdet mellem krop og hoved. Det er særligt velegnet efter stress, hjernerystelser eller lignende, hvor nervesystemet er i alarmberedskab.

Elizabeth Kenney Hansen

46189 Tirsdag 12:00 - 13:30 (26/8 - 2/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) 1.264,- / * 1.096,-

NYHED - FYSIO FLOW

Fysio Flow er en træningsmetode, hvor vi arbejder med kroppens bindevæv, også kaldet fasciesystemet. Bindevævet omslutter vores muskler og organer, som over tid kan blive stramme og mindre bevægelig. Med blide yoga-lignende dynamiske bevægelser og lange stræk, forbedres kroppens samlede bevægelighed, øger blodcirkulationen, samt aktiverer dit ro- og hvilesystem.

Marie Henriksen

46110 Torsdag 08:00 - 09:00 (14/8 - 4/12)
Kibæk Fys & Sundhed, Kibæk
(16 mødegange) 1.009,- / * 881,-

NYHED - FYSIO FLOW (H)

Fysio Flow er skånsom træning med fokus på kroppens bindevæv. På dette hensyntagende hold laves alle øvelser siddende med blide, dynamiske stræk, som du selv skaber. Du lærer teknikker til at støtte en evt. svag side, f.eks. en paretisk arm. Træningen forbedrer bevægelighed, øger blodcirkulationen og aktiverer kroppens ro- og hvilesystem.

Marie Henriksen

46105 Mandag 13:30 - 14:30 (11/8 - 1/12)
Kibæk Fys & Sundhed, Kibæk
(16 mødegange) 1.009,- / * 881,-

NYHED - FYSIO PILATES (H)

Pilates er en træningsmetode, som styrker og smidiggør din krop på samme tid med, at den er yderst hensyntagende. Det vil sige, at man har mulighed for, at tage individuelle hensyn til den enkelte persons formåen og evt. skavanker. Øvelserne foregår med egen kropsvægt tilsat brug af simple redskaber.

Simone Juhl Maj Zachariassen

46127 Fredag 10:00 - 11:00 (15/8 - 5/12)
46163 Tirsdag 17:00 - 18:00 (12/8 - 2/12)
Fyssernes Hus, Herning
(16 mødegange) 1.009,- / * 881,-

YOGALATES - EN KOMBI AF YOGA OG PILATES

Få det bedste ud af yoga og pilates på et hold. Vi starter med pilates øvelser, hvor vi arbejder med styrke ud fra deltagernes kernemuskulatur, balance, smidighed og koordination. Efter pilates øvelserne, vil vi gå over til yoga, som vil give både krop og sind en lille pause.

Dorthe Vang & Lone Vang

46138 Onsdag 17:00 - 18:30 (20/8 - 26/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) 1.264,- / * 1.096,-

PILATES FOR LETØVEDE(H) - AULUM

Pilates for letøvede er for dig, der har et godt kendskab til grundprincipperne og basisøvelserne i pilates. Pilates er både effektiv, velgørende og fyldt med forkælelse til krop og sind.

Camilla Smedsgaard

46160 Torsdag 09:15 - 10:15 (14/8 - 4/12)
Aulum Fysioterapi & Træning, Aulum
(16 mødegange) 1.009,- / * 881,-

PILATES (H)

Pilates er for dig, der ønsker mindre stress, færre skavanker og en flot rank kropsholdning. Pilates-øvelserne er velgørende for krop og sind. Vi træner især din kerne, som består af de dybe mavemuskler og musklerne nærmest rygsøjlen.

Michelle Mylius Jor

46142 Tirsdag 14:00 - 15:10 (2/9 - 25/11)
(11 mødegange) 808,- / * 706,-
46154 Tirsdag 16:45 - 17:55 (19/8 - 9/12)
(15 mødegange) 1.084,- / * 944,-
FOF Kursuscenter, Herning

PILATES FOR LETØVEDE/ØVEDE

Pilates for letøvede er for dig, der har et godt kendskab til grundprincipperne og basisøvelserne i pilates. Pilates-øvelserne er både effektive, velgørende og fyldt med forkælelse til krop og sind. Vi afslutter træningen med en velgørende afspænding.

Dorthe Vang

46145 Mandag 16:45 - 17:55 (25/8 - 17/11)
46148 Mandag 18:05 - 19:15 (25/8 - 17/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 867,- / * 756,-

PILATES FOR ALLE

Pilates er for dig, der ønsker mindre stress, færre skavanker og en flot rank kropsholdning. Efter ganske få gange til pilates, vil du opleve, at pilates-træning bare én gang om ugen kan gøre en forskel. Vi bruger bevidst åndedrættet i øvelserne, så træningen giver et dejligt flow.

Dorthe Vang

46157 Torsdag 17:45 - 18:55 (4/9 - 27/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 867,- / * 756,-

PILATES

Pilates er for dig, der ønsker mindre stress, færre skavanker og en flot rank kropsholdning. Pilates-øvelserne er velgørende for krop og sind. Vi træner især din kerne, som består af de dybe mavemuskler og musklerne nærmest rygsøjlen.

Michelle Mylius Jor

46144 Tirsdag 18:15 - 19:25 (19/8 - 9/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(15 mødegange) 1.084,- / * 944,-

PILATES FOR ØVEDE(H)

Pilates for øvede er for dig, der har gået til pilates i en længere periode. Øvelserne bliver mere udfordrende. Vi arbejder koncentreret og med tid til fordybelse. Øvelserne er effektive, velgørende og fyldt med forkælelse til krop og sind.

Marianne Bjerre Christiansen

46150 Mandag 09:15 - 10:25 (11/8 - 8/12)
46153 Mandag 10:45 - 11:55 (11/8 - 8/12)
DGI-Huset, Herning
(15 mødegange) 1.084,- / * 944,-

Camilla Smedsgaard

46151 Onsdag 08:00 - 09:00 (13/8 - 3/12)
46155 Mandag 15:30 - 16:30 (11/8 - 1/12)
Aulum Fysioterapi & Træning, Aulum
(16 mødegange) 1.009,- / * 881,-

YOGA - BEGYNDERE OG FORTSÆTTERE

Yoga er for dig, der søger en træningsform der foregår i et stille og roligt tempo og samtidig gør dig stærk og smidig. Træningen stimulerer fordøjelse, hormonbalance og blodcirkulation. Mange kommer desuden til at føle sig mere rolige og afbalancerede.

Grethe Thiim

46190 Mandag 08:30 - 10:00 (1/9 - 30/3)
46191 Mandag 16:15 - 17:45 (1/9 - 30/3)
46192 Mandag 18:00 - 19:30 (1/9 - 30/3)
46193 Torsdag 14:15 - 15:45 (4/9 - 2/4)
46194 Torsdag 16:15 - 17:45 (4/9 - 2/4)
46195 Torsdag 18:00 - 19:30 (4/9 - 2/4)
FOF Kursuscenter, Herning
(28 mødegange) 2.378,- / * 2.042,-

YOGA - BEGYNDERE OG FORTSÆTTERE

På dette yoga hold, vil vi komme omkring hele kroppen, og du vil få en stærkere og mere smidig krop, samt få trænet balancen. Vi vil fokusere på kropsbevished og åndedrættet under øvelserne, som kan skabe ro og har en afstressende effekt.

Lone Vang

46196 Mandag 09:15 - 10:45 (18/8 - 24/11)
46198 Torsdag 09:15 - 10:45 (21/8 - 27/11)
46233 Torsdag 11:00 - 12:30 (21/8 - 27/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) 1.264,- / * 1.096,-

Læs mere og tilmeld dig
på www.fofherning.dk

YOGA (H)

Dette yogahold er for dig, som har brug for en pause, hvor du kan få lov at fordybe dig. Vi vil bevæge os gennem kroppen i et langsomt tempo, så du får lov at mærke, hvad hver stilling gør godt for dig.

Lone Vang

46239 Mandag 11:00 - 12:30 (18/8 - 24/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) 1.264,- / * 1.096,-

YOGA (H)

Alle kan lave yoga. På dette hold vil vi lave en blid form for Hatha-yoga, hvor vi vil tilpasse hver stilling til hver enkelt deltager. Undervisningen vil foregå i et roligt tempo, så du får tid til at fordybe dig i de enkelte stillinger.

Lone Vang

46244 Mandag 12:45 - 14:15 (18/8 - 24/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) 1.264,- / * 1.096,-

YOGA (H)

Alle kan lave yoga, idet øvelsernes sværhedsgrad tilpasses den enkeltes formåen. Yoga giver dig en stærk og smidig krop - også indvendig, fordi træningen stimulerer fordøjelsen, hormonbalancen og blodcirkulationen. Mange kommer desuden til at føle sig mere rolig og afbalancerede.

Britta Nielsen

46237 Mandag 10:15 - 11:45 (8/9 - 1/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.112,- / * 968,-

YOGA

Kom fra hovedet og ned i kroppen og nyd en yogatime. I yoga arbejder vi med kroppen, åndedrættet og tankens kraft. Timen begynder med grounding på yogamåtten, oftest med en vejtrækningsøvelse. De fleste yogastillinger foregår siddende eller liggende, hvilket virker afstressende og giver dig roen.

Heidi Jensen

46120 Tirsdag 16:30 - 18:00 (9/9 - 2/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.112,- / * 968,-

NYHED - FODYOGA - STYRK DINE FØDDER OG FORKÆL DIG SELV-

Giv dine fødder den opmærksomhed, de fortjener! Vi dykker ned i fodyogaens verden, hvor enkle, men effektive øvelser hjælper med at forbedre fleksibiliteten og styrke musklerne i fødderne. Det kan være med til at mindske hævelser og afhjælpe stivhed, hvilket øger både komfort og mobilitet i hverdagen. Vi kombinerer bevægelse med selvforkælelse - du får både et afslappende fodbad og lærer teknikker til egen fodmassage.

Hellan Krüger

46170 Fredag 10:00 - 12:00 (12/9)
46171 Fredag 10:00 - 12:00 (21/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegange) 225,- / * 210,-

YIN YOGA

De fleste af os lever et travlt og udadvendt liv, som er yang kvaliteter, mens yin står for det indadvendte, rolige og tilbagetrukkene. Yin yoga består derfor af blide, dybe stræk, som holdes længe, ofte i flere minutter. I yin yoga er der ingen muskulære udfordringer - Tværtimod giver vi musklerne og kroppen et åndehul og en mulighed for at give slip på spændinger og stress.

Michelle Mylius Jor

46205 Tirsdag 19:30 - 20:40 (19/8 - 9/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(15 mødegange) 1.084,- / * 944,-

RESTORATIV YIN YOGA (H)

De fleste af os lever et travlt og udadvendt liv, som er yang kvaliteter, mens yin står for det indadvendte, rolige og tilbagetrukkene. Yin yoga består derfor af blide, dybe stræk, som holdes længe, ofte i flere minutter. I yin yoga er der ingen muskulære udfordringer - tværtimod giver vi musklerne og kroppen et åndehul og en mulighed for at give slip på spændinger og stress.

Michelle Mylius Jor

46141 Tirsdag 12:45 - 13:55 (2/9 - 25/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(11 mødegange) 808,- / * 706,-

YIN YOGA - SDR. FELDING

Vi starter med yin yoga, hvor de fleste yogastillinger foregår liggende eller siddende i 3-5 minutter ad gangen. På det fysiske plan vil du her opdage, at du hurtigt bliver mere smidig, men det er absolut ingen forudsætning for at kunne starte. Vi tilpasser øvelserne til dig, så du arbejder ud fra dit eget niveau.

Michelle Mylius Jor

46215 Torsdag 18:15 - 19:25 (21/8 - 11/12)
Sdr. Felding Hallen, Sønder Felding
(15 mødegange) 1.084,- / * 944,-

YIN YOGA (H)

De fleste af os lever et travlt og udadvendt liv, som er yang kvaliteter, mens yin står for det indadvendte, rolige og tilbagetrukkene. Yin yoga består derfor af blide, dybe stræk, som holdes længe, ofte i flere minutter. I yin yoga er der ingen muskulære udfordringer - Tværtimod giver vi musklerne og kroppen et åndehul og en mulighed for at give slip på spændinger og stress.

Michelle Mylius Jor

46208 Tirsdag 15:30 - 16:40 (19/8 - 9/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(15 mødegange) 1.084,- / * 944,-

NYHED - YIN-YOGA, QIGONG OG MEDITATION

Velkommen til et 5 ugers kursus, der kombinerer Yin-yoga, Qigong og Meditation for at fremme livslyst, styrke og fleksibilitet. Gennem blide stræk, flydende bevægelser og guidede meditationer smidiggør du kroppen, skaber balance og finder ro i sindet. Kurset støtter dig i at genopbygge indre styrke og vitalitet - en nærende pause for både krop og sjæl.

Hanne Birgit Sommer

46131 Onsdag 17:30 - 19:00 (3/9 - 1/10)
46132 Onsdag 17:30 - 19:00 (22/10 - 19/11)
5 mødegange, Kr. 540,- / * 480,-
FOF Kursuscenter, Herning

HUSK

Medbring et lagen eller håndklæde, som du kan lægge ovenpå yoga-måtten.

(H) Hensyntagende undervisning

For alle, der har behov for særlige hensyn i undervisningen.
Max. 8 deltagere pr. hold.

YOGA - QIGONG - MEDITATION

Tai-Chi Qigong er en ældgammel bevægelses- og kampkunst fra Kina. Qigong er en serie øvelser med henblik på, at bevare og forbedre helbredet. De langsomme bevægelser giver ligevægt, koncentration og et roligt åndedræt. Kurset er for alle uanset alder, køn og fysik.

Inger Bak

46218 Onsdag 14:30 - 16:00 (3/9 - 26/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.112,- / * 968,-

YOGA - QIGONG - MEDITATION

Vi starter med en kort meditation, så vi kan slippe dagens gøremål. Herefter laver vi nogle Tai Chi Qigong øvelser. De rolige, silkebløde bevægelser er meget meditative. Qigong er kinesisk, Qi betyder energi og Gong betyder arbejde, så vi arbejder med energien, som leder os over til Yogaøvelser, der både styrker og udstrækker vores muskler.

Inger Bak

46225 Onsdag 16:30 - 18:00 (3/9 - 26/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.112,- / * 968,-

NYHED - MANDE-YOGA

Et yogakursus for mænd, der kombinerer styrke, fleksibilitet og indre ro. Gennem Yin-yoga, guidede meditationer og specifikke øvelser skaber vi balance i krop og sind - med plads til både fordybelse og fællesskab.

Hanne Birgit Sommer

46133 Onsdag 19:15 - 20:15 (3/9 - 1/10)
46136 Onsdag 19:15 - 20:15 (22/10 - 19/11)
5 mødegange, Kr. 383,- / * 343,-
FOF Kursuscenter, Herning

YOGA FOR MÆND - SDR. FELDING

Her er der plads til både stive ben og dårlig balance, men vigtigst af alt - go' humor! Der arbejdes med styrke, balance og udholdenhed.

Michelle Mylius Jor

46216 Torsdag 19:30 - 20:40 (21/8 - 11/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(15 mødegange) 1.084,- / * 944,-

HOLDTRÆNING FOR MÆND - I ALLE ALDRE (H)

Ønsker du at forebygge skavanker, styrketræne eller forbedre din fysiske sundhed, så kan dette hold være noget for dig. Træningen tager udgangspunkt i kroppens muskel kerne (coretræning), hvor vi har fokus på smidighed samt styrke og stabilitet af ryggen.

Malene Søgaard

46147 Mandag 16:30 - 17:30 (11/8 - 1/12)
Fyssernes Hus, Herning
(16 mødegange) 1.009,- / * 881,-

NYHED - FASCIAL FLOW® - WORKSHOP (H)

Kom og oplev din krop på ny gennem nænsomme bevægelser med Fascial Flow®. Fascial Flow® er en blid, dynamisk, sanselig og meditativ bevægelsesform, hvor vi arbejder med hele kroppens netværk af bindevæv. Det er en bevægelsesform, der smidiggør bindevævet, regulerer kropsholdning, lindrer smerter i kroppen og beroliger nervesystemet - uanset alder og fysik.

Helle Hornshøj Pedersen

46104 Lørdag 10:00 - 13:00 (20/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 263,- / * 242,-

JULE YIN YOGA WORKSHOP

Kom og mærk julefreden sænke sig. Jule Yin Yoga er en stund fyldt med selvforkælelse og selvomsorg. Giv dig selv en kærlig pause fra juleræset og stræk dig glad, sund og i balance med dyb og nærende bindevævstræning.

Michelle Mylius Jor

46107 Mandag 18:15 - 19:45 (15/12)
46108 Tirsdag 18:15 - 19:45 (16/12)
Sdr. Felding Hallen, Sønder Felding
(1 mødegang) 206,- / * 194,-

Læs mere og tilmeld dig
på www.fofherning.dk



TRÆNING I VARMT VAND

Træning i vand er utrolig gavnlige for hele kroppen på mange måder. Belastningen af leddene nedsættes væsentligt af opdriften i vandet, balancen udvikles, hjerte og kredsløb styrkes og anspændte muskler løsnes. Det varme vand med en temperatur på mellem 30–35 grader, virker smertelindrende og giver en større bevægelsesfrihed.

VARMTVANDSTRÆNING – VALDERMARSKOLEN

Jakob Hermann-Hallum

46295 (H) Onsdag 16:30 - 17:15 (20/8 - 3/12)
46296 (H) Onsdag 17:15 - 18:00 (20/8 - 3/12)
 (15 mødegange) 730,- / * 640,-

Tine Clemen

46265 (H) Torsdag 20:15 - 21:00 (4/9 - 4/12)
 (13 mødegange) 654,- / * 576,-

Charlotte R. Kaasgaard

46262 (H) Mandag 14:00 - 14:45 (18/8 - 1/12)
46264 (H) Mandag 14:45 - 15:30 (18/8 - 1/12)
46294 (H) Mandag 15:30 - 16:15 (18/8 - 1/12)
 (15 mødegange) 730,- / * 640,-

VARMTVANDSTRÆNING – HERNING SVØMMEHAL

Jakob Hermann-Hallum

46278 (H) Onsdag 10:30 - 11:15 (20/8 - 3/12)
46293 (H) Onsdag 11:30 - 12:15 (20/8 - 3/12)
46291 (H) Onsdag 12:15 - 13:00 (20/8 - 3/12)
46297 (H) Onsdag 13:00 - 13:45 (20/8 - 3/12)
46292 (H) Onsdag 15:00 - 15:45 (20/8 - 3/12)
 (15 mødegange) 730,- / * 640,-

Charlotte R. Kaasgaard

46257 (H) Onsdag 09:00 - 09:45 (20/8 - 3/12)
46256 (H) Onsdag 09:45 - 10:30 (20/8 - 3/12)
 (15 mødegange) 730,- / * 640,-

Jacob V. Baymler

46255 (H) Mandag 10:15 - 11:00 (18/8 - 1/12)
46256 (H) Mandag 11:00 - 11:45 (18/8 - 1/12)
46289 (H) Torsdag 14:00 - 14:45 (20/8 - 3/12)
46253 (H) Fredag 11:30 - 12:15 (22/8 - 5/12)
46252 (H) Fredag 12:15 - 13:00 (22/8 - 5/12)
 (15 mødegange) 730,- / * 640,-

VARMTVANDSTRÆNING – KUN FOR KVINDER

Tine Clemen

46263 (H) Torsdag 19:30 - 20:15 (4/9 - 4/12)
 (13 mødegange) 654,- / * 576,-

VARMTVANDSTRÆNING – VILDBJERG SPORTS- OG KULTURCENTER

Sussi Gantzhorn Meinvad

46284 (H) Mandag 12:45 - 13:30 (11/8 - 1/12)
46259 (H) Mandag 13:30 - 14:15 (11/8 - 1/12)
46280 (H) Mandag 14:30 - 15:15 (11/8 - 1/12)
 (16 mødegange) 768,- / * 672,-

Mikkel Jakobsen

46270 (H) Tirsdag 18:00 - 18:45 (12/8 - 2/12)
46269 (H) Tirsdag 18:45 - 19:30 (12/8 - 2/12)
 (16 mødegange) 768,- / * 672,-

Camilla Smedsgaard

46298 (H) Onsdag 11:30 - 12:15 (13/8 - 3/12)
46299 (H) Onsdag 13:00 - 13:45 (13/8 - 3/12)
46267 (H) Onsdag 13:45 - 14:30 (13/8 - 3/12)
 (16 mødegange) 768,- / * 672,-

VARMTVANDSTRÆNING – DGI-HUSET

Jakob Hermann-Hallum

46266 (H) Tirsdag 07:15 - 08:00 (19/8 - 2/12)
46268 (H) Tirsdag 14:45 - 15:30 (19/8 - 2/12)
46275 (H) Fredag 07:45 - 08:30 (22/8 - 5/12)
46273 Fredag 08:30 - 09:15 (22/8 - 5/12)
46274 Fredag 09:15 - 10:00 (22/8 - 5/12)
 (15 mødegange) 730,- / * 640,-

Lasse Thomsen-Weyhe

46285 Tirsdag 12:30 - 13:15 (19/8 - 9/12)
46286 (H) Tirsdag 13:15 - 14:00 (19/8 - 9/12)
46287 Tirsdag 14:00 - 14:45 (19/8 - 9/12)
46276 (H) Torsdag 07:45 - 08:30 (21/8 - 11/12)
46271 Torsdag 08:30 - 09:15 (21/8 - 11/12)
46272 Torsdag 09:15 - 10:00 (21/8 - 11/12)
 (16 mødegange) 768,- / * 672,-

Malene Søgaard

46281 (H) Tirsdag 08:00 - 08:45 (12/8 - 2/12)
46282 (H) Tirsdag 08:45 - 09:30 (12/8 - 2/12)
 (16 mødegange) 768,- / * 672,-

Marie Henriksen

46290 (H) Torsdag 12:00 - 12:45 (14/8 - 4/12)
46279 (H) Torsdag 12:45 - 13:30 (14/8 - 4/12)
46288 (H) Torsdag 13:30 - 14:15 (14/8 - 4/12)
 (16 mødegange) 768,- / * 672,-

Sussi Gantzhorn Meinvad

46258 (H) Mandag 08:30 - 09:15 (11/8 - 1/12)
46277 (H) Mandag 09:15 - 10:00 (11/8 - 1/12)
 (16 mødegange) 768,- / * 672,-

Simone Juhl Maj Zachariassen

46283 Tirsdag 15:30 - 16:15 (12/8 - 2/12)
 (16 mødegange) 768,- / * 672,-

(H) Hensyntagende undervisning

For alle, der har behov
for særlige hensyn i
undervisningen.

Max. 8 deltagere pr. hold.

KREATIV



***I HERNING KOMMUNE GÆLDER PRISEN PENSIONISTER, EFTERLØNNERE OG STUDERENDE.
I IKAST/BRADE KOMMUNE GÆLDER PRISEN KUN FOR FOLKEPENSIONISTER.**

Nedsat pris gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.



NYHED - KERAMIK - BEGYNDER OG ØVEDE

På dette kursus arbejder vi sanseligt med ler og lærer teknikker som pladeteknik, pinching og modellering. Du bliver introduceret til forskellige redskaber og penselglaserings, og der vil også være plads til dine egne idéer og værker.

Gitte Frahm Aaskov

46447 Torsdag 16:30 - 19:30 (4/9 - 4/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(13 mødegange) 1.797,- / * 1.524,-

KERAMIK

Vil du lære forskellige teknikker til at lave flotte og unikke ting til hjemmet? Vi starter helt fra bunden, så alle kan være med. Du kan forme næsten alt du ønsker. Vi arbejder med farver og glasurer som dekoration af dine værker. Du får mulighed for at bruge din kreativitet.

Tina Nørager Jepsen

46430 Mandag 18:30 - 21:00 (1/9 - 24/11)
46433 Onsdag 12:30 - 15:00 (3/9 - 26/11)
Ler og Linjer, Sørvad
(12 mødegange) 1.798,- / * 1.546,-

NYHED - BARSELSKERAMIK - KREATIVT FRIRUM MED BABY

Hyggeligt og kreativt keramikforløb for dig på barsel - med baby i barnevognen eller på armen. Vi arbejder i et roligt tempo med håndbygningsteknikker som pølseteknik, pladeteknik og modellering. For både begyndere og let øvede.

Katrine U. S. Andersen

46434 Torsdag 09:00 - 11:30 (04/9 - 25/9)
46438 Torsdag 09:00 - 11:30 (30/10 - 20/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(4 mødegange) 500,- / * 440,-

NYHED - KERAMIK

Drømmer du om at arbejde med ler og skabe dine egne unikke keramikværker? Dette keramik kursus strækker sig over 14 mødegange og er åbent for både nybegyndere og let øvede/øvede.

Katrine U. S. Andersen

46431 Mandag 16:15 - 18:45 (18/8 - 24/11)
46432 Mandag 19:00 - 21:30 (18/8 - 24/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) 1.678,- / * 1.426,-

NYHED - PLADETEKNIK MED BEGITNINGS TEKNIKKER

To-dages workshop for begyndere. Kom og fordyb dig i lerets muligheder! I denne workshop over to gange arbejder vi med pladeteknik og lærer en række sjove og kreative begitningsteknikker til dekoration.

Kathrine Bruun

46455 Lørdag - søndag 13:00 - 16:00
(11/10 - 12/10)
46456 Lørdag - søndag 13:00 - 16:00
(29/11 - 30/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(2 mødegange) 368,- / * 326,-

NYHED - PLADETEKNIK MED PRÆGNING

To-dages keramikworkshop: Lær pladeteknik med prægning og skab unikke værker med teksturer, farver og glasur. Ingen erfaring nødvendig - kun lysten til at være kreativ!

Kathrine Bruun

46457 Søndag 13:00 - 16:00 (16/11 - 23/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(2 mødegange) 368,- / * 326,-

NYHED - KERAMIK FOR BØRN OG VOKSNE - MONSTER FIGUR

Kreativ keramikworkshop for børn og voksne - lav jeres egne sjove monstre i ler! Lær grundteknikker, mal med farver og slip fantasien løs sammen. Fra 8 år og op.

Kathrine Bruun

46450 Søndag 10:00 - 12:00 (28/9)
46453 Søndag 10:00 - 12:00 (2/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 260,- / * 245,-

NYHED - KERAMIK FOR BØRN OG VOKSNE - SKÅLE

Kreativ keramikworkshop for børn og voksne - tryk fantasifulde mønstre og figurer i ler direkte i en skål! Fra 6 år og op. Skab unikke værker sammen og leg med former og farver.

Kathrine Bruun

46451 Søndag 12:30 - 14:30 (28/9)
46454 Søndag 12:30 - 14:30 (2/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 260,- / * 245,-

NYHED - KERAMIK FOR BØRN OG VOKSNE - SKILTE

Lav personlige skilte og ophæng i ler med pladeteknik! Kreativ workshop for børn fra 8 år og voksne - ingen erfaring nødvendig. Sjov, leg og læring i lerets verden.

Kathrine Bruun

46452 Søndag 10:00 - 12:00 (5/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 260,- / * 245,-

AKRYL- OG OLIEMALERI

Kurset henvender sig til alle maleglade personer. Her er plads til dig, der lige er begyndt at male og til dig, der har været i gang i nogle år. Vi er sammen om at give den gode stemning og inspirere hinanden, men undervisningen er individuel, og vi arbejder ud fra egen motivverden.

Mette Kærgaard Kølback

46407 Tirsdag 18:30 - 21:05 (2/9 - 11/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(10 mødegange) 1.220,- / * 1.040,-

AKRYL- OG OLIEMALING

Er du vild med at male, eller vil du gerne lære det? På dette kursus lærer du at male flotte billeder med olie- og akrylmaling. Du har også mulighed for at bygge videre på dine færdigheder. Kodeordene er fordybelse, træning og eksperimenter samt hyggeligt samvær omkring malearbejdet.

Norman Alfred Davis

46400 Fredag 09:30 - 12:05 (19/9 - 12/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.424,- / * 1.208,-

MALERI FOR BEGYNDERE OG ØVEDE

På kurset lærer du de helt grundlæggende elementer i faget som farvelære, teknikker, perspektiv og opbygning af maleriet. Er du øvet, har du mulighed for at arbejde mere selvstændigt og få individuel faglig vejledning af underviseren.

Gitte Frahm Aaskov

46402 Mandag 09:30 - 12:05 (1/9 - 24/11)
46403 Mandag 12:30 - 15:05 (1/9 - 24/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.424,- / * 1.208,-

KUNSTMALING - FOR DEN LETØVEDE

Du har måske arbejdet med kunst igennem flere år og har et ønske om at finde din mere personlige stil. Du har behov for at lære flere materialer, teknikker og udtryksmåder at kende. Du vil gerne udfordres både af andre kursister såvel som af instruktøren. Du vil i hele forløbet kunne arbejde med dine egne værker.

Norman Alfred Davis

46401 Onsdag 09:30 - 12:05 (17/9 - 10/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.424,- / * 1.208,-

NYHED - BEGYNDERHOLD I TEGNING

Et kursus for dig, der altid har haft lyst til at tegne, men ikke vidste, hvor du skulle begynde. Her handler det ikke om at være "god" til at tegne. Det handler om at opdage, hvordan man ser, og hvordan man omsætter det til papir. Vi tager det helt fra bunden, i et tempo hvor alle kan være med, og hvor det vigtigste er, at du har lyst til at være nysgerrig og lege med streger.

Lars-Daniel Corneliussen

46413 Mandag 17:00 - 18:40 (1/9 - 29/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(5 mødegange) 500,- / * 440,-

NYHED - BLINDTEGNING

Udforsk blindtegnings i et sjovt og frigørende kursus, hvor du lærer at slippe kontrollen og lade kreativiteten flyde frit. Oplev nye perspektiver og skab et unikt værk baseret på dine intuitive tegninger.

Kirstine Ruby

46410 Torsdag 09:30 - 12:05 (11/9 - 9/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(5 mødegange) 670,- / * 580,-

NYHED - LÆR AT TEGNE BLINDTEGNING

Vil du tegne uden præstationspres? På dette kursus lærer du blindtegnings - en sjov og fri måde at tegne på, hvor fokus er på proces frem for resultat. Slip kontrollen, se dit motiv på en ny måde, og oplev, hvor udtryksfulde dine streger kan blive.

Christina Skøtt Olesen

46409 Onsdag 19:00 - 20:40 (3/9 - 1/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(5 mødegange) 500,- / * 440,-

TEGNING FOR BEGYNDERE OG LETØVEDE

På kurset lærer du de helt grundlæggende ting i arbejdet med tegning. Vi tegner landskaber, portrætter og forskellige genstande. Du lærer om skyggelægning, perspektiv og måleteknik. Du vil blive introduceret til materialer som blyant, grafik, kul, tusch, farveblyant eller pastel.

Anne Grarup

46405 Tirsdag 09:30 - 13:30 (2/9 - 25/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 2.107,- / * 1.779,-

NYHED - AVANCERET TEGNING

Dyk ned i tegningens kreative potentiale og lær at udvikle idéer, stemninger og fortællinger visuelt. Med inspiration fra spil- og filmverdenen arbejder vi med designprincipper og metoder brugt af professionelle concept artists.

Lars-Daniel Corneliussen

46415 Mandag 19:00 - 20:40 (1/9 - 29/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(5 mødegange) 500,- / * 440,-

NYHED - UDENDØRS TEGNEHOLD

For dig der har brug for at trække vejret, finde ro og genskabe forbindelsen til din kreativitet. Vi mødes på skolen og går - hvis vejret tillader det - sammen ud i byen. Her sætter vi os og tegner det, vi ser. Det handler ikke om at præstere. Det handler om at være til stede.

Lars-Daniel Corneliussen

46416 Onsdag 16:40 - 18:20 (3/9 - 1/10)
46416 Onsdag 16:40 - 18:20 (3/9 - 1/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(5 mødegange) 500,- / * 440,-

NYHED - FRA FOTO TIL KORSSTING: MALERI MED NÅL OG TRÅD

Skab dit eget broderede kunstværk ved at omdanne fotos til korssting. Lær teknikken, få ro i en travl hverdag, og vær kreativ sammen med andre. Ingen erfaring nødvendig - jeg hjælper dig godt på vej.

Christina Skøtt Olesen

46408 Tirsdag 18:30 - 21:05 (16/9 - 23/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(2 mødegange) 334,- / * 298,-

NYHED - HÆKLING FOR BEGYNDERE

Hækling er sjovt. Vi begynder helt fra begyndelsen med luftmasker, fastmasker og stangmasker, og med disse tre masker kan du hækle næsten alt - Små dyr, huer og tæpper. Du vil også lære at læse opskrifter.

Tove Moody Henriksen

46427 Tirsdag 18:30 - 21:05 (16/9 - 23/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(2 mødegange) 334,- / * 298,-

NYHED - HÆKLING FOR 2 GENERATIONER

Lær at hækle sammen med din datter, mor eller bedstemor. Vi starter fra bunden med luftmasker, fastmasker og stangmasker. Vi vil hækle f.eks. karklude, små dyr, babytøj og meget andet. Du lærer også at læse en opskrift, så du kan fortsætte hjemme.

Tove Moody Henriksen

46404 Lørdag 10:00 - 13:00 (13/9 - 27/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(3 mødegange) 696,- / * 633,-

KREATIV SYNING

Skab nyt tøj, tasker eller om sy et par gamle jeans til en pude eller en taske. Kun fantasien sætter grænser. Sy på det niveau du er på. Der vil blive undervist i syning, tilretning og mønsterudvikling alt efter behov og hvilket niveau du er på. Jeg vil komme til at undervise i jeres enkelte kreative processer.

Heidi Lysholt Linnebjerg

46406 Torsdag 18:30 - 21:00 (4/9 - 11/12)
Lindbjergskolen, Herning
(14 mødegange) 1.678,- / * 1.426,-

RAMMEVÆVNING - 4 DAGS KURSUS

Kurset er til dig, der gerne vil prøve kræfter med væven. Du kan vælge at væve et tørklæde eller viskestykker, begge i en lærredsbinding. Jeg vil introducere og demonstrere de forskellige processer, der skal til for at komme igang.

Lone Jensen

46444 Søndag 10:00 - 14:00 (9/11 - 30/11)
Lundgårdskolen, Herning
(4 mødegange) 772,- / * 664,-

SKAFTEVÆVNING

Vævning er et fantastisk håndværk. Kurset henvender sig til alle, både nybegyndere, let øvede eller dig, der vil have håndværket genopfrisket. Der undervises i udregning af opskrift, i grundlæggende bindingslære og i vævens påsætning og funktion.

Lone Jensen

46445 Tirsdag 19:00 - 21:35 (2/9 - 3/2)
Arnborg-Kølkær Skole afd. Kølk, Herning
(20 mødegange) 2.546,- / * 2.150,-

NYHED - FLET DIN EGEN KURV MED PILEFLET

Har du lyst til at flette din egen kurv? Så kom og fordyb dig en hel weekend. Hvor du vil lære at flette din egen kurv helt fra bunden.

Inger Kargo-Petersen

46435 Lørdag 09:00 - 16:10 (27/9 - 28/9)
Lundgårdsskolen, Herning
(2 mødegange) 704,- / * 608,-

BIRKEBARK - FLET OG BØTTER

Birkebark har altid været en del af vores historie. Egentlig var birkebark stenalderens plastik. Det har nemlig den egenskab at være vandafvisende, så anvendelsesmulighederne var mange. Kom med og oplev dette sjove materiale - vi fletter en lille kurv, syr en bøtte med granrødder eller slipper fantasien løs.

Marie Bonderup

46440 Lørdag 09:00 - 16:30 (13/9)
Lundgårdsskolen, Herning
(1 mødegang) 408,- / * 356,-

TRÆDREJNING - BEGYNDERE/LETØVEDE

Her er kurset til dig, som vil lære at dreje i træ. Din erfaring ved drejebænken er ikke alt afgørende. Der vil blive lagt vægt på de helt elementære teknikker, for at give dig et godt grundlag at arbejde videre på. Der vil blive undervist i skæreteknikken og brugen af de forskellige drejere.

Karsten Frahm

46436 Fredag 18:30 - 16:10 (24/10 - 26/10)
Aktiv Centret, Herning
(3 mødegange) 980,- / * 860,-

NYHED - KUNSTENS UDTRYK - ET MIX AF STILARTER OG TEKNIKKER

Dyk ned i billedkunstens verden og prøv kræfter med både tegning, akvarel, collage, fotokunst og skulptur i ler. Vi starter med det grundlæggende i tegning - alt begynder med at lære at se! Kurset er for dig, der har lyst til at eksperimentere med forskellige materialer og teknikker i et kreativt og inspirerende fællesskab.

Gitte Frahm Aaskov

46446 Torsdag 12:30 - 15:30 (4/9 - 4/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(13 mødegange) 1.797,- / * 1.524,-

GRATIS - BILLEDARBEJDE OG KERAMIK

Herning Kommune tilbyder i samarbejde med FOF Herning et kursusforløb i billedarbejde og keramik under Lov om specialundervisning.

Undervisningen tilbydes voksne med personlighedsmæssige, psykiatriske, psykiske og sociale vanskeligheder, som har brug for at lære strategier og teknikker, der kan give dem bedre forudsætninger for at deltage i anden undervisning eller at klare et aktivt og selvstændigt hverdagsliv.

Læs mere om kursets indhold på vores hjemmeside www.fofherning.dk

Gitte Frahm Aaskov

Onsdage 14:00 - 17:15 (3/9 - 22/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(7 mødegange)

Sådan ansøger du:

1. Download ansøgning til gratis undervisning på vores hjemmeside
2. Udfyld ansøgningsskemaet og returner det til FOF pr. mail eller ved personlig henvendelse på kontoret.
3. Når din ansøgning er registreret, modtager du en bekræftelse herpå.

Har du spørgsmål?

Ring til os på tlf. **97 22 47 44** eller kom ind på kontoret.



MAD & FÆLLESSKAB



***I HERNING KOMMUNE GÆLDER PRISEN PENSIONISTER, EFTERLØNNERE OG STUDERENDE.
I IKAST/BRADE KOMMUNE GÆLDER PRISEN KUN FOR FOLKEPENSIONISTER.**

Nedsat pris gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.



SUNDT TIL DEN SØDE TAND

Lækre og sunde snacks behøver ikke være besværlige. Find nemme opskrifter på kager og godter, der giver energi og forkælelse – helt uden unødvendige tilsætningsstoffer.

Per Kring

46897 Onsdag 17:30 - 20:30 (12/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 249,- / * 228,-

ANTIINFLAMMATORISK GRØN EFTERÅRSMAD

Spis mere grønt og dæmp inflammationen i kroppen, som kan danne baggrund for mange sygdomme. Hvad er bedst at spise og drikke, få tips og opskrifter, der er inflammationshæmmende, og immunstyrkende.

Hellan Krüger

46843 Tirsdag 18:00 - 21:00 (9/9)
46882 Torsdag 18:00 - 21:00 (2/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 283,- / * 256,-

NYHED - LETTE GRØNNE HVERDAGSRETTER

Vil du gerne spise mere plantebaseret, men har du svært ved at komme i gang med at bruge råvarer du ikke kender i dit hverdagskøkken. Eller savner du inspiration til lette og smagfulde vegetariske hverdagsretter, så er dette hold noget for dig.

Per Kring

46818 Onsdag 17:30 - 19:45 (3/9)
46820 Onsdag 17:30 - 19:45 (24/9)
46821 Onsdag 17:30 - 19:45 (29/10)
46824 Mandag 17:30 - 19:45 (10/11)
46828 Onsdag 17:30 - 19:45 (19/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 220,- / * 203,-

GRØN MAD MED LINSER OG BØNNER

Linser og bønner er sunde og fyldt med gode proteiner og vitaminer, og så er de fiberrige, som er supergodt for tarmene. Der findes utallige variationer med grønne retter, hvori der indgår linser og bønner.

Hellan Krüger

46838 Tirsdag 18:00 - 21:00 (2/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 283,- / * 256,-

GRØNNE EFTERÅRSSALATER

Sæt spændende og utraditionelle ingredienser sammen til en mættende salat. Få idéer til salater enten som tilbehør eller som en hovedret. Der vil også være fokus på farver og grøn pynt, ud fra princippet "at spise med øjnene".

Hellan Krüger

46837 Torsdag 18:00 - 21:00 (9/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 283,- / * 256,-

NYHED - GRØNNE SUPPER MED TOPPING OG TILBEHØR

Lad dig inspirere til den komne kolde tid med nogle varmende og nærende supper. Hertil laves der knasende toppings og sunde spændende tilbehør som grissini og fennikelkiks.

Hellan Krüger

46803 Tirsdag 18:00 - 21:00 (16/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 283,- / * 256,-

NYHED - GRØN MAD MED RØDBEDER

Rødbeder er et godt afgiftningsmiddel med blodrensende egenskaber, og så indeholder de mange forskellige næringsstoffer, der er vigtige for immunforsvaret.

Hellan Krüger

46805 Onsdag 18:00 - 21:00 (22/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 283,- / * 256,-

NYHED - GRØNT SMØRREBRØD

Drømmer du om at mestre kunsten bag smukt og velsmagende vegansk smørrebrød? På dette inspirerende madlavningskursus lærer du at lave kreative, farverige og smagfulde veganske versioner af klassisk og moderne smørrebrød.

Linda Kristensen

46879 Tirsdag 17:00 - 20:00 (25/11)
46880 Tirsdag 17:00 - 20:00 (23/9)
46881 Tirsdag 17:00 - 20:00 (28/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 249,- / * 228,-

GRØNNE KÅLHOVEDER

Kål indeholder sunde plantestoffer og har en inflammationshæmmende virkning i kroppen. Få en god smagsoplevelse, samtidig med du bliver mæt og gør noget godt for din krop.

Hellan Krüger

46817 Tirsdag 18:00 - 21:00 (11/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 283,- / * 256,-

NYHED - GRØN GRØD

Følg trenden og få inspiration til grøn morgengrød og bud på forskellige sunde og nærende grød til dagens måltider. For grød er nemlig meget mere end havregrød og risengrød

Hellan Krüger

46898 Mandag 18:00 - 21:00 (22/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 283,- / * 256,-

JAPANSK MADLAVNING

På dette kursus oplever du alt andet end sushi, selvom det også spises i Japan. Vi laver autentisk hverdagsmad. F. eks. Gyoza, ramen, karaage og meget mere. Du får viden, så du selv kan begynde at fremstille japanske retter derhjemme, der jo er kendte for at være både sunde og æstetiske oplevelser.

Yuka Baggesen

46802 Torsdag 17:30 - 20:30 (6/11 - 13/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(2 mødegange) 368,- / * 326,-

LÆR AT FOLDE DE LÆKRE DUMPLINGS

Kunne du godt tænke dig at snuse til det japanske køkken og opleve, hvad det faktisk kan? På kurset lærer du at lave flotte japanske dumplings, med lækker dip sauce.

Yuka Baggesen

46861 Torsdag 17:30 - 20:30 (18/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 249,- / * 228,-

HUSK

Råvarer er ikke medregnet i kursussen, men afregnes direkte med underviseren.

AUTENTISK RAMEN

Ramen er japansk nudelsuppe, som er fuld af umami. Vi laver også vores egen Torigara (kyllingebouillon) fra bunden. Du kommer derudover til at lære at lave din egen Cyaasyuu (marinerede kyllingeski-ver) og Yuzukoshou (citruschili paste).

Yuka Baggesen

46899 Torsdag 17:30 - 20:30 (11/9)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) 249,- / * 228,-

LAV DIN EGEN KIMCHI

Syntes du også, at det koreanske køkken er spændende? Vil du med på bølgen angående K-culture, så er koreansk madlavning lige dig. Du lærer at lave din egen fermenterede kimchi samt kimchichijig-gae (suppe).

Yuka Baggesen

46863 Torsdag 17:30 - 20:30 (23/10)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) 249,- / * 228,-

SUSHI - BEGYNDERE

Vil du have et teoretisk og praktisk godt fundament og få et indblik i de grundlæggende fremstillingsteknikker? Så er dette sushikursus lige noget for dig. På sushikurset koncentrerer vi os om at udvide kendskabet til sushi.

Jon Baggesen

46800 Mandag 17:30 - 20:30 (29/9 - 6/10)

FOF Kursuscenter, Herning

(2 mødegange) 368,- / * 326,-

SUSHI FOR BØRN OG VOKSNE

Vi skal lave forskellige sushityper, der er gode at lave i fællesskab. Vi får et teoretisk og praktisk indblik i de grundlæggende fremstillings-teknikker, når der skal laves sushi med familien, hvor der også lægges vægt på god køkkenhygiejne og madspild. Hygge og fællesspisning til sidst. Børn fra 8 år og op.

Jon Baggesen

46807 Lørdag 10:00 - 14:00 (6/9)

46836 Lørdag 10:00 - 14:00 (8/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) 360,- / * 333,-

3 RETTERS FESTMENU UDEN SVED PÅ PANDEN

Inviter gæster til middag og nyd tiden sammen med dem og ikke kun bag gryderne. Med en smule planlægning og nogle retter som kan laves i forvejen, kan man slippe for mange timer i køkkenet på selve festdagen.

Noelia Albert

46804 Mandag 17:00 - 20:00 (22/9)

46822 Mandag 17:00 - 20:00 (17/11)

Lundgårdskolen, Herning

(1 mødegang) 283,- / * 256,-

HERRERETTER - MADLAVNING OG FÆLLESSKAB

Vi jonglerer med smør, fløde, krydderier og andre lækre sager, og vi vil hellere ha' den gode, frække smag end tænke på fedtprocenten. Der laves god mad, hvor alle kan være med.

Sussi Gantzhorn Meinvad

46830 Onsdag 18:30 - 21:30 (27/8 - 15/4)

Brændgårdskolen, Herning

46831 Onsdag 18:30 - 21:30 (3/9 - 22/4)

46832 Onsdag 18:30 - 21:30 (10/9 - 8/4)

Sunds Skole - Indgang Ungdomsskolen, Sunds

(10 mødegange) 1.530,- / * 1.260,-

CHOKOLADEKURSUS

På kurset bliver du introduceret til kakao-bønnen og dens vej fra bønne til chokolade. Derudover kommer du til at lære om alle grundteknikkerne til chokoladepreperering, så chokoladen får det velkendte knæk og en blank overfalde. Du lærer, hvordan du laver de fineste og mest vel-smagende fyldte chokolader.

Nicolai Brøndum

46816 Mandag 16:30 - 19:30 (3/11)

46873 Tirsdag 16:30 - 19:30 (26/8)

46878 Mandag 16:30 - 19:30 (1/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) 266,- / * 242,-

FLØDEBOLLEKURSUS

Lær at lave flotte håndlavede flødeboller som en rigtig konditor. Hør om teorien bag en rigtig flødebolleskum og den helt perfekte tempereret chokolade. Der bliver selvfølgelig også tid til at smage dine helt egne hjemmelavede flødeboller.

Nicolai Brøndum

46819 Mandag 16:30 - 19:30 (25/8)

46892 Tirsdag 16:30 - 19:30 (2/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) 266,- / * 242,-

NAPOLITANSK PIZZA

Lav en ægte napolitansk pizza og hør om pizzaens historie og hvordan den laves af en passioneret pizzaiolo. Nyd en autentisk og uforglemmelig oplevelse ved at smage på din hjemmelavede pizza.

Nicolai Brøndum

46870 Onsdag 16:30 - 19:30 (27/8)

46871 Tirsdag 16:30 - 19:30 (4/11)

46877 Onsdag 16:30 - 19:30 (5/11)

46893 Onsdag 16:30 - 19:30 (3/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) 266,- / * 242,-

ITALIENSK PASTA

Lær at lave frisk pasta helt fra bunden. Du lærer forskellige dejtyper og teknikker til at ælte, rulle og forme klassiske pastatyper - også fyldt pasta. Vi laver lækre saucer og giver masser af tips og inspiration til både hverdag og fest.

Noelia Albert

46823 Mandag 17:00 - 20:00 (1/12)

46888 Tirsdag 17:00 - 20:00 (23/9)

46889 Tirsdag 17:00 - 20:00 (28/10)

Lundgårdskolen, Herning

(1 mødegang) 283,- / * 256,-

TAPAS-HAPSERE 1

Lær at lave lækre tapas-hapsere, inspireret i det spanske tapaskoncept. Et afslappet, let måltid, perfekt til hygge med venner og familien. Hapsere kan bruges som appetitvækkere eller sættes sammen til et stort måltid.

Noelia Albert

46875 Tirsdag 17:00 - 20:00 (9/9)

46839 Mandag 17:00 - 20:00 (3/11)

Lundgårdskolen, Herning

(1 mødegang) 283,- / * 256,-

HUSK

Råvarer er ikke medregnet i kursussen, men afregnes direkte med underviseren.

NYHED - TAPAS-HAPSERE 2

En fortsættelse af tapas-hapsere 2. Lær at tilberede velsmagende tapas-inspirerede småretter med afsæt i det spanske tapas-koncept. Et uformelt og let måltid, ideelt til hyggelige stunder med familie og venner. Retterne egner sig både som appetitvækkere og kan kombineres til en fuldendt menu.

Noelia Albert

46825 Tirsdag 17:00 - 20:00 (25/11)

46895 Mandag 17:00 - 20:00 (20/10)

Lundgårdskolen, Herning

(1 mødegang) 283,- / * 256,-

SYDAMERIKANSK STREETFOOD - EMPANADAS

Empanadas er en klassiker i det Sydamerikanske køkken. Lær at lave lækre empanadas (pirogger) fra bunden. Lav dejen, forskellige slags fyld og dip og få masser af inspiration til hverdagen og fest.

Noelia Albert

46896 Torsdag 17:00 - 20:00 (18/9)

46874 Tirsdag 17:00 - 20:00 (11/11)

Lundgårdskolen, Herning

(1 mødegang) 283,- / * 256,-

TRYKHENKOGNING

Trykkenkogning (Pressure Canning) og henkogning er to virkelig effektive metoder til konservering af mad. Henkogning kan gøres i en almindelig ovn, mens trykkenkogning (Pressure Canning), kendt fra USA, kræver en særlig gryde, men også kan holde sig i flere år.

Per Kring

46890 Onsdag 17:30 - 20:30 (1/10)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) 249,- / * 228,-

FERMENTERING

Fermentering er en ældgammel metode til at konservere fødevarer, men den er også mere end det. Fermenteringen tilføjer fantastiske smagsnuancer og en række sundhedsmæssige fordele til dine råvarer. På kurset får du først en grundlæggende viden om fermentering. Herefter skal vi selv have fingrene i råvarerne, så du får håndværket ind under huden.

Per Kring

46891 Onsdag 17:30 - 20:30 (8/10)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) 249,- / * 228,-

BRUNKAGEHUS

Lær at lave et julekagehus i amerikansk Gingerbread. Vi vil lære at lave dejen, sprøjteglasur, og forskellige teknikker. Vi skal samle og bagefter pynte huset. Kagehuset vil dufte og pynte hele julen.

Noelia Albert

46826 Mandag 17:00 - 20:00 (8/12)

Lundgårdskolen, Herning

(1 mødegang) 283,- / * 256,-

NYHED - LAV KRANSEKAGE MED WOW-EFFEKT

Vil du gerne imponere med nye kransekage-skills? Du får erfaring med afbagning, formgivning og glasur. Derudover får du inspiration til at lave en mere budgetvenlig kransekage.

Kirstine Ruby

46808 Tirsdag 16:30 - 20:30 (9/12)

46810 Onsdag 16:30 - 20:30 (26/11)

46811 Onsdag 16:30 - 20:30 (10/9)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) 283,- / * 256,-

NYHED - FOR BØRN OG VOKSNE LAV KRANSEKAGE MED WOW-EFFEKT

Vil du gerne imponere med nye kransekage-skills? Du får erfaring med afbagning, formgivning og glasur. Derudover får du inspiration til at lave en mere budgetvenlig kransekage.

Kirstine Ruby

46809 Søndag 10:00 - 14:00 (30/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) 360,- / * 333,-

NYHED - INDISK MADLAVNING - KNALD PÅ SMAGEN

I det indiske køkken venter et hav af skønne smagsindtryk - her er smæk på krydderier og farver. Jeg vil vise hvor nemt det er at lave eksotiske, budgetvenlige og plante-baserede retter. Sammen kreerer vi fyldige retter som indisk daal og kikærtecurry serveret med naanbrød og gulkemejeris.

Kirstine Ruby

46812 Onsdag 16:30 - 19:30 (17/9)

46815 Tirsdag 16:30 - 19:30 (18/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) 249,- / * 228,-

NYHED - GRØN JULETAPAS

Prøv en anderledes julefrokost, ud fra princippet, lidt men godt. Du vil få idéer til små hyggelige anretninger, hvor vi vil få flettet julen ind med dekorative små pakker, kugler og kræmmerhuse i form af maden.

Hellan Krüger

46806 Torsdag 18:00 - 21:00 (4/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) 283,- / * 256,-

SUNDERE SØDE JULEGODTER

Lær at lave lækre, søde sager uden hvidt sukker, komælk og hvedemel. Få inspiration til sunde alternativer og nedsæt sukkerforbruget på en sød måde.

Hellan Krüger

46801 Torsdag 18:00 - 21:00 (27/11)

FOF Kursuscenter, Herning

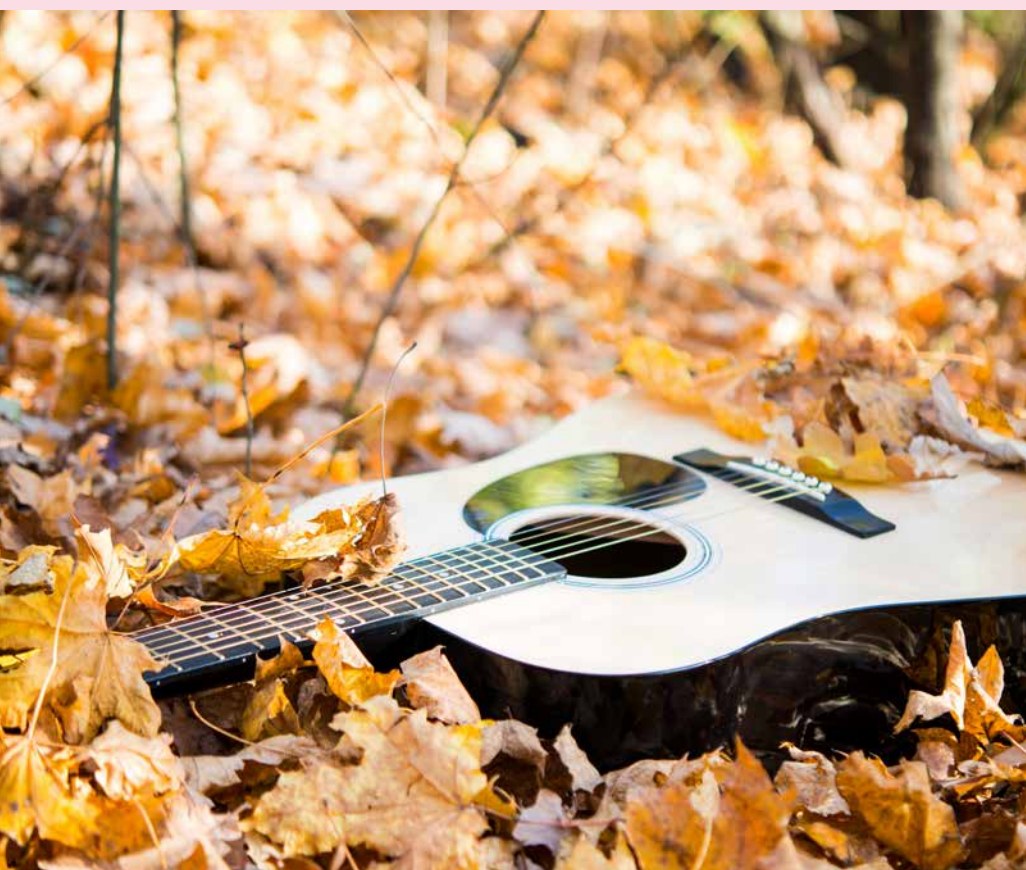
(1 mødegang) 283,- / * 256,-



MUSIK & SANG



***I HERNING KOMMUNE GÆLDER PRISEN PENSIONISTER, EFTERLØNNERE OG STUDERENDE.
I IKAST/BRANDE KOMMUNE GÆLDER PRISEN KUN FOR FOLKEPENSIONISTER.**
Nedsat pris gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.



SING FOR JOY - DET FOLKELIGE GOSPEL- OG HØJSKOLEKOR

Har du lyst til at synge.... Har du lyst til at være en del af et energisk, sprudlende fællesskab. Udover gospelsangene vil vi også synge sange fra Højskolesangbogen m.m. Der er ingen musikalske krav for at deltage. Vi afslutter forløbet med en offentlig koncert i Herning Kirke den 10. november 2025.

Ole Jørgensen

46518 Onsdag 19:00 - 21:00 (3/9 - 10/11)
Herning Kirke, Herning
(9 mødegange) 791,- / * 670,-

DEMENSKORET

Sang-fællesskab for mennesker som lever med demens. Det gør noget godt ved os at synge sange, vi kender. Sange kan røre os, gi' os glæde og fremkalde gode minder. Sangfuglene er baseret på, at du som lever med demens, ta'r din ægtefælle, nabo, eller gode ven under armen - og I følges ad.

Marianne Kring

46502 Onsdag 10:30 - 12:00 (24/9 - 19/11)
Sct. Johannes Kirke, Herning
(8 mødegange) 766,- / * 670,-

LINDBJERGKORET

Kom og tag del i sangglæden i Lindbjerg-Koret med korleder og organist Maria Lydia Østergård. Vi synger primært danske og kirkelige/højskole-sange, oftest firestemmigt. Nodekendskab er ikke nødvendigt, men en fordel. Korlederen vil sammen med dig finde ud af, hvilken stemmegruppe du kan synge i. Kontakt på telefon 51250977.

Maria Lydia Østergård

46513 Tirsdag 16:30 - 18:10 (9/9 - 2/12)
Lindbjergskolen, Herning
(12 mødegange) 570,- / * 450,-

KOR - SANG - FÆLLESSKAB VED HERNING KORFORENING

I Herning Korforening samles vi om den gode musik, som vi indøver, gennearbejder og synger til fornøjelse for både os selv og koncertgæsterne. Vi er et blandet kor, der synger flerstemmigt klassisk musik. Se mere på: Herning-korforening.dk

Søren Bormann

46519 Mandag 19:00 - 21:15 (18/8 - 8/12)
Den Jyske Sangskole, Herning
(20 mødegange) 840,- / * 600,-

QUINDEKORET

At synge i kor er godt for stemmen, for åndedrættet og for humøret. Du oplever glæden ved at synge sammen med andre. Vi vil synge en blanding af pop, viser, nyere salmer, årstidssange m.m. Sange der klinger og swinger - sange vi synger 1-3 stemmigt. Der vil hver gang være opvarmning af stemmerne. Du behøver ikke kunne noder for at være med, men et stabilt fremmøde er rart for alle. Er du glad for at synge, og har du lyst til at være med i et dejligt sang-fællesskab.

Marianne Kring

46514 Mandag 18:30 - 20:30 (15/9 - 9/3)
Fredens Kirke, Herning
(23 mødegange) 1.288,- / * 943,-

SANG FOR MENNESKER MED KOL EL. ANDRE LUFTVEJSLIDELSER

Vi skal synge forskellige sange, både nyere og ældre, kendte og ukendte, alle hovedsageligt på dansk. Alle sange syn- ges enstemmigt og tonehøjden tilpasses deltagerne. Så riv 1 ½ time om ugen ud af kalenderen til den gode sangoplevelse. FOF Herning samarbejder med lungefor- eningen på dette hold.

Bente Busk

46516 Mandag 10:00 - 11:50 (11/8 - 1/12)
Fuglsangsø Centret, Herning
(16 mødegange) 1.180,- / * 960,-

SOLOSANG

Enhver stemme er et unikt instrument og skal behandles som sådant. Uanset, om du synger klassisk eller rytmisk, er de konkrete krav til stemmebåndene de samme: Med udgangspunkt i den enkelte sanger arbejdes der med åndedræt, holdning, klang og formidling.

Individuel undervisning i 30 minutter

Hanne Nørtøft Bødtker

46500 Mandag 18:30 - 21:00 (25/8 - 1/12)
46501 Tirsdag 10:00 - 14:00 (26/8 - 2/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) 2.086,- / * 2.002,-

KLAVER ELLER SOLOSANG UNDERVISNING

Vil du lære at spille klaver, udvikle din stemme med solosang - eller måske begge dele? På dette hold er der plads til dine ønsker og dit niveau. Du kan vælge at fokusere udelukkende på klaver, kun på solosang, eller kombinere begge dele. Undervisningen tilpasses individuelt, så du får det optimale ud af forløbet.

Individuel undervisning i 30 minutter

Maria Rebecca Tinggaard

46555 Mandag 09:00 - 17:00 (11/8 - 1/12)
46550 Tirsdag 15:00 - 17:00 (12/8 - 2/12)
46551 Onsdag 09:00 - 17:00 (13/8 - 3/12)
46552 Torsdag 09:00 - 17:00 (14/8 - 4/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(16 mødegange) 2.384,- / * 2.288,-

KLAVER

Solo-undervisning i klaver. Jeg underviser både i almen klaver, rytmisk og brugskla- ver/becifrings og akkordspil. Undervisnin- gen tilpasses altid den enkelte elev - både mht niveau og nodemateriale.

Individuel undervisning i 30 minutter

Dea Baden Madsen

46525 Onsdag 09:00 - 15:00 (13/8 - 3/12)
46529 Torsdag 09:00 - 15:00 (14/8 - 4/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(16 mødegange) 2.384,- / * 2.288,-

KLAVER

Det er aldrig for sent at lære at spille klaver. Kurset vil blive tilrettelagt, så det passer til dine forudsætninger. Er du be- gynder, oplever du hurtigt glæden ved at blive i stand til at spille lette melodier. Har du allerede spillet klaver før, får du genop- frisket og udviklet dine færdigheder og dit repertoire.

Individuel undervisning i 30 minutter

Elena Mogensen

46520 Mandag 15:00 - 17:00 (25/8 - 15/12)
46526 Tirsdag 15:50 - 18:00 (26/8 - 16/12)
46521 Onsdag 15:00 - 19:00 (27/8 - 17/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(16 mødegange) 2.384,- / * 2.288,-

Finder du ikke det niveau eller hold, du søger, er du altid velkommen til at kontakte os.

NYHED - KLAVER, GUITAR ELLER BLOKFLØJTE

Vil du gerne lære at spille på et instrument? Vi starter fra bunden med instrumentet og arbejder samtidig med noderne. Med udgangspunkt i dine ønsker og færdigheder sætter jeg undervisningen sammen, så den bliver spændende og sjov for dig.

Individuel undervisning i 30 minutter

Tove Moody Henriksen

46503 Torsdag 15:00 - 17:00 (21/8 - 27/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) 2.086,- / * 2.002,-

GUITAR, EL. GUITAR, BASGUITAR ELLER BANJO

Er du helt nybegynder? Jeg lærer dig et basalt kendskab til instrumentet, så vi hurtigst muligt kan få dig i gang med at spille. Hvis du har tidligere erfaringer med dit instrument, så tager vi udgangspunkt i dit niveau. Jeg underviser altid i dit tempo. Har du en bestemt genre, du gerne vil lære, tager vi udgangspunkt i det for at gøre undervisningen mest spændende.

Individuel undervisning i 30 minutter

Zourab Chatberachvili

46530 Tirsdag 11:30 - 13:40 (19/8 - 25/11)
46533 Tirsdag 19:00 - 20:30 (19/8 - 25/11)
Fredens Kirke, Herning
(14 mødegange) 2.086,- / * 2.002,-

NYHED - BLÆSERSAMMENSPILE FOR BEGYNDERE

Drømmer du om at spille saxofon eller klarinet i fællesskab med andre? Lær at spille i et socialt og trygt miljø med Yamaha Classband-metoden - og bliv en selvstændig amatørmusiker.

Undervisning i 60 minutter

Carsten Esbensen

46507 Torsdag 19:00 - 20:00 (4/9 - 2/10)
46508 Torsdag 19:00 - 20:00 (23/10 - 20/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(5 mødegange) 1.490,- / * 1.430,-

NYHED - SAXOFON UNDERVISNING - BEGYNDER TIL ØVET

Lær at spille saxofon i dit eget tempo. Få styr på teknik, vejtrækning og mundstilling - og spil alt fra pop og jazz til funk og blues. Undervisningen tilpasses dit niveau.

Individuel undervisning i 30 minutter

Carsten Esbensen

46505 Torsdag 17:00 - 19:00 (4/9 - 2/10)
46506 Torsdag 17:00 - 19:00 (23/10 - 20/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(5 mødegange) 745,- / * 715,-

NYHED - TROMPET ELLER JAGTHORN UNDERVISNING

Drømmer du om at spille trompet eller jagthorn? Her er undervisningen for dig - uanset om du er begynder eller har spillet før. Vi arbejder med blæseteknik, note-læsning og musikglæde, og du får lydfiler med hjem, så du kan øve med akkompagnement.

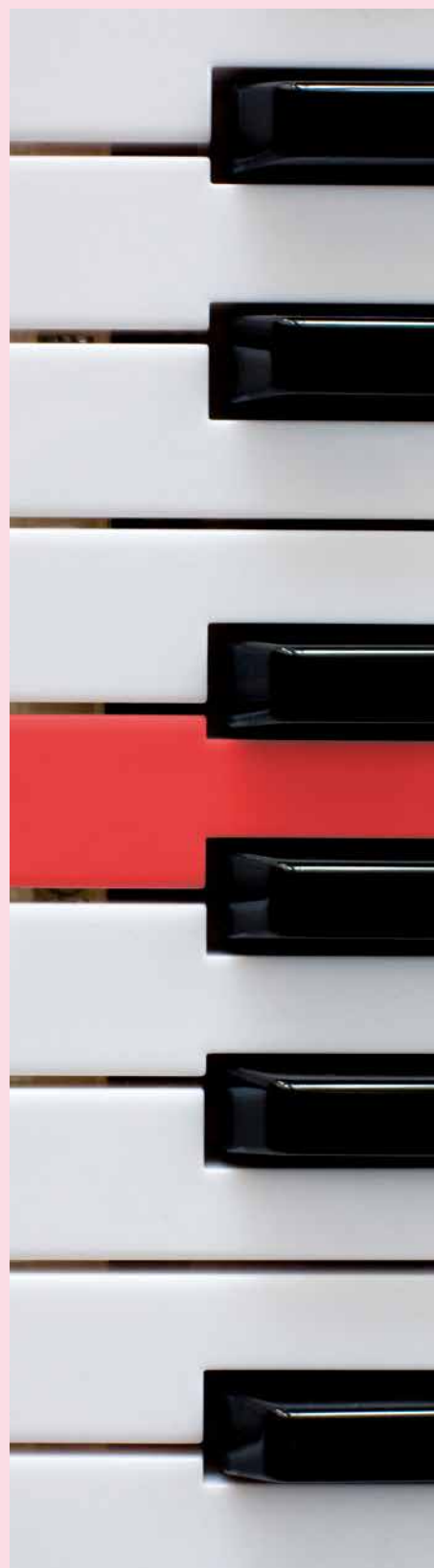
Individuel undervisning i 30 minutter

Jesper Blæsbjerg Sørensen

46510 Mandag 17:00 - 20:00 (25/8 - 1/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) 2.086,- / * 2.002,-

TILMELDING

*Du tildeles en individuel tid til musikundervisning ved henvendelse til:
info@herning.dk eller
tlf. 97 22 47 44*



SPROGKURSER



*I HERNING KOMMUNE GÆLDER PRISEN PENSIONISTER, EFTERLØNNERE OG STUDERENDE.
I IKAST/BRANDE KOMMUNE GÆLDER PRISEN KUN FOR FOLKEPENSIONISTER.
Nedsat pris gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.



SPROG-NIVEAUER

NIVEAU 1 - BEGYNDERE

Du har ikke kendskab til sproget.

NIVEAU 2 - GRUNDLÆGGENDE

Du kan stille og besvare simple spørgsmål i nutid, introducere og fortælle kort om dig selv.

NIVEAU 3 - LET ØVET

Du er i stand til at forstå og gøre dig forståelig i hverdagssituationer. Du kan sammensætte sætninger til et hele i nutid og datid. Du kan stille og besvare simple og korte spørgsmål relativt flydende. Du mangler dog stadig ordforråd samt evnen til at kunne omsætte grammatikken i praksis.

NIVEAU 4 - ØVET

Du er i stand til at forstå og ytre dig om kendte hverdagssituationer. Du har et godt kendskab til sproget og kan omsætte grammatikken til praksis. Du kan forstå den overordnede mening i en samtale mellem indfødte, men har dog et begrænset ordforråd på visse områder.

KONVERSATION

Du kommunikerer afslappet i hverdagssituationer. Du kan præsentere og opsummere dine ideer overfor en eller flere personer. Du har et stort ordforråd og behøver kun sjældent at lede efter ord. Dine grammatiske fejl er ikke forstyrrende for tilhøreren.



ENGELSK 1

Har du aldrig lært engelsk? Eller er det, som du i sin tid lærte, gået i glemmebogen? 'Yes!'- Så er dette kursus noget for dig! Undervisningen er tilrettelagt for voksne, der ønsker at begynde helt forfra, eller som aldrig tidligere har lært sproget.

Morna D. Frandsen

46600 Tirsdag 11:00 - 12:40 (2/9 - 25/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

ENGELSK 2

Her er kurset til dig, som allerede kan lidt engelsk, men gerne vil have udvidet dit ordforråd. Til dig som gerne vil have forbedret dine muligheder for at tale om hverdagssituationer på engelsk - f.eks. når du er på ferie eller møder udlændinge herhjemme.

Claudia Shechtman

46603 Mandag 13:00 - 14:40 (1/9 - 24/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

ENGELSK 3

For deltagere, som har haft undervisning ca. 2 sæsoner. Hovedvægten er lagt på det mundtlige. Dvs. kommunikation på engelsk om forskellige dagligdags ting samt indlæring af udtryk og fraser, man kunne få brug for på udenlandsrejser. Der bliver også mulighed for at se på grammatikken, se film, høre lyd m.v.

Claudia Shechtman

46606 Mandag 11:00 - 12:40 (1/9 - 24/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

ENGELSK KONVERSATION

Vi læser og diskuterer noveller, essays og korte fortællinger fra den engelsktalende verden og emner af interesse for eleverne. Der vil være rig mulighed for at øve sig i mundtlig engelsk på et højt niveau.

Claudia Shechtman

46608 Mandag 09:00 - 10:40 (1/9 - 24/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

ENGELSK SAMTALETRÆNING

Du har et pænt ordforråd og forstår også en del engelsk, men det kniber mere, når du skal tale sproget. Din baggrund kan f.eks. være 10. klasse, en rusten HF- eller studentereksamen, eller du mangler lige det sidste inden den mundtlige eksamen.

Claudia Shechtman

46609 Tirsdag 17:00 - 18:40 (2/9 - 25/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

NYHED - TYSK 1

Lær begynder tysk på en nem og effektiv måde! Få styr på grammatik, tekstforståelse og praktisk brug af sproget - perfekt til rejser, studier eller ren sprogkærlighed.

Margit Toft Andersen

46610 Mandag 17:00 - 18:40 (25/8 - 17/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

NYHED - TYSK 2

Vil du blive bedre til tysk? Dette kursus giver dig en let og effektiv genvej til at mestre begyndergrammatik og tekstforståelse. Perfekt til dig, der elsker at rejse i Tyskland, Østrig eller har brug for tysk i din uddannelse.

Margit Toft Andersen

46612 Mandag 18:50 - 20:30 (25/8 - 17/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

TYSK 2

Har du minimum 1 års undervisning på aftenskole eller tilsvarende og ønsker at arbejde videre med tysk, er det dette hold, du skal på nu. Vi fastholder og udvider med enkle tale/dialog- og grammatikøvelser, og vi lærer også hele sætninger og udtryk, som er vigtige i hverdagssituationer.

Birthe Fransen

46619 Torsdag 17:00 - 18:40 (28/8 - 20/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

Finder du ikke det niveau eller hold, du søger, er du altid velkommen til at kontakte os.

TYSK 3

Du er nu i stand til at forstå og gøre dig forståeligt i hverdagssituationer. Du kan sammensætte forskellige tyske sætninger i nutid og datid. Du kan stille og besvare simple og korte spørgsmål. Du mangler dog stadig ordforråd samt evnen til at kunne omsætte grammatikken i praksis.

Birthe Franksen

46620 Torsdag 19:00 - 20:40 (28/8 - 20/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

NYHED - TYSK SAMTALETRÆNING

Lær tysk og kommuniker nemt med tysktalende på din ferie i Tyskland eller Østrig. Få adgang til nye oplevelser og frynsegoder, mens du forbedrer dine sprogfærdigheder.

Margit Toft Andersen

46611 Mandag 15:00 - 16:40 (25/8 - 17/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

FRANSK 1

På dette kursus får du udvidet dit ordforråd og din forståelse af grammatikken, så du kommer til at kunne indgå i en let samtale om hverdagsemner og klare dig i dagligdagssituationer. Vi arbejder med både nutid, nær fremtid og førnutid.

Marine Consigny

46683 Mandag 15:00 - 16:40 (1/9 - 24/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

FRANSK 2

Her vil vi arbejde med udtaleøvelser, oplæsning, grammatik, hverdagsudtryk og lettere samtaletræning på en sjov og praktisk måde. Du har haft minimum 1 års undervisning på aftenskole eller tilsvarende og har berørt noget af grammatikken.

Marine Consigny

46630 Onsdag 15:00 - 16:40 (3/9 - 26/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

FRANSK 3

Kurset giver viden om kultur og motivation for at lære sproget, grammatik og at formulere sig på en simpel måde ved hjælp af basale ord til hverdagsbrug. Undervisningen er baseret på "at tale sproget", så kursister kan og tør sige noget med en lettere samtaletræning på en sjov og praktisk måde. Du har haft minimum 1,5 år på aftenskole.

Kadér Rebouh

46638 Onsdag 17:00 - 18:40 (3/9 - 26/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

FRANSK KONVERSATION

Kurset er for dig, som kan tale og forstå en del fransk. I undervisningen er der fokus på at tale fransk, men der arbejdes også med grammatik.

Mette Dalsgaard

46643 Tirsdag 11:00 - 12:40 (9/9 - 2/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

ITALIENSK 2

Har du gået på Italiensk 1 tidligere og ønsker at fortsætte og arbejde videre med italiensk, skal du vælge dette hold. Vi fastholder og udvider ordforrådet inden for almindeligt hverdagsitaliensk og arbejder videre med basisgrammatikken på en sjov og afslappet måde.

Aida Adriana Ciulei

46645 Torsdag 15:00 - 16:40 (11/9 - 4/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

ITALIENSK 3

Dette kursus er for alle, der allerede har et grundlæggende niveau i italiensk, og som stræber efter at forbedre grammatik, læsning og klassesdiskussioner. Vi laver samtaleøvelser for at udvide vores ordforråd og lytteøvelser for at forbedre vores forståelse.

Aida Adriana Ciulei

46647 Torsdag 19:00 - 20:40 (11/9 - 4/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

ITALIENSK 4

For deltagere, som har været igennem deres basisundervisning og i forvejen har lært meget, men som ønsker at blive endnu bedre til at bruge sproget og er nysgerrige efter mere. Vi genopfrisker vigtige emner, hvis nødvendigt, men arbejder også videre med noveller og andre tekster fra virkelighedens Italien, samtale og grammatik.

Aida Adriana Ciulei

46646 Torsdag 17:00 - 18:40 (11/9 - 4/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

SPANSK 1

Vi starter med at forstå og udtale det spanske alfabet. Vi lærer at hilse på folk, introducere os selv og bruge grundlæggende udtryk. Efterhånden lærer vi almindelige ord og sætninger relateret til hverdagssituationer som tal, farver, familiemedlemmer og mad.

Bodil Schrøder

46664 Tirsdag 19:00 - 20:40 (2/9 - 25/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

Beatriz Madsen

46672 Onsdag 09:00 - 10:40 (3/9 - 26/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

SPANSK 2

Kurset giver viden om kultur og motivation for at lære sproget, grammatik og at formulere sig på en simpel måde ved hjælp af basale ord til hverdagsbrug. Undervisningen er baseret på "at tale sproget", så kursister kan og tør sige noget med en lettere samtaletræning på en sjov og praktisk måde. Du har haft minimum 1 år på aftenskole.

Kadér Rebouh

46665 Torsdag 17:00 - 18:40 (4/9 - 27/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

Få mere info om
vores kompetente
undervisere på
www.fofherning.dk

SPANSK 2

Her får vi mulighed for at udvide på fundamentet lagt iniveau 1 og dykke dybere ind i sproget, vi øver os i at skrive sætninger, læsekorte tekster og udvikle forståelsesevner. Vi får en Kulturel indsigt i både spansk latinamerikanske kultur, vi lærer om traditioner og skikke for at få en dybere forståelse af sproget. Vi øver nyttige udtryk for at bede om regninger, bestille mad på en restaurant og fremsætte enkle anmodninger, deltage i samtaler, lytteøvelser og rollespil for at forbedre tale- og lyttefærdigheder.

Beatriz Madsen

46675 Onsdag 11:00 - 12:40 (3/9 - 26/11)

46699 Tirsdag 11:00 - 12:40 (2/9 - 25/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

SPANSK 3

Dette niveau er for dig, som forstår og er forståelig i hverdagssituationer. Du stiller og besvarer simple og korte spørgsmål relativt flydende. Der mangler dog stadig ordforråd samt evnen til at kunne bruge den spanske grammatik helt. Målet er, at de allerede opnåede spanskesprogfærdigheder styrkes og videreudvikles, så du bliver i stand til at forstå og ytre dig om kendte hverdagssituationer.

Beatriz Madsen

46673 Tirsdag 09:00 - 10:40 (2/9 - 25/11)

46674 Onsdag 19:00 - 20:40 (3/9 - 26/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

SPANSK 5 MED KONVERSATION

Ved afslutningen af dette niveau forventer vi at være i stand til at holde mere komplekse samtaler, udtrykke os flydende, forstå autentiske spanske materialer og navigere i en bredere vifte af sociale og kulturelle situationer.

Bodil Schrøder

46671 Tirsdag 17:00 - 18:40 (2/9 - 25/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

SPANSK SAMTALETRÆNING

Dette kursus er til dig, der har et godt ordforråd og forstår en del spansk, men ønsker mere sikkerhed, når du taler. Vi arbejder intensivt med samtaleøvelser, der styrker din evne til at udtrykke dig flydende og naturligt.

Beatriz Madsen

46602 Tirsdag 19:00 - 20:40 (2/9 - 25/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

SPANSK TIL REJSEBRUG 1

Dette forløb er for dig, der ikke vil nøjes med at besøge et nyt sted, men også stræber efter praktiske sprogfærdigheder og en kulturel indsigt. Lær vigtige ord og sætninger for rejsende.

Beatriz Madsen

46677 Onsdag 15:00 - 16:40 (3/9 - 26/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

SPANSK TIL REJSEBRUG 2

Fortsættelse af spansk til rejsebrug 1. Dette forløb er for dig, der ikke vil nøjes med at besøge et nyt sted, men også stræber efter praktiske sprogfærdigheder og en kulturel indsigt. Lær vigtige ord og sætninger for rejsende.

Beatriz Madsen

46676 Onsdag 17:00 - 18:40 (3/9 - 26/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

JAPANSK FOR BEGYNDERE / REJSEBRUG

Der er flere og flere danskere, der rejser til Japan og får interesse for japansk kultur - både det moderne og det traditionelle. På dette kursus fokuseres der på japansk undervisning på begynderniveau, og der lægges vægt på det mundtlige. Samtidig bliver du introduceret til japansk kultur og samfundsviden.

Yuka Baggesen

46680 Tirsdag 16:30 - 18:10 (2/9 - 25/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

JAPANSK FOR ØVEDE

Du skal have deltaget på kurset japansk for begyndere eller tilsvarende til rejsebrug, så du har lidt kendskab til sproget. På dette kursus lærer du lidt om japansk kultur og samfundsviden, tilpasset kursisternes ønske.

Yuka Baggesen

46681 Tirsdag 18:30 - 20:10 (2/9 - 25/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) 1.016,- / * 872,-

GRATIS UNDERVISNING FOR ORDBLINDE

Hvis du er ordblind eller har mistanke om, at du er ordblind, tilbyder vi gratis undervisning til voksne.

Undervisningen foregår på små hold, så undervisningen tilpasses dine behov.

FOF tilbyder almindelig dansk ordblindeundervisning samt undervisning med både dansk og engelsk.

Du vil lære at bruge en række hjælpemidler, telefon og computer, som gør din hverdag lettere.

Vil du vide mere om FOF Hernings undervisning for ordblinde er du altid velkommen til at kontakte os:

FOFs underviser Tavs Bjerre
mobil: 61674321,
mail: tavs@fofherning.dk

FOF-kursuscenter
tlf. 97224744,
mail: info@fofherning.dk

Hvis du ikke allerede er testet ordblind, kan vi teste dig - gratis.



ANDRE FANTASTISKE KURSER TIL DIG



***I HERNING KOMMUNE GÆLDER PRISEN PENSIONISTER, EFTERLØNNERE OG STUDERENDE.
I IKAST/BRANDE KOMMUNE GÆLDER PRISEN KUN FOR FOLKEPENSIONISTER.**
Nedsat pris gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.



FØRSTEHJÆLP VED HJERTESTOP

På dette førstehjælpskursus lærer du at håndtere en bevidstløs person med eller uden vejtrækning. Du vil kunne udøve hjertemassage med kunstigt åndedræt, lære at bruge en hjertestarter, samt hvordan du håndterer de vigtige minutter, inden ambulancen ankommer.

Anette Ankjær

46303 Søndag 12:30 - 16:30 (21/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 283,- / * 256,-

GENOPFRISKNING I BASAL FØRSTEHJÆLP

Dansk førstehjælpsråd anbefaler, at man genopfrisker sin førstehjælp hvert 2. til 3. år. På kurset kommer vi omkring: Førstehjælps 3 hovedpunkter, MABC principperne, hjerte-lungeredning incl. hjertestarter, fremmedlegmer i luftvejene, blodprop og Stroke.

Anette Ankjær

46308 Søndag 12:30 - 15:30 (26/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 249,- / * 228,-

NYHED - BLIV STÆRKERE - FYSISK OG MENTALT

Få mere energi og en sundere livsstil med varige vaner i kost, træning, søvn og mental styrke. Lær at bryde mønstre og fastholde motivationen.

Richard Svendsen

46306 Tirsdag 09:30 - 11:30 (19/8 - 2/9)
46305 Tirsdag 19:00 - 21:00 (19/8 - 2/9)
Innovatorium A/S, Herning
(3 mødegange) 355,- / * 315,-

MINDFULNESS (H)

Forkæl dig selv med en ugentlig nærhedspraksis i dagtimerne. Små øvelser og guidede meditationer hjælper dig med at finde ro, reducere stress og styrke din trivsel.

Annette Korsholm

46330 Torsdag 14:00 - 15:15 (18/9 - 30/10)
46331 Torsdag 14:00 - 15:15 (6/11 - 11/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(6 mødegange) 509,- / * 449,-
46329 Mandag 10:00 - 11:15 (20/10 - 8/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(8 mødegange) 665,- / * 585,-

MINDFULNESS FOR ALLE (H)

Prøv mindfulness i et trygt forløb med små øvelser, der skaber ro og nærvær. Reducer stress og styrk din mentale trivsel.

Annette Korsholm

46328 Mandag 19:00 - 20:15 (17/11 - 15/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(5 mødegange) 446,- / * 396,-

MINDFULNESS FOR KVINDER (H)

Oplev et nærende fællesskab med "Mindfulness kun for kvinder". Gennem meditation, nærvær og refleksion skaber vi små hjernepauser og styrker vores indre balance.

Annette Korsholm

46314 Mandag 19:00 - 20:15 (22/9 - 10/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(7 mødegange) 602,- / * 532,-

NYHED - KLANG OG FORDYBELSE (H)

Oplev klang og indre ro gennem mindfulness, klangmeditation og fordybelse. Lad klangskålenes vibrationer guide dig til afspænding og mental ro.

Tina Søndergaard Astrup

46301 Fredag 09:00 - 10:00 (5/9 - 10/10)
46302 Fredag 09:00 - 10:00 (24/10 - 28/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(6 mødegange) 434,- / * 386,-

NYHED - HAR DU EN FORFATTER I MAVEN?

Drømmer du om at udgive en bog eller styrke dine skriveevner? I samarbejde med forfatter Peter Rewers tilbyder vi et inspirerende kursus, hvor du får sparring på dine tekster gennem fælleslæsning, tematiske oplæg og skriveøvelser.

Peter Rewers

46304 Mandag 18:00 - 21:00 (1/9 - 17/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(11 mødegange) 1.435,- / * 1.216,-

NYHED - GRUNDLÆGGENDE MICROSOFT OFFICE OG OUTLOOK

Vi lærer de grundlæggende om brugen af både Office-pakken (word, excel osv.) og Outlook (E-mail program)

Bo Skjerk Christensen

46704 Onsdag 17:00 - 18:40 (24/9 - 1/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(2 mødegange) 282,- / * 258,-

VEJEN TIL TIDLIG PENSION

Tænk, hvis du selv kunne vælge, hvor længe du vil arbejde – og nyde et seniorliv på dine egne vilkår. John Andersen giver dig professionel rådgivning og konkrete værktøjer til at skabe økonomisk tryghed, så du har mulighed for at gå tidligere på pension.

John Andersen

46700 Tirsdag 18:30 - 21:00 (7/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) 175,- / * 150,-

AI FOR ALLE - FRA SCIENCE FICTION TIL VIRKELIGHED

Er du klar til at dykke ned i et AI-univers? Vi begynder med det grundlæggende og arbejder os frem mod de mere avancerede aspekter af AI. Du behøver ingen forudgående viden.

Rasmus Helms

46701 Onsdag 19:00 - 20:40 (22/10 - 19/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(5 mødegange) 540,- / * 480,-

NYHED - KEND DIN MOBIL, TABLET ELLER IPAD (IPHONE OG SAMSUNG)

Vi gennemgår alt. Lige fra køb af eller skift til ny enhed. Til opsætning, daglig brug, vedligeholdelse og sikkerhed.

Bo Skjerk Christensen

46702 Onsdag 17:00 - 18:40 (10/9 - 17/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(2 mødegange) 282,- / * 258,-

NYHED - MEGET MERE IT-SIKKERHED OG MEGET MINDRE IT-USIKKERHED

Hvad skal du gøre for at beskytte dig og din familie bedst og mest muligt, når vi taler indenfor IT?

Bo Skjerk Christensen

46703 Onsdag 19:00 - 20:40 (10/9 - 17/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(2 mødegange) 282,- / * 258,-

NYHED - INTRODUKTION TIL WINDOWS 10 OG 11

Lær de grundlæggende funktioner og muligheder i din Pc's styresystem. Både i det ældre Windows 10 og de nye Windows 11.

Bo Skjerk Christensen

46705 Onsdag 19:00 - 20:40 (24/9 - 1/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(2 mødegange) 282,- / * 258,-

GRATIS UNDERVISNINGSTILBUD I SAMARBEJDE MED HERNING KOMMUNE

I samarbejde med Herning Kommune tilbyder FOF gratis specialundervisning til borgere med bopæl i kommunen. Undervisningen retter sig mod voksne med særlige behov.

BLID YOGA

Fysisk får vi strakt kroppen ud og sluppet de spændinger, som følger os i svære stunder. Psykisk arbejder vi med at slippe tankestrømmene og komme tilbage til vores krop. Vi vil trække vejret helt ned i lungerne, slippe stress og vende tilbage til nu og her, krop og vejtrækning og lave restorative yogastillinger, stræk, meditation og afspænding.

FYSIOTERAPEUTISK TRÆNING

Skånsom og hensyntagende motion og bevægelse for hele kroppen. Til dig med lidelser i bevægeapparatet eller kredsløbet. Rolig mobilisering af leddene, balance og stabilitet samt blid udstrækning og afspænding med inddragelse af åndedrættet. Undervisningen skal afhjælpe den pågældendes bevægelsesproblem.

VARMTVANDSTRÆNING

Mange oplever, at træning i vand har en lindrende effekt. Ved gratis vandtræning for bevægelseshæmmede forstår man en målrettet undervisning, der er tilrettelagt efter den enkeltes behov og muligheder. Undervisningen skal afhjælpe den pågældendes bevægelsesproblem. Vandtemperaturen er mellem 30-35 grader.

BILLEDARBEJDE OG KERAMIK

Dette kursus kræver ingen kunstneriske eller kreative forudsætninger. Alle kan være med. Vi tilegner os og lærer undvejs. Der er ikke tale om, at vi kun skal male på lærred, men sammen finde frem til det vi er gode til. Måske er det at tegne, måske akvarel. Det kan også være du helst vil male med akryl på lærred.

Desuden vil der også være mulighed for at arbejde med ler. At opleve den sanse- lige glæde og ro, man finder i at have ler i hænderne.

Jeg vil guide og hjælpe på vej, til at finde det du kan fordybe dig i. Det der giver mening for dig.

Primært vil der være fokus på at komme og deltage, og finde glæden ved at arbejde med billeder, billedfremstilling og/ eller keramik. Sammen udforsker vi muligheder, der åbner sig, når vi gør brug af forskellige materialer og teknikker. Du vil således få kendskab til at afprøve greb, der efterfølgende vil give dig potentiale til at arbejde derhjemme med tilblivelsen af dine egne billeder og ting lavet i ler.

SÅDAN ANSØGER DU

1. Download ansøgning til gratis undervisning på vores hjemmeside
2. Udfyld ansøgningsskemaet og returner det til FOF pr. mail eller ved personlig henvendelse på kontoret.
3. Når din ansøgning er registreret, modtager du en bekræftelse herpå.

HAR DU SPØRGSMÅL?

Ring til os på tlf. **97 22 47 44** eller kom ind på kontoret



GRATIS UNDERVISNING FOR ORDBLINDE

Hvis du er ordblind eller har mistanke om, at du er ordblind, tilbyder vi gratis undervisning til voksne.

Undervisningen foregår på små hold, så undervisningen tilpasses dine behov.

FOF tilbyder almindelig dansk ordblindeundervisning samt undervisning med både dansk og engelsk.

Du vil lære at bruge en række hjælpere- skaber, telefon og computer, som gør din hverdag lettere.

Vil du vide mere om FOF Hernings undervisning for ordblinde er du altid velkom- men til at kontakte os:

FOFs underviser Tavs Bjerre
mobil: 61674321,
mail: tavs@fofherning.dk

FOF-kursuscenter
tlf. 97224744,
mail: info@fofherning.dk

Hvis du ikke allerede er testet ordblind, kan vi teste dig - gratis.

IKAST – BRANDE

RINGKØBING – SKJERN



***I HERNING KOMMUNE GÆLDER PRISEN PENSIONISTER, EFTERLØNNERE OG STUDERENDE.
I IKAST/BRANDE KOMMUNE GÆLDER PRISEN KUN FOR FOLKEPENSIONISTER.**
Nedsat pris gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.



LITTERATUR - IKAST

Vil du sammen med andre dele glæden ved god litteratur? Underviseren har på forhånd udvalgt nogle romaner (klassiske og nyere). Vi læser romanerne, diskuterer og analyserer dem, og får dem indplaceret i litteraturhistorien.

Arne Ladegaard

86301 Onsdag 14:00 - 16:15 (24/9 - 3/12)

Ikast Bibliotek, Ikast

(10 mødegange) 1.050,- / * 630,-

SLÆGTSFORSKNING FOR BEGYNDERE - IKAST

Dette kursus henvender sig til dig, som vil til at udrede din egen slægt. I den første del af kurset besøger vi en række net-adresser, hvor vi kan finde oplysninger om vore forfædre. I kursets anden del vil vi fokusere på de programmer, som i dag bruges til at holde rede på anerne.

Svend-Erik Christiansen

86300 Tirsdag 19:00 - 21:35 (9/9 - 30/9)

Hjertet, Ikast

(4 mødegange) 568,- / * 341,-

BLID BEVÆGELSE - IKAST

Blid bevægelse er for dig, der har gigt eller har brug for smidigheds- og styrketræning på en meget blid måde. Føler du dig stiv, rusten eller øm i kroppen? Vil du gerne opnå større smidighed? Så kan undervisningen på dette hold hjælpe dig godt på vej. Der tages udgangspunkt i din krop, hvor den er lige nu.

Bente Lynderup

86106 Onsdag 10:30 - 11:45 (3/9 - 26/11)

Hjertet, Ikast

(12 mødegange) 957,- / * 575,-

CALLANETICS - IKAST

Callanetics er en form for gymnastik, hvor de dybere muskler trænes ved brug af små men præcise bevægelser. Træningen hjælper bl.a. til opstramning af muskler, forbedret kropsholdning, øget mobilitet og vægttab. Teknikken kan benyttes til at afhjælpe både fysiske og psykiske problemer samt mindske sårbarheden over for stress.

Anni Møller Pedersen

86100 Onsdag 09:00 - 10:00 (13/8 - 3/12)

86101 Onsdag 10:10 - 11:10 (13/8 - 3/12)

Hjertet, Ikast

(16 mødegange) 1.009,- / * 606,-

BÆKKENBUNDSTRÆNING (H) - IKAST

Holdet henvender sig til alle kvinder og er ideelt for dig, der ønsker en stærkere og bedre fungerende bækkenbund. Du kan være med, uanset om du blot ønsker at forebygge inkontinens eller har mange års problemer med din bækkenbund. Vi træner både funktionelt, hvor vi arbejder bækkenbundsøvelser ind i andre øvelser eller hverdags ting. Men vi træner også mere fokuseret, hvor vi blandt andet bruger åndedrættet og dets store indvirkning på vores bækkenbund.

Gitte Lyngholm Kirkeby

86105 Torsdag 11:30 - 12:15 (14/8 - 11/12)

Ikast Fysioterapi & Træning, Ikast

(17 mødegange) 806,- / * 484,-

KERAMIK - IKAST

Har du lyst til at fordybe dig i keramikens forunderlige verden? Så har du chancen her. Kurset er for alle - nybegyndere som øvede. Vi skal lære at arbejde med plade-teknikken og frembringe unikke værker. Med få grundlæggende teknikker vil du kunne forme og frembringe alt fra skåle til pyntegenstande mm. Vi skal fordybe os og inspirere hinanden, så vi kommer hjem med noget helt særligt.

Glennie Broch-Berthel

86402 Torsdag 19:00 - 21:35 (28/8 - 2/10)

86403 Torsdag 19:00 - 21:35 (23/10 - 27/11)

Ikast Brande Ungdomsskole, Ikast

(6 mødegange) 998,- / * 599,-

NYHED - HÆKLING FOR 2 GENERATIONER

Lær at hækle sammen med din datter, mor eller bedstemor. Vi starter fra bunden med luftmasker, fastmasker og stangmasker. Vi vil hækle f.eks. karklude, små dyr, babytøj og meget andet. Du lærer også at læse en opskrift, så du kan fortsætte hjemme.

Tove Moody Henriksen

86427 Lørdag 10:00 - 13:00 (25/10 - 8/11)

Hyldegårdsskolen, Ikast

(3 mødegange) 696,- / * 418,-

ENGELSK KONVERSATION - IKAST

Vi læser og diskuterer noveller, essays og korte fortællinger fra den engelsktalende verden og emner af interesse for eleverne. Der vil være rige muligheder for at øve sig i mundtlig engelsk på et højt niveau.

Morna D. Frandsen

86600 Mandag 14:30 - 16:10 (1/9 - 24/11)

Ikast Bibliotek, Ikast

(12 mødegange) 1.016,- / * 610,-

TRE HØJSKOLEDAGE - MED ALT, HVAD HJERTET OG HJERNEN KAN BEGÆRE

Har du lyst til fællessang, musik, foredrag, mad og fællesskab i gode omgivelser? Så er højskoledagene lige noget for dig.

Glæd dig til tre dage i bedste højskolestil med fællessang fra Højskolesangbogen og foredragsholdere, der har meget på hjertet. Ole Jørgensen er vært på højskoledagene, og hver dag begynder vi med morgensang og et kort oplæg. Vi garanterer gode grin, samtaler, fællesskab, højt humør og god stemning.

Du vil bl.a. få disse oplevelser med:

- Synge sammen med Erik Sommer
- Høre Lars Mygind fortælle om Jytte Abildstrøm
- Opleve Johannes Nørgaard Frandsen fortælle om kovendinger i sproget
- Overvære Vibeke Lundbo, der er forstander på Højskolen Skærgården, fortæller om Højskolen - et værn mod vanetænkning
- Lytte til klaverkoncert med koncertpianist Eunjin Dey.

Der serveres formiddagskaffe, frokost og eftermiddagskaffe alle dagene.

Ole Jørgensen vil være vært på forløbet.

Tirsdag-torsdag 10:00 - 16:00 (7/10 - 9/10)

Idrætshøjskolen Ikast, Hagelskærvej 40, 7430 Ikast

1.395,- / * 837,-

Læs mere og tilmeld dig
på www.fofherning.dk

BEVÆGELSE I VAND - TARM

Varmtvandstræning er særligt velegnet til dig, der har gigt, muskel- og ledsmerter eller andre skavanker. I vand har du større bevægelsesfrihed end på land, og du vil sandsynligvis opleve, at træningen i det varme vand har en lindrende effekt. Med træning i varmt vand kan du genopbygge bevægelighed, muskelstyrke og balance.

Karina Filskov Lund

66216 Torsdag 09:00 - 09:45 (28/8 - 4/12)

66217 Torsdag 10:45 - 11:30 (28/8 - 4/12)

Tarm Idrætscenter, Tarm

(14 mødegange) 692,-

RESTORATIV YIN YOGA (H) - TARM MEJERIET

I den vestlige verden lever de fleste af os et travlt og udadvendt liv, som er yang kvaliteter. Yin står for det indadvendte, rolige og tilbagetrukne. Yin yoga består derfor af blide, dybe stræk, som holdes længe, ofte i flere minutter. I yin yoga er der ingen muskulære udfordringer - tværtimod giver vi musklerne og kroppen et åndehul og en mulighed for at give slip på spændinger og stress.

Michelle Mylius Jor

66102 Mandag 16:00 - 17:00 (25/8 - 8/12)

Kulturhuset Mejeriet, Tarm

(14 mødegange) 868,-

YIN YOGA

I den vestlige verden lever de fleste af os et travlt og udadvendt liv, som er yang kvaliteter, mens yin står for det indadvendte, rolige og tilbagetrukne. Yin yoga består derfor af blide, dybe stræk, som holdes længe, ofte i flere minutter. I yin yoga er der ingen muskulære udfordringer - tværtimod giver vi musklerne og kroppen et åndehul og en mulighed for at give slip på spændinger og stress.

Michelle Mylius Jor

66103 Onsdag 16:20 - 17:20 (20/8 - 10/12)

Kulturhuset Mejeriet, Tarm

(15 mødegange) 959,-

66107 Torsdag 16:30 - 17:40 (21/8 - 11/12)

Skolen i Skjern - Enghavevej, Skjern

(15 mødegange) 1.084,-

66109 Mandag 17:45 - 18:55 (25/8 - 8/12)

Nr. Vium -Trolldhede Skole, Videbæk

(14 mødegange) 1.025,-

RYGTRÆNING - TARM

På dette hold træner vi hele kroppen med fokus på at styrke ryggen. Du vil blive guidet igennem et øvelsesprogram. Vi bruger egen kropsvægt, elastikker og balanceøvelser, og dermed bliver træningen en kombination af balance, styrketræning, stabilitetstræning og udspænding.

Anne Mette S. Karlsson

66100 Tirsdag 17:00 - 18:00 (30/9 - 25/11)

Tarm Skole - overbygningen, Tarm

(8 mødegange) 565,-

JULE YIN YOGA WORKSHOP

Kom og mærk julefreden sænke sig. Jule Yin Yoga er en stund fyldt med selvforskyndelse og selvomsorg. Giv dig selv en kærlig pause fra juleræset og stræk dig glad, sund og i balance med dyb og nærende bindevævstræning.

Michelle Mylius Jor

66110 Søndag 09:05 - 10:05 (14/12)

Kulturhuset Mejeriet, Tarm

66112 Lørdag 09:05 - 10:05 (13/12)

Nr. Vium -Trolldhede Skole, Videbæk

(1 mødegange) 206,-

NYHED - HÆKLING FOR BEGYNDERE - VIDEBAEK

Hækling er sjovt. Vi begynder helt fra begyndelsen med luftmasker, fastmasker og stangmasker, og med disse tre masker kan du hækle næsten alt - små dyr, huer og tæpper. Du vil også lære noget om at læse opskrifter.

Tove Moody Henriksen

66427 Tirsdag 18:30 - 21:05 (30/9 - 7/10)

Videbæk Skole, Videbæk

(2 mødegange) 358,-

SPANSK KONVERSATION - SKJERN

Du har et pænt stort ordforråd, men savner sikkerhed i sproget, når du kommer ud over det helt hverdagsagtige. Her udvides dit aktive ordforråd. Fokus på samtaletræning, hverdagens udtryk samt grammatiske øvelser.

Karin Thyssen

66664 Torsdag 18:30 - 20:10 (11/9 - 20/11)

Skolen i Skjern - Klostervej, Skjern

(10 mødegange) 880,-

NYHED - TYSK 1 FOR BEGYNDERE

Lær begynder tysk på en nem og effektiv måde! Få styr på grammatik, tekstforståelse og praktisk brug af sproget - perfekt til rejser, studier eller af ren sprogkærlighed.

Margit Toft Andersen

66601 Onsdag 17:00 - 18:40 (27/8 - 19/11)

Skolen i Skjern - Klostervej, Skjern

(12 mødegange) 1.016,-

NYHED - TYSK 2

Vil du gerne blive bedre til tysk? Dette kursus giver dig en let og effektiv genvej til at mestre begyndergrammatik og tekstforståelse. Perfekt til dig, der elsker at rejse i Tyskland, Østrig eller har brug for tysk i din uddannelse.

Margit Toft Andersen

66603 Onsdag 18:50 - 20:30 (27/8 - 19/11)

Skolen i Skjern - Klostervej, Skjern

(12 mødegange) 1.016,-

NYHED - TYSK SAMTALETRÆNING

Lær tysk og kommuniker nemt med tysktalende på din ferie i Tyskland eller Østrig. Få adgang til nye oplevelser og frynsegoder, mens du forbedrer dine sprogfærdigheder.

Margit Toft Andersen

66602 Onsdag 15:00 - 16:40 (27/8 - 19/11)

Skolen i Skjern - Klostervej, Skjern

(12 mødegange) 1.016,-

»ALLE GÅR RUNDT OG FORELSKER SIG« HYLDEST TIL KAI NORMANN ANDERSEN, 125 ÅR

Vi markerer Kai's 125 år fødselsdag og vil synge alle de gode sange som »Alle går rundt og forelsker sig«, »Glemmer du«, »Den allersidste dans«, »Gå ud og gå en tur«, »Lille du«, »Man binder os på mund og hånd«, »I dit korte liv«, og mange mange flere.

Der er dømt god stemning, højt humør, swingende rytmer, smukke ballader og masser af sang, når Ole Jørgensen med sin pianist byder ind til en aften i nostalgis tegn. Der serveres kaffe og kage.

Sang: Ole Jørgensen

Klaver: Jesper Bauder

Mandag 19:30 - 21:00 (27/9)

Vestjyllands Kunstpavillon, Videbæk

(man har også adgang til udstillingen)

225,- / *207,-

HVAD KOSTER DET?

Kursusprisen er anført ud for hvert kursus. Prisen afhænger af, hvor mange lektioner, der undervises i. Således koster kurser med samme timetal ikke nødvendigvis det samme.

***I Herning kommune gælder prisen pensionister, efterlønnere og studerende. I Ikast/Brande kommune gælder prisen kun for folkepensionister. Nedsat pris gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.**

TILMELDING OG BETALING

Du kan tilmelde dig vores kurser på **fofherning.dk** eller ved at ringe til os på tlf. 9722 4744.

Når du tilmelder dig et af vores kurser på hjemmesiden, har du mulighed for at betale med det samme. Derefter modtager du en tilmeldingsbekræftelse på email med mødegange, undervisningssted etc.

Er der venteliste på holdet, er det oplyst på hjemmesiden. Du kan skrive dig på ventelisten, hvorefter du modtager en bekræftelse på din ventelisteplads via email. FOF kontakter dig, når der bliver en ledig plads

Foredrag, koncerter og kulturelle arrangementer samt ture og rejser kan kun købes online via vores hjemmeside eller ved at møde personligt op på kontoret i vores åbningstid.

FRAMELDING OG TILBAGEBETALING**Kurser**

Det er vigtigt, du framelde dig, hvis du alligevel ikke kan deltage. Manglende betaling betragtes ikke som framelde. Tilbagebetaling af kursusgebyret kan ske indtil 14 dage før holdets planlagte start, dog med fradrag af administrationsgebyr på kr. 50,-. Herefter er tilmeldingen bindende, og kursusgebyret kan ikke refunderes. Kan holdet mod forventning ikke etableres, returneres hele kursusgebyret.

Særligt for foredrag, koncerter, kulturelle arrangementer, ture og rejser

Tilmeldingen er bindende, og der foretages ikke tilbagebetaling, uanset hvornår afbud gives. Aflyses et foredrag eller en koncert får du dine penge retur igen. En ændring af dato eller evt. ændring af afholdelsessted er ikke det samme som en aflysning, og det giver ikke ret til at få pengene retur.

KURSUSSTART

Starttidspunktet er angivet ud for hvert kursus. Mød op første undervisningsgang – hvis du ikke hører andet fra os. Du modtager besked, hvis et kursus aflyses.

MATERIALEUDGIFTER

Alle priser, der er opgivet i kataloget, er for kurser ekskl. materialer. Undervisningsmaterialer og råvareudgifter (til madkurser) er ikke medregnet i kursusprisen, men afregnes direkte med underviseren ved kursusstart. Læs mere under det enkelte kursus på www.fofherning.dk

FORBEHOLD

FOF tager forbehold for trykfejl samt prisændringer. Ændringer af undervisningssted og underviser samt aflysninger/forlængelser pga sygdom el.lign. berettiger ikke til tilbagebetaling. Evt. aflyste mødegange (f.eks pga. sygdom) gennemføres i forlængelse af planlagte forløb.

En mødegang kan aflyses pga. force majeure eller andre udefra kommende omstændigheder, som ligger uden for FOF's rammer og indflydelse.

FERIEPLAN

FOF følger folkeskolernes ferieplan. Du kan altid se dine mødegange under kurset på vores hjemmeside.

HJEMMESIDE OG NYHEDSBREV

På vores hjemmeside kan du holde dig orienteret og læse vigtig info vedr. dit kursus. Du kan ligeledes tilmelde dig døgnet rundt.

Tilmeld dig også vores nyhedsbrev på hjemmesiden og få de seneste nyheder først.

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG**VIGTIGT!**

Tilmeld dig så hurtigt som muligt. Frameld dig rettidigt, hvis du alligevel ikke kan deltage. Betal til tiden.

FOF KURSUSCENTER



Torvet 12-14 · 7400 Herning



info@fofherning.dk



Mandag – torsdag: kl. 10.00 – 15.00



Tlf. 97 22 47 44



www.fofherning.dk



FOF

© KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

Torvet 12-14 · 7400 Herning
Tlf. 97 22 47 44 · www.fofherning.dk

HERNING © RINGKØBING/SKJERN © IKAST/BRANDE © EFTERÅR 2025