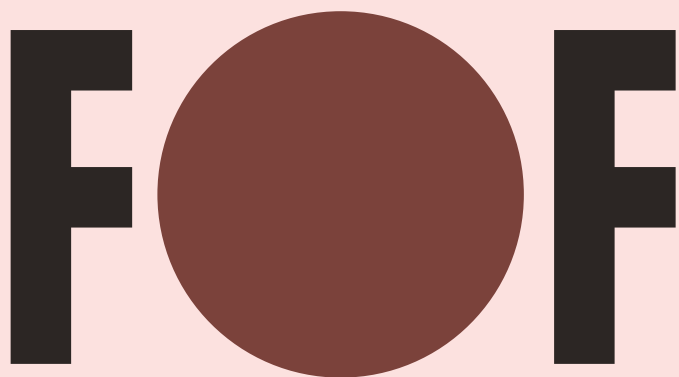




Aftenskolen Aarhus

✱ Det starter på
aftenskolen ...



Forår 2026



... men der er ingen,
der ved, hvor det
ender ➤

Plads til alle i FOF Aarhus

Velkommen til et fællesskab, hvor det handler om mere end at lære nyt. I FOF Aarhus handler det om at sanse, forstå og opleve livet på nye måder.

Vi tilbyder kurser, foredrag, oplevelser og samtaler, der åbner for det, der rører sig i og omkring dig. Når du deltager, bevæger du dig ikke kun ud i verden, men også ind i den.

I mødet med andre deltagere og engagerede undervisere opstår noget særligt. Du deler erfaringer og tanker, og pludselig ser du måske noget, du ikke har set før. Det er i de øjeblikke, du vokser som menneske.

FOF Aarhus er en del af byens puls. Vi holder til dér, hvor mennesker mødes – i værksteder og yogasale, i naturen, i koncertsale og klasselokaler. Uanset hvor du møder os, handler det om at finde forbindelsen mellem dig selv, andre og verden.

Det begyndte i 1949. Siden da har vi været et sted, hvor mennesker søger mening, viden og nærvær. Og det er vi stadig.

Her i kataloget finder du tusindvis af muligheder for at lære, opdage og udfolde dig. Én af dem venter på dig.

Søren Peter Hansen, direktør i FOF Aarhus.

INDHOLD → ↗ ↘ ↓

4

4 Foredrag og kultur

- 4-5 → Foredrag og debat
- 6-7 → Kunst og kultur, litterære indsigter
- 8-10 → Samfund og historie
- 10-11 → Sundhed og eksistens
 - 11 → Natur og klima
 - 12 → Rejser, ture og udflugter
 - 13 → Byvandring
 - 14 → Temadage og minihøjskoler
 - 15 → Kulturhøjskole
- 16-17 → Skrivekurser, slægtsforskning, litteratur, musik m.m.

18

18 Musik og sang

- 18-19 → Sang og fællessang
- 20-21 → Kor
 - 21 → Musikhistorie og -teori, orkestre
 - 22 → Sammenspil
 - 23 → Instrumentundervisning

24

24 Sprogundervisning

- 24 → Oldgræsk og latin
- 25 → Arabisk, dansk, finsk, islandsk, japansk, kinesisk, koreansk, kurdisk, græsk, polsk, portugisisk, russisk, svensk, tjekkisk og ukrainsk
- 26 → Engelsk og Cambridge English
- 27 → Tysk og Goethe-tyskkurser
- 28-29 → Fransk og DELF/DALF-kurser
- 30 → Italiensk
- 30-31 → Spansk

32

32 Madlavning

- 32-33 → Madlavning
 - 33 → For børn og unge
 - 33 → Food Maker
 - 33 → Bagning og søde sager
 - 34 → Verdenskøkkenet
 - 35 → Ølbrygning

INFORMATION * ☺ ↓

35

35 Kreativ og aktiv fritid

- 35 → Blomster og have
- 36 → Sejler- og hundeskole, jagttegn
- 37 → Foto og IT
- 38-39 → Maleri, akryl, akvarel og collage
- 40-41 → Tegning og keramik
- 42-43 → Kunsthåndværk og svejsning
- 44-45 → Håndarbejde og syning

46

46 Motion og sundhed

- 46-47 → Yoga
- 48 → Pilates, body/mind og Tai Chi
- 49 → Bevægelse og nærvær i naturen
- 50 → Styrke- og konditionstræning
- 50-51 → Dans og mavedans
- 51-53 → Hensyntagende bevægelse
- 53 → Førstehjælp og selvtræning
- 54 → Graviditet, fødsel og barsel
- 54 → Familieforedrag / workshop
- 55 → Musik for børn og voksne

Tilmelding

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

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

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

Framelding

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

Gælder alle fag

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

Kursusbevis

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

Redaktion * ♥ ✂

Lene Nordfeldt Iversen, Astrid Meldgaard, Simone Sjørvad Hansen og Nanna Nørgaard Iversen

Fotograf: Jørgen Diswal og Colourbox

Udgiver: FOF Aarhus - oplag 147.500

Kontakt os:

Tlf. 8612 2955 eller mail@fof-aarhus.dk
(telefonetid kl. 10.00-14.00)

Du finder os her:

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

Åbningstider i FOF Butikken:

Mandag-fredag kl. 10.00-15.00
Torsdag kl. 10.00-16.30

Hjemmeside: www.fof-aarhus.dk

Rabatter (*-pris/S-pris)

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

* Pensionister/førtidspensionister:

Pensionsmeddelelse, buskort el.lign. vises på forlangende. Alle over 60 år uden tilknytning til arbejdsmarkedet skal underskrive tro og love-erklæring i FOF Butikken.

* Efterlønsmodtagere:

Lønseddel vises på forlangende.

* Arbejdsledige:

Kvittering for ledighed fra jobnet.dk vises på forlangende.

* Fysisk eller psykisk handicap:

Deltagere med et fysisk eller psykisk handicap skal første undervisningsgang underskrive tro og love-erklæring.

* Studerende og lærlinge:

Kan få rabat på de fleste kurser, også på kurser der slutter senere end kl. 18.00, ved visning af studiedokumentation i forbindelse med tilmelding. S-pris er anført ved studierabat på hold, der slutter efter kl. 18.00.





Hvad er det bedste, der kan ske?

Morten Kirckhoff, eventyrer og iværksætter

Er alle født lige modige? Kan man træne sit mod? Morten Kirckhoff deler fortællinger fra sit liv og sine rejser. Bliv inspireret til at slippe frygten for at fejle, tage flere chancer og handle mere modigt i dit eget liv. For mod er ikke kun for dem, der bestiger bjerge eller krydser verdenshave – det er det, der får os alle til at vokse.

Torsdag 23/4 kl. 19.00-21.00
Studentarhus Aarhus/Stakladen, Fredrik Nielsens Vej 2
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416846
Arrangeret i samarbejde med Studentarhus Aarhus



AI-epoken

Anders Bæk, forfatter, civilingeniør og AI-ekspert

Den store AI-revolution er begyndt, og snart vil kunstig intelligens vende op og ned på vores dagligdag, arbejde, uddannelser, sundhedssektor og meget mere. AI vil bringe mange positive aspekter med sig i fremtiden, men der vil også være risici på vejen. I dette højaktuelle foredrag fortæller Anders Bæk om AI's revolutionerende indvirkning på vores nutid og fremtid.

Tirsdag 17/2 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416841
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Underskud – hvad er vi værd?

Emma Holten, forfatter og aktivist

Hver eneste time af vores liv er opgjort af økonomer som enten værdifuld eller ej, men hvad betyder det for, hvilket samfund vi ender med at få? Det sætter debattør og forfatter Emma Holten spørgsmålstegn ved med et foredrag, der giver indsigter i det eksisterende økonomiske system – og et bud på, hvordan nye retninger kunne se ud i en verden, hvor penge ikke er det eneste, der har værdi.

Mandag 20/4 kl. 19.30-21.00
Studentarhus Aarhus/Stakladen, Fredrik Nielsens Vej 2
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416896
Arrangeret i samarbejde med Studentarhus Aarhus



Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte

Jytte Vikkelsø, ph.d. i socialpsykologi, forfatter og medvirkende i DR-podcasten Hjerteflimmer for voksne

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

Onsdag 22/4 kl. 19.00-21.00
VIA Campus, Ceresbyen 24, Bygn. A
Pris: kr. 235,- Arr.nr. 416882



Følg dine drømme

Lene og Anders Beier, hotelejer

Lene og Anders Beier har en historie, der inspirerer og begejstrer. En historie om mod, beslutsomhed og en drøm, der har levet i over 22 år – og som nu er blevet til virkelighed. De solgte alt og købte alpehotellet Edelweiss by Beier i Tyrol, hvor de nu udlever deres passion. De deler historien om mod, familiesammenhold og udfordringerne bag idyllen samt deres bedste råd til at turde følge sine drømme.

Tirsdag 21/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 225,- Arr. 416844
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Det himmelske overskud

Margrete Auken, tidl. præst og politiker

Margrete Auken tager os med på en personlig rejse gennem troens rolle i hendes liv – fra prædikestolen til Folketinget og Europa-Parlamentet.

Med indsigt, humor og varme deler hun tanker om ånd, salmer, kvindelighedens plads i kristendommen og samspillet mellem tro og politik – og viser, hvordan troen fortsat kan give overskud, selv når livet kræver det meste af os.

Torsdag 19/2 kl. 15.00-17.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416848



Jeg kommer ikke hjem i dag

**Matilde Kimer, journalist
og udenrigskorrespondent**

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

Torsdag 30/4 kl. 19.00-21.00
Studerterhus Aarhus/Stakladen, Fredrik Nielsens Vej 2
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416817
Arrangeret i samarbejde med Studenterhus Aarhus



Verden i kaos – Europa i klemme

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

I dette tankevækkende foredrag giver Mogens Lykketoft sit syn på, hvordan Europa navigerer i en tid med uro, ustabilitet og geopolitiske magtforskydninger. Gamle alliancer vakler, nye magtcentre vokser frem – og alle må finde deres egne roller i en verden under hastig forandring. Lykketoft giver her et indsigtfuldt blik på Europas nuværende position og fremtidige muligheder.

Tirsdag 17/3 kl. 17.00-19.00
Jyllands-Posten, Mediebyen 3
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416875
Arrangeret i samarbejde med Jyllands-Posten



(De virkelige) trusler mod Danmark

**Lars Findsen, tidl. chef for PET og FE,
ministersekretær og departmentschef**

Vores sikkerhed er truet både online og i virkelighedens verden – fra hybridkrig og terrorisme til cybercrime og fake news. Men hvordan ser truslen konkret ud? Hvad sker der, hvis den rammer os i stor stil? Og hvordan sikrer vi os selv, så vi kan passe på vores samfund? Lars Findsen giver sit bud i dette foredrag.

Tirsdag 3/2 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 235,- Arr.nr. 416805
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



I orkanens øje

**Steffens Kretz, DR's internationale
korrespondent**

Kretz tager os med ind i orkanens øje i et aktuelt og tankevækkende foredrag om de kræfter, der former vores tid. På bare ét år vendte Donald Trump verdensordenen på hovedet og angreb fundamentet for retsstaten. Ifølge Steffen Kretz er dette kun begyndelsen. I dette foredrag forklarer han, hvordan USA er endt med kurs mod et autokratisk styre – og han giver sit bud på, hvad vi i Europa og Danmark kan gøre for ikke at ende samme sted.

Onsdag 6/5 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416874
Arr. i samarbejde med Dokk1 og TURBINE forlaget



Europas time

**Lykke Friis, direktør for Tænk tanken
Europa**

Hvilket Europa vågner vi op til i morgen? Europa står ved en skillevej. Krig i nærområdet, politisk uro, klimakrise og teknologisk konkurrence stiller nye krav til det europæiske samarbejde – og til os som borgere. Men hvordan ser fremtidens Europa egentlig ud? Og hvilke valg står vi overfor? Tag med til en aften, hvor Lykke Friis giver os et kvalificeret indblik i Europas aktuelle situation og fremtidsperspektiver.

Tirsdag 5/3 kl. 19.30-21.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416840
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



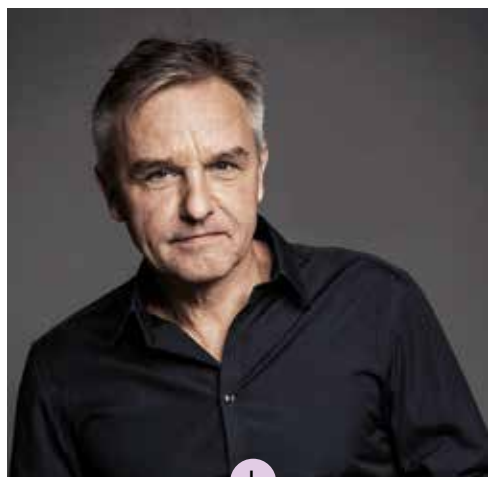
Trivsel tur-retur

Svend Brinkmann, professor i psykologi

Børn og unge mistrives, og vi har angiveligt en 'trivselskrise'. Alligevel er danskerne blandt verdens lykkeligste folk. Hvordan hænger det sammen?

Svend Brinkmann nuancerer (mis)trivselsdebatten og giver sit bud på årsagerne til krisen, der bl.a. handler om tempo, præstationskrav og individualisering. Han fremlægger også sine tanker om en løsning.

Tirsdag 28/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 235,- Arr.nr. 416816
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Kongeord – foredrag og fællessang

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

Hør Jens Andersen, medforfatter på bestselleren *Kongeord*, fortælle om sit tætte samarbejde med Kong Frederik og Dronning Margrethe. Undervejs synger vi deres yndlingsange fra Højskolesangbogen.

Torsdag 30/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416829
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

100 års dansk keramik – hjemme hos kunstsamleren

Carsten Bagge Laustsen, keramiksamler og forfatter

Deltag i et unikt foredrag hos kunstkender og keramiksamler Carsten Bagge Laustsen. Laustsen fortæller om kunsteramikens udvikling og viser rundt i sin private samling.

Lørdag 14/3 kl. 10.00-12.00 Arr.nr. 416835
Lørdag 14/3 kl. 13.00-15.00 Arr.nr. 416836
Pris: kr. 235,- inkl. kaffe og sødt i pausen.
Arr. i samarbejde med TURBINE forlaget



Leonard Cohen – poeten i mørket

Bjørn Zäll, musikformidler og podcastvært

Kom med til en aften i Leonard Cohens univers, hvor vi udforsker hans særlige blanding af poesi, spiritualitet og jordnærhed, og hvordan han satte ord på livets store spørgsmål.

Mandag 23/2 kl. 19.00-21.00
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 416813
Arrangeret i samarbejde med Godsbanen

Pink Floyd - fra psykedeliske rødder til tidløse klassikere

Bjørn Zäll, musikformidler og podcastvært

Bliv klogere på Pink Floyds rødder og udvikling frem til de ikoniske konceptalbums. Vi ser også nærmere på bandets evne til at kombinere musikalske eksperimenter med samfundskritik.

Torsdag 5/3 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 416814



"Tal ordentligt!"

Adrian Hughes, vært på P1's *Klog på Sprog*

Hvem afgør, om noget sprog er mere rigtigt end andet? Adrian Hughes undersøger sagen med afsæt i sit eget sprog og lader også publikums egne, sproglige kæpheste få en tur i manegen.

Torsdag 5/2 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416809
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Miles Davis – Kind of Blue

Jens Rasmussen, mag.art. og podcastvært

Vi markerer 100-året for Miles Davis' fødsel med et foredrag om hans ikoniske album *Kind of Blue* (1959). Hvordan blev det til? Hvilken betydning fik det, og hvorfor vurderes det til at være et af jazzhistoriens største albums?

Tirsdag d. 17/3 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 416876





Russerne kommer

Tom Buk-Swienty, forfatter og historiker

Kom helt tæt på en af historiens mest skelsættende begivenheder, når Buk-Swienty fortæller om danskerne i Berlin under Anden Verdenskrig med afsæt i sine bøger *Russerne kommer* og *Berlin brænder*.

Torsdag 23/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416842
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Tove Ditlevsens veje

Lillian Munk Røsing, litteraturlektor ved Københavns Universitet

Bliv klogere på Tove Ditlevsen gennem hendes veje – fra "barndommens gade" til H.C. Andersens Boulevard. Vi udforsker også de veje, hun måtte gå for at forfølge sin passion for at skrive.

Onsdag 15/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416883
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Store Kongensgade 23

Søren Ulrik Thomsen, prisbelønnet forfatter

Søren Ulrik Thomsen tager os med ind i erindringer med afsæt i sin bog *Store Kongensgade 23*. Han deler ud af minder om ungdom, men også tanker om alderdommen, om efteråret, hvor alting på én gang flammer op og dør ud.

Mandag 13/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr. 416808
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Fortællinger fra virkeligheden

Iben Mondrup, prisbelønnet forfatter

Iben Mondrup deler sine overvejelser om at skrive fra virkeligheden, sin egen og de andres, med afsæt i sin autofiktive roman *Hvordan kan vi*. Findes der en sandhed, hvem ejer den, og kan den fremstilles som litteratur?

Torsdag 26/2 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 200,- Arr. 416818
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

CRIP – en handicappet verden

Caspar Eric, digter og forfatter

Caspar Eric sætter ord på, hvordan det er at leve med handicap i dagens Danmark. Med udgangspunkt i sin nye digtsamling CRIP blander han poesi, fakta og politik og stiller kritiske spørgsmål til vores hverdag og virkelighed.

Onsdag 25/2 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416873
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



En aften med Kim Blæsbjerg

Kim Blæsbjerg, anmelderrost forfatter

Tag med til en aften med en af tidens stærkeste stemmer inden for dansk litteratur. Blæsbjerg deler de dybt fascinerende menneskemøder og sin research af en af Danmarkshistoriens største miljøskandaler, som har formet romanen *De bedste familier*.

Torsdag 16/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr. 416834
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Tove Jansson - kunsten, friheden og de store spørgsmål

Lea Fløe Christensen, forfatter og litteraturformidler

Tove Jansson, skaberen af Mumitroldene, formidler livets store spørgsmål som få andre. Bliv klogere på hendes kunstneriske virke og hvordan bøgerne, billederne og Janssons livssyn taler ind i den tid, vi læser og lever i.

Mandag 23/3 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416837
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Forsvarsløs - når den største trussel kommer indefra

Peter Ernstved Rasmussen, journalist og redaktør på OLFI

Da krigen i Ukraine brød ud, stod Danmark uden et reelt forsvar. Peter Ernstved Rasmussen ser på beslutningerne, der svækkede forsvaret, og hvordan den globale udvikling nu påvirker Danmark.

Onsdag 21/1 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416871
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Verden ifølge Gram

Steffen Gram, vært og redaktør på DR's *Verden ifølge Gram* og tidl. USA-korrespondent

Dommen over Trumps tilbagevenden er blandet. I USA kæmper han vrede om værdier, ændrer ministerier, fører toldkrige og konflikter, mens han ude i verden vil skabe fred – men hvad har han egentlig opnået?

Torsdag 19/3 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416843
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

1000 års konspirationsteorier

Ole Retsbo, historiker, journalist og tv-dokumentarist

Tag med på en rejse gennem historiens konspirationsteorier – fra frimurere og Illuminati til QAnon og Trump. Retsbo fortæller om deres oprindelse og konsekvenser og om sine egne møder med nutidens teoretikere.

Onsdag 18/3 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 175,- Arr.nr. 416850
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Putins verden

Anna Libak, udlandsredaktør på Weekendavisen og ekspert i Rusland

Kom med til et hyperaktuelt foredrag, hvor redaktør og Ruslandsekspert Anna Libak går helt tæt på Putin og truslen fra Moskva. For hvor stor en trussel er Rusland egentlig for Europa? Hvordan er Putins verdenssyn blevet formet, og hvad er hans plan?

Tirsdag 3/3 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416826
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Farvel til den frie verden

Rune Lykkeberg, chefredaktør på Dagbladet Information

Den gamle verden er brudt sammen, og en ny er på vej. Rune Lykkeberg tager en status på vores nye, kaotiske verdensorden og giver sit bud på, hvad fremtiden bringer.

Torsdag d. 21/5 kl. 18.30-20.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 175,- Arr.nr. 416839
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Dig, mig og magthaverne

Klaus Bundgård Povlsen, journalist og vært på TV Avisen

Kom til en aften med eftertanke og gode grin, når vi tager en rask tur gennem det politiske TV-landskab. Et landskab, hvor vi næsten alle sammen stemmer på valgdagen, men ikke stoler på politikerne resten af året.

Tirsdag 24/3 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416887
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Krig overalt

Peter Viggo Jacobsen, lektor ved Forsvarsakademiet

Hvorfor ser vi så mange krige samtidig – og hvad betyder det for Danmark? Peter Viggo Jacobsen analyserer verdens sikkerhedspolitiske situation og fremtiden.

Tirsdag 7/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416806
Arr. i samarbejde med Grænseforeningen og Dokk1

Israel-Palæstina konflikten

Steffen Jensen, tidl. korrespondent, journalist og ekspert i Mellemøsten

Israel-Palæstinakonflikten er en af vor tids mest indædte og komplekse stridigheder. Selv historien er man uenige om, og fortællingerne afhænger af, hvilken side man står på. Steffen gør os klogere på konflikten.

Tirsdag 17/3 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416872
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Orbán

Vibe Termansen, østeuropahistoriker, journalist og forfatter

Viktor Orbán har knust Ungarns demokrati skridt for skridt – og truer nu hele EU indefra. Hvad driver ham, og kan han stoppes, før skaden er uoprettelig?

Onsdag 8/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 185,- Arr.nr. 416847
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



De pårørende – journalistens dilemma

Christina Ehrenskjöld, journalist og forfatter

Christina Ehrenskjöld fortæller om arbejdet bag bestselleren *27 timer – pigen, der overlevede* og deler erfaringer fra 20 år som krimireporter i mødet med mennesker i krise.

Mandag 9/3 kl. 19.00-21.00
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416849
Arrangeret i samarbejde med Godsbanen

Vidner – i sektens skygge

Helle Bertram, forfatter

Helles familie faldt fra hinanden, da hendes forældre blev opslugt af Jehovas Vidner. Hun fortæller om de svære brud, forsøgene på at bevare relationen og vejen til at skabe sit eget liv.



Mandag 26/1 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416803
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Pigerne fra Sprogø

Sarah Smed, historiker og museumsleder for Danmarks Forsorgsmuseum

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

Tirsdag 24/3 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416845
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Afrikas heksebørn

Anja Lovén, grundlægger af børnecentret Land of Hope

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

Mandag 2/3 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416862
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Teorien om ingenting

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

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

Torsdag 26/3 kl. 17.00-19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416825
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

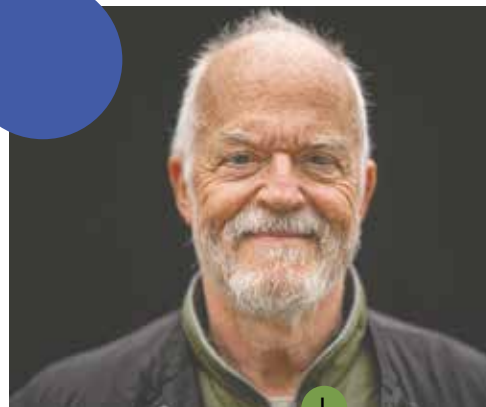


I eksil – mor i Danmark, datter af Iran

Golriz Ghozati, generalsekretær i Mission Uden Grænser

Golriz Ghozati flygtede som barn fra Iran og voksede op i Danmark – et land, der blev trygt, men aldrig helt hendes eget. I dette personlige foredrag fortæller hun om at være mor i Danmark og datter af Iran. Om flugt og frihed, om forbundethed og hjemve, om identitet og længsel.

Onsdag 22/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 416894
Arr. i samarbejde med Tænketanken Prospekt og Dokk1



Mens vi venter på miraklet

Henrik Jensen, lektor emeritus i historie ved Roskilde Universitet

Hvordan blev europæeren til en gudløs, teknologiafhængig masseforbruger? *Mens vi venter på miraklet* handler om moderniseringens bivirkninger og fire katastrofer, der formede det moderne, vestlige menneske.

Mandag 27/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 175,- Arr.nr. 416889
Arr. i samarbejde med Tænketanken Prospekt og Dokk1



Oplev spændende foredrag i et samarbejde mellem Grundtvigsk Forum og FOF Aarhus over tre tirsdage i foråret.

Foredragene kan opleves i Sankt Markus Kirke, Store Sal, Skt. Markus Kirkeplads 1.

Pris pr. foredrag: kr. 50,- inkl. kaffe og kage.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

* Den nye bibeloversættelse:

Filologisk videnskab eller spraglet kunst-håndværk?

Anders Klostergaard Petersen, lektor i religionsvidenskab ved Institut for Kultur og Samfund på Aarhus Universitet

Oplæg og debat om de første fire prøveoversættelser, der skal ende som en ny bibeloversættelse i 2036.

Tirsdag 24/2 kl. 19.30-21.30 Arr.nr. 416884

* Rosa, rasende stilstand, resonans og religion

Sanne Thøisen, pastor emeritus, fhv. timelærer og lektorvikar ved Pastorseminariet i Aarhus, ph.d.

En aften om den tyske sociolog Hartmut Rosa – og hans tanker om samfundets stigende hastighed, der påvirker både vores naturgrundlag, demokrati og den menneskelige psyke.

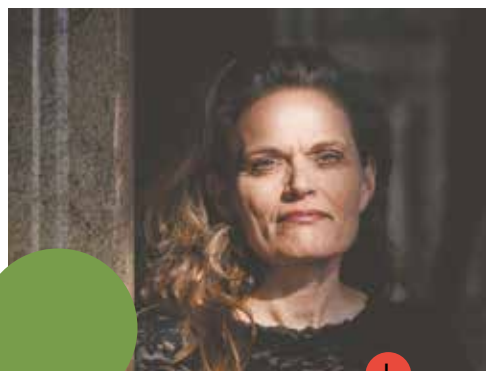
Tirsdag 17/3 kl. 19.30-21.30 Arr.nr. 416885

* Jeg er sådan en, der har brug for at trække mig

Christian Hjortkjær, højskolelærer på Silkeborg Højskole, forfatter og foredragsholder, ph.d.

Hvorfor dropper de unge ud af skoler, uddannelser og jobs? Christian Hjortkjær slår et slag for dannelsen, der begynder i de små, afgrænsede fællesskaber som modsvar til de store, udmattende fællesskaber, de unge tvinges ind i.

Tirsdag 5/5 kl. 19.30-21.30 Arr.nr. 416886



Livskraft og håb

Sørine Godtfredsen, forfatter og sognepræst

Oplev en aften om livskraft og håb med Sørine Godtfredsen. I dialog med Grundtvig og Kim Larsen viser hun, hvordan vi kan finde livets dybde og skønhed.

Torsdag 9/4 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris kr. 200,- Arr. nr. 416802
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Hverdagsbalance

Janni Daugaard, ayurvedisk livsstilscoach, yogalærer og forfatter

Hvordan finder vi ro og nærvær i en verden, der sjældent står stille? Denne aften handler om egenomsorg, trivsel og overskud i hverdagen. Du får inspiration til at få øje på den omsorg, du allerede viser dig selv, og til at skabe mere balance – på dine egne præmisser.

Tirsdag 3/3 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416824
Arr. i samarbejde med TURBINE forlaget

Nysgerrighed kender ingen alder

Birgitte Klostergaard, læringskonsulent og stifter af Huset for Mestring

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

Onsdag 18/3 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 135,- Arr.nr. 416851



Når mørket ruller ind

Sandie Westh, journalist og forfatter

Sandie har oplevet større tab i sit 37-årige liv, end de fleste oplever i hele deres levetid. Denne aften går hun helt tæt på sorgen med både sårbarhed og satiriske svirpene, så vi alle kan blive bedre til at håndtere sorgen, når den rammer.

Mandag 23/3 4 kl. 19.00-21.00
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416895
Arrangeret i samarbejde med Godsbanen

Særligt sensitive - strategier til et liv i balance

Ilse Sand, forfatter, psykoterapeut og teolog

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

Onsdag 25/2 kl. 17.00-18.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416815
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Lavt stofskifte – få viden, værktøjer og håb

Helle Sydendal, forfatter

Bliv klogere på behandling af lavt stofskifte. Helle Sydendal, forfatter til bestselleren *Få livet tilbage*, kombinerer egne erfaringer med forskning og konkrete råd, der virker i praksis – formidlet klart og varmt.

Mandag 16/2 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 416879
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Dyrk din overgangsalder – bliv en sundere udgave af dig selv

Betina Nygaard Bæk, komplementær hormonterapeut, sundhedsrådgiver og ernæringsterapeut

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

Onsdag 4/2 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416810

Antiinflammatorisk kost - spis dig sund

Martin Kreutzer, ernæringseksper

Drømmer du om at spise dig til øget robusthed og et immunforsvar i topform? Alverdens forskere peger på, at antiinflammatorisk kost er vejen frem. Til foredraget forenes forskning og praktiske råd, så du nemt kan komme i gang.

Mandag 16/3 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 175,- Arr.nr. 416838
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Din tarm – din sundhed

Heidi Maria Schønberg, kinesiolog, cand. phil. og coach i personlig udvikling

Et sundt immunforsvar starter i tarmen. Denne aften får du indsigt i, hvordan kost, medicin og bakterier påvirker dit tarmsystem – og hvordan du selv kan styrke det for at mindske træthed, allergi og maveproblemer.

Onsdag 11/3 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: 155,- Arr.nr. 416822



Livet det er livet værd

Anne Knudsen, psykolog og forfatter

Tag med til et underholdende foredrag om livet som senior. Anne Knudsen tager fat på både glæder og udfordringer – fra KRAM-råd, de fire S'er og aktiv livsstil til longevity, mening, tro og åndelighed og de svære brud i familien, når sygdom rammer. Undervejs syn-ger vi et udvalg af klassiske, livsbekræftende højskolesange.

Mandag 20/4 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416860

Bliv glad for dit ansigt – med naturlig ansigtsyoga

Linda Jakobsen, forfatter og ansigts-yogainstruktør

Ansigtsyoga er et naturligt og langtidsholdbart alternativ til invasive ansigtsbehandlinger – og en ny, sund måde at se på dig selv og dit udseende. Hør hvad der ligger bag skønhedsidealene og lær praktiske øvelser i ansigtsbevidsthed og styrkende, afspændende ansigtsyoga.

Tirsdag 3/2 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: 125,- Arr.nr. 416812

Heksenes bog

Andrea Hejlskov, forfatter og moderne vølv

Andrea fortæller, hvad det vil sige at leve med magien i sit liv og aktivt bruge den som modstand og kritik. Hun behandler magien som metode til at forbinde sig anderledes med verden og giver et unikt indblik i de tanker, en moderne heks gør sig.

Mandag 27/4 kl. 19.00-21.00
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416830
Arrangeret i samarbejde med Godsbanen

NATUR OG KLIMA



Togrejser for begyndere

Nanna Hyldgaard Hansen, forfatter og foredragsholder

Skal din næste ferie være mere bæredygtig? Få inspiration til spændende ferier med tog og få tips til alt fra billetbestilling til togsift, så det bliver nemmere at planlægge din næste ferie på skinner.

Torsdag 5/2 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416819

Et frit liv – at bo i naturen

Anna-Caroline Fosmark, naturmenneske og kendt fra *Alene i Vildmarken*

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

Mandag 16/3 kl. 19.00-21.00
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416895
Arr. i samarbejde med Godsbanen

Haveliv og havedrømme

Maria Lundvald, prisvindende blogger og indehaver af Livsnyderhaven

Oplev en spændende inspirationsaften om haveliv og havedrømme. Maria fortæller om, hvordan hendes fascination af uderum startede, og hvordan du selv kan komme i gang med at skabe din drømmehave – krydret med tips og tricks til valg af planter og indretning af uderum.

Torsdag 23/4 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416807

TURE OG UDFLUGTER

Programmer
for rejser, ture og
udflugter findes på
www.fof-aarhus.dk
eller som brochurer i
FOF Butikken.

Vores ture ledes af
engagerede og fagligt
kompetente turledere, og du er i
trygge hænder fra start til slut.

Afgang og hjemkomst er fra
busholdepladsen ved
Musikhuset Aarhus,
Valdemarsgade 1.

Nationalpark Vadehavet og Sort sol

Turleder: John Simoni, naturvejleder og biolog

Vi besøger Nationalpark Vadehavet, Danmarks største og et af Europas vigtigste natur-områder – og på UNESCOs Verdensarvsliste. Oplev storheden i landskabet, den endeløse natur og de enorme fugleflokke. Pris er inkl. transport, guide, kaffe/the/vand ad lib., lidt sødt til kaffen og aftensmad i feltkøkkenet.

Fredag 20/3 kl. 10.00-ca.22.30 Pris: kr. 1.100,- Arr.nr. 416878

Tur til skønne Fur

Turguide: John Brinch Bertelsen, museumsinspektør ved Fur Museum mere end 40 år

Oplev Limfjordsøen Fur med museumsinspektør John som guide. John er blind, men formår på fremragende og humoristisk vis at vise rundt på øen. Vi besøger også Fur Museum, hvor Bo Schultz, geolog guider os gennem museet. Pris er inkl. guider, entré, frokost, kaffe og kage.

Torsdag 21/5 kl. 8.00-20.00 Pris: kr. 995,- Arr.nr. 412630

Historisk tur til herlige Himmerland

Turledere: Christian Egander Skov og Uffe Holmsgaard Eriksen, historikere

Tag med til det betagende Himmerland! Vi besøger Ertebølle, Vitskøl Kloster med sin fascinerende historie og endelig Aggersborg, Danmarks største ringborg, som er på UNESCO's verdensarvsliste. Pris er inkl. entrébilletter, frokost, kaffe og kage.

Lørdag 30/5 kl. 9.00-ca. 17.30 Pris: kr. 1.095,- Arr.nr. 416877 Tilmeldingsfrist: 1/5

Tur til Sønderjylland – kunst, natur og historie

Turledere: Christian Egander Skov og Uffe Holmsgaard Eriksen, historikere

Kom med når vi skal besøge Nolde Museum i Søbøl, gå tur ved Højer Sluse, på byvandring i Vesterende Ballum og slutte på marskgården Klægager med smagsprøver fra det sønderjyske kaffebord. Pris er inkl. entrébilletter, frokost, kaffe og kage.

Onsdag 10/6 kl. 08.00-21.00 Pris: kr. 1.395,- Arr.nr. 416804 Tilmeldingsfrist: 4/5

Sommeropera i Den Gamle By

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

FOF Aarhus gentager succesen med en operadag i Den Gamle By og Helsingør Theater. Vi skal se og høre foredrag om Benjamin Brittens *Lucretia*, som opføres af Aarhus Sommeropera. Lørdag d. 5. september 2026.

Nærmere program følger på www.fof-aarhus.dk

OPLEV MUSIKKEN



Musikkens Hus i Aalborg – Mahlers opstandelsessymfoni

Koncert, rundvisning og middag

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

Tag med til koncert, eksklusiv rundvisning og middag i Musikkens Hus. Vi skal høre Gustav Mahlers 2. symfoni, *Opstandelsessymfonien*, som spilles i fællesskab af Aalborg Symfoniorkester og Randers Kammerorkester sammen med kor og to solister – alt sammen under ledelse af chefdirigent Joshua Weilerstein. Forud for koncerten er der optaktsforedrag om værket.

Torsdag 30/4 kl. 14.15-ca. kl. 23.00
Pris: kr. 1.575,- inkl. koncertbillet, rundvisning, 2-retters middag, bustransport samt optaktsforedrag. Arr. nr. 416861
Optaktsforedrag mandag 27/4 kl. 17.45-19.00 i Salsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Tilmeldingsfrist: 18/2

Opera- og koncertrejser 2026

Kom med FOF Aarhus, når vi tager på fascinerende operarejser!

Rejseleder: Vibeke Lundgren Nelsen m.fl.

Vinterens opera- og koncertrejse går til Hamborg d. 21-24/2.

Her skal vi opleve Giuseppe Verdis *La Traviata* i Hamburgische Staatsoper samt en klassisk koncert med Philharmonisches Staatsorchester Hamburg i koncerthuset Elbphilharmonie.

I 2026 kommer der desuden en operarejse til Prag i april samt endnu en rejse i efteråret.

Rejserne sættes løbende til salg.

Tilmeld dig interesselisten

Få besked, når der er nyt om vores operarejser, via vores interesseliste for operarejser. Arr.nr. 417121.

Se mere på www.fof-aarhus.dk

Vil du blive klogere på den by, du bor og færdes i?

Tag på byvandring med historiker og forfatter Doron Haahr og lad dig rive med af de mange spændende fortællinger om Aarhus. Eller tag med street artist Mikkel T. Jessen, når han guider dig gennem byens gader og ser på street art.

Byvandring for hele familien

Aarhus anno 1834

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



Lørdag 14/3 kl. 10.00-11.30

Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416831

Mødested: i bunden af Rådmand Liisbergsgade

Byvandring på Aarhus Ø

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

Tirsdag 31/3 kl. 10.00-11.30

Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416832

Mødested: Havnen Perle, Dagmar Petersens Gade 10

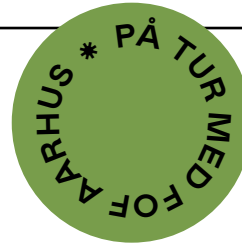
Byvandring i det besatte Aarhus

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

Torsdag 9/4 kl. 16.00-17.30

Pris: kr. 155,- Arr.nr. 416833

Mødested: foran indgangen til museet KØN



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

Vi opretter løbende nye ture i serien *Aarhus bag facaden*. Hold øje med nye rundvisninger på www.fof-aarhus.dk

Aarhus Havn bag facaden

Rundvisning ved kommerciel direktør Carsten Kruse

Onsdag 8/4 kl. 13.00-15.00 Arr.nr. 416827

Onsdag 22/4 kl. 13.00-15.00 Arr.nr. 416828

Pris: kr. 75,-

Mødested: Havnecentret, Vandvejen 7

Aarhus' kirker bag facaden

Rundvisning ved Uffe Holmsgaard Eriksen, cand.theol. og ph.d. i kirkehistorie



* Aarhus Domkirke bag facaden

Onsdag 6/5 kl. 10.00-11.30

Mødested: Aarhus Domkirke, Store Torv

Pris: kr. 95,- Arr.nr. 416890

* Vor Frue Kirke bag facaden

Onsdag 27/5 kl. 10.00-11.30

Mødested: Vor Frue Kirke, Frue Kirkeplads 3

Pris: kr. 95,- Arr.nr. 416891

* Sankt Lukas Kirke bag facaden

Onsdag 3/6 kl. 10.00-11.30

Mødested: Sankt Lukas Kirke, Sankt Lukas Kirkeplads 1

Pris: kr. 95,- Arr.nr. 416892

* Sankt Pauls Kirke bag facaden

Onsdag 24/6 kl. 10.00-11.30

Mødested: Sankt Pauls Kirke, Sankt Pauls Kirkeplads 1

Pris: kr. 95,- Arr.nr. 416893



Street art tour

Mikkel T. Jessen, street artist

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

Tirsdag 24/3 kl. 17.00-18.30

Arr.nr. 416852

Torsdag 26/3 kl. 17.00-18.30

Arr.nr. 416853

Tirsdag 28/4 kl. 17.00-18.30

Arr.nr. 416854

Torsdag 30/4 kl. 17.00-18.30

Arr.nr. 416855

Tirsdag 19/5 kl. 17.00-18.30

Arr.nr. 416856

Torsdag 21/5 kl. 17.00-18.30

Arr.nr. 416857

Tirsdag 16/6 kl. 17.00-18.30

Arr. nr. 416858

Torsdag 18/5 kl. 17.00-18.30

Arr.nr. 416859

Fordyb dig på temadage og minihøjskoler

Har du lyst til at dykke ned i kultur og natur og dele oplevelsen med andre?

I FOF Aarhus inviterer vi dig med til temadage og minihøjskoler, hvor du kan udforske alt fra musikhistorie til nationalparker. Til disse arrangementer får du nye indsigter og deler dine tanker med andre nysgerrige sjæle.



Temadag: Danmarks musikhistorie

Peter Uldahl, cand.mag. i musikvidenskab

Tag med på en rejse gennem dansk musikhistorie. Peter Uldahl tager os fra middelalderens folkeviser over hofmusik under Christian IV, oplysningstidens spirende nationaltone og romantikkens sange og orkesterværker – og frem til i dag. Undervejs undersøger vi, hvad der kendetegner den danske tone. Findes der en særlig nordisk klang – og hvordan høres den i musikken?

Lørdag 7/2 kl. 10.00-15.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 250,- inkl. kaffe/the og kage
Arr.nr. 416801

Temadag: Bibelen fra A til Å

Uffe Holmsgaard Eriksen, cand.theol., ph.d.

Bibelen er verdens mest solgte og oversatte bog – elsket af nogle, hadet af andre. Vi dykker ned i teksternes historie, oversættelsernes udfordringer og den tid, de blev til i, og læser et udvalg af kernefortællingerne – samt de mindre kendte, men ganske kulørte røverhistorier.

Lørdag 14/3 kl. 10.00-15.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 250,- inkl. kaffe/the og kage
Arr.nr. 416823

Oplev naturnationalparkerne

Hvor blev naturen af i det danske landskab?

John Simoni, naturvejleder og biolog

Tag med når vi over tre dage går på opdagelse i de nye naturnationalparker, hvor naturen får førsteprioritet. Store græssere, døde træer og naturlige processer skaber levesteder for mange arter og giver unikke, sanselige oplevelser – kun et par timer fra Aarhus. Med daglige gåture på 5-6 km og pauser til fordybelse dykker vi ned i stedenes geologi og kulturhistorie.

Tirsdag-torsdag 9-11/6 kl. 9.00-17.00 (tir-ons) og (tors) kl. ca. 20.30.
Afg. fra busholdepladsen v. Musikhuset, Valdemarsg 1.
Pris: kr. 1.800,- inkl. bus t/r, guide, kaffe ad libitum og aftensmad i feltkøkken den sidste dag.
Det fulde program kan ses slut januar 2026 på www.fof-aarhus.dk
Arr.nr. 416888

Naturhøjskolen

Kom tæt på naturen i et hyggeligt fællesskab med ligesindede naturentusiaster

John Simoni, naturvejleder og biolog

Tag med, når vi hver tredje tirsdag i månederne januar til maj tager på heldagsture ud i landskabet til fuglerige kyster, stille skove, åbne enge og vidtstrakte heder. Sammen vil vi opleve årstidernes skiften, lære nyt og dele begejstringen for alt det, der gror, flyver og bevæger sig omkring os. Vi skal bevæge os og lade os bevæge.

Naturhøjskolen er et lille hold med højst 26 deltagere. Her er god plads, tid til fordybelse og et fællesskab, hvor naturen binder os sammen.

Tirsdag 20/1-19/5 kl. 9.30-16.00
Afg. fra busholdepladsen v. Musikhuset, Valdemarsg 1.
Pris: kr. 1.995,- Arr.nr. 416880
Det fulde program kan ses slut januar 2026 på www.fof-aarhus.dk



John Simoni

De fulde programmer for tema- og højskole dage findes på www.fof-aarhus.dk eller som brochurer i FOF Butikken

MINIHØJSKOLE * TEMADAGE *

Sommerhøjskolen 2026: Jagten på folket i Europa 1830-1900

Mandag-fredag d. 15-19/6

En hel uge med interessante foredrag og en endagstur til SMK i Thy.

Det 19. århundredes Europa var præget af nationale vækkelser. Magt og prestige lå hos kontinentets kronede hoveder, men nu krævede man, at folket skulle have magten. Men hvem var folket?

Det skulle først findes – eller opfindes. I litteratur, musik, kunst, historie og politik søgte tidens kunstnere og tænkere efter det sande nationale udtryk. Århundredet blev en tid med kreativitet og modsætninger. På FOF Aarhus' sommerhøjskole 2026 inviterer vi dig med på en rejse ind i de nationale og folkelige vækkelses spændende univers, når vi dykker ned i Europas kunst, musik, litteratur, politik og tænkning i 1830-1900.

Du kan allerede sikre dig en plads nu. Det fulde program kan ses primo februar på www.fof-aarhus.dk
Arr.nr. 416800

Kulturhøjskolen

Forår 2026: januar-maj

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

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

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

Skarp
intropris for nye
deltagere.
Se mere på
www.fof-aarhus.dk



Mandag: Historie

Fra Ansgar til Tidehverv – den danske kirkes historie 826-1926

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



Tirsdag: Musik

Folkets musik

Peter Uldahl, cand.mag. i musikvidenskab, musiker og foredragsholder



Onsdag: Litteratur, kultur og filosofi

Højdepunkter i nyere norsk litteratur

Nick Bo Madsen, cand.mag. i filosofi og dansk, underviser og foredragsholder



Onsdag eller torsdag: Natur og fugle

Mere natur i det danske landskab

John Simoni, biolog og naturvejleder



Tirsdag: Kunst

Mennesket i kunsten

Birgit Bjerre, billedkunstner og forfatter, uddannet fra Det Jyske Kunsthøgskole

Fælles fredagsforedrag:

Mød bl.a. Margrete Auken, tidligere præst og politiker, Iben Mondrup, prisbelønnet forfatter, Lars Trier Mogensen, politisk kommentator og forfatter, og Matilde Kimer, udenrigskorrespondent, og ekspert i Rusland og Ukraine.

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

Se og læs mere på www.fof-aarhus.dk, ring til os på **tf. 8612 2955** eller kom ind i FOF Butikken i H.H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C.



Torsdag: Samfund og horisont

Tidens spørgsmål

Christian Egander Skov, historiker og ph.d.

Kultur på tæt hold

Klassisk musik, kvindelitteratur, kreativt skriveri eller slægtsforskning – hvilken kulturskat vækker din nysgerrighed?

Denne sæson kan du bl.a. fordybe dig i Mendelssohns og Bob Dylans musik eller Brontës og Homers litteratur. Du kan også puste liv i din drøm om at skrive romaner eller børnebøger. Eller du kan dykke ned i din slægts historie med kurser i slægtsforskning og gotisk skriftlæsning.



Mendelssohn og Schumann

18 lektioner (9 mødegange) - kr. 1.075,-/* 985,-

To af den tyske romantiks største komponister. To udøvende musikere og jævnaldrende venner. To meget forskellige mennesker: Felix Mendelssohn (1809-1847) og Robert Schumann (1810-1856). Vær med til at udforske deres vidunderlige musik! Start d. 4/3.

416138 on 14.10-16.00* Fjordsg Leif V.S. Balthzersen

Bob Dylans sange

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 635,-/S 595,-

Få en introduktion til Bob Dylans værk gennem tre sange, som vi lytter til, dykker ned i og diskuterer: Hvordan er de skrevet, og hvordan kan de forstås? Start d. 13/4.



416139 ma 19.00-20.50 Fjordsg Jens Chr Thorstensen



Litteratur

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.845,-/* 1.695,-

Har du lyst til at læse litteratur og diskutere det med andre? Så er dette kursus lige noget for dig! Vi læser og fortolker både klassisk og moderne litteratur. Temaet for sæsonen er "Nyere norsk litteratur". Start d. 29/1. Se læseplan på www.fof-aarhus.dk.

416134 to 09.30-11.45* Fortegrd Nick Bo Madsen

Litteratur i Galten

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 775,-

Samme kursus som ovenfor, men kortere og med et selvstændigt tema om "Centraleuropæisk litteratur – mellem vision og tragedie". Undervisning ca. hver anden uge. Start d. 26/1. Se læseplan på www.fof-aarhus.dk.

416133 ma 09.00-10.50 Galten Nick Bo Madsen

Robert Musil *Manden uden egenskaber*

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.425,-/* 1.305,-

Vær med, når vi over 12 gange i fællesskab læser, analyserer og diskuterer Robert Musils fire-binds romanværk *Manden uden egenskaber*. Det er en skarp samfundssatire båret af filosofiske refleksioner om (næsten) alt. Start d. 28/1.

416136 on 16.00-17.50* Fjordsg Nick Bo Madsen



Homers Odysse

14 lektioner (7 mødegange) - kr. 925,-/S 855,-

Her læser vi Homers Odysse i Otto Steen Dues oversættelse og diskuterer værkets personer, temaer og opbygning. Vi læser to kapitler til hver gang. Start d. 26/1.

416137 ma 19.00-20.50 Fjordsg Jens Chr Thorstensen

Kvindefiguren i Charlotte Brontës *Jane Eyre*

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 635,-/S 595,-

Vær med når vi læser Charlotte Brontës *Jane Eyre* (1847) og undersøger kvindens rolle, guvernantens position og kernefamilien i det victorianske England. Kurset kombinerer oplæg, samtale og øvelser med moderne perspektiver. Romanen bør læses på forhånd.

Bemærk: Undervisning hver anden uge. Start d. 24/2.

416135 ti 17.00-18.50 Fjordsg Sofie Stender Engkjær



Forfatterværksted

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.830,-/S 1.680,-

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

416122 ma 17.00-19.45 Fjordsg John Tinning
416123 on 16.00-18.45 Fjordsg John Tinning

Kreativt skriveri

22,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.470,-/* 1.355,-

Uanset om du skriver hverdagsdrama eller om fantasifulde rejser ind i andre verdener, har du brug for, at din tekst føles levende. Det kræver interessante karakterer, god dialog og spændende scener. Sammen undersøger vi, hvordan vi kan gøre alt dette. Der er plads til både nye og øvede forfattere. Start d. 10/1.

416119 lø 10.00-14.00* Fjordsg John Tinning

Kreativt skriveri - sommerkursus

22,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.470,-/S 1.425,-

Samme indhold som ovenfor – intensivt ugekursus. Kursusperiode: d. 22-26/6.

416120 ma-fr 15.00-19.00 Sønderg 74 John Tinning

Skrivekursus - børnebøger

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.545,-/S 1.425,-

For dig, der brænder for at skrive historier for børn, hvad enten du allerede har erfaring med at skrive eller er helt ny. Start d. 27/1.

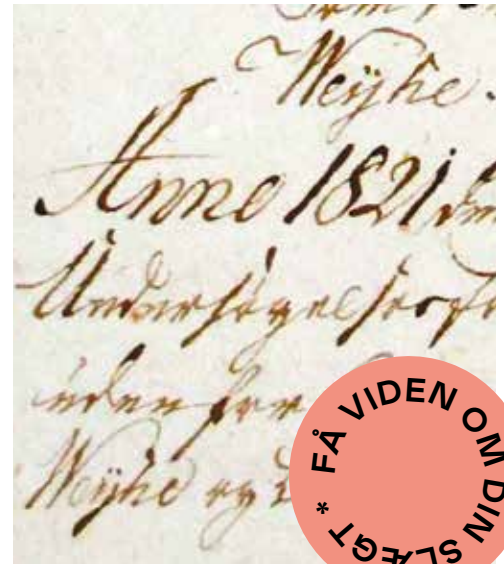
416126 ti 17.00-18.50 Sønderg 74 Anne-Lene Bleken

Skriv dit liv

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.250,-/* 1.150,-

At skrive sin livshistorie kan være en dybdegående og givende oplevelse. Gennem skriveøvelser, struktur og sproglig sparring får du hjælp og inspiration til at skrive dine erindringer, idéudvikle og finde frem til din egen personlige fortællemåde. Start d. 27/1.

416125 ti 10.00-12.15* Fjordsg Jytte Lund Larsen



Gotisk skriftlæsning for letøvede

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.160,-/* 1.060,-

Lær at læse gamle kirkebøger, folketællinger og forskellige slægts- og lokalhistoriske kilder, som er skrevet med den gotiske håndskrift, der er svær at læse for os i dag. Start d. 30/1.

416117 fr 10.00-11.50* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen

Gotisk skriftlæsning for meget øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/* 1.205,-

Du har kendskab til læsning af gotisk skrift, og du vil kunne klare mere komplicerede tekster. Vi læser og drøfter halvsvære og svære tekster fra slutningen af 1600-tallet til 1800-tallet. Start d. 29/1.

416118 to 10.00-11.50* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen

Slægtsforskning via internet

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 775,-/* 715,-

Du bliver præsenteret for internettets muligheder for slægtsforskere. Vi arbejder med den danske shareware version af *Brother's Keeper* til Windows, som vi downloader på kurset. Kendskab til slægtsforskning er ikke et krav. Start d. 20/2.

416114 fr 12.30-15.15* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen



Drømmer du om at synge i kor eller spille guitar?

Del din glæde for musik med andre!

I FOF Aarhus inviterer vi dig indenfor til et væld af kurser inden for musik og sang – så om det er sang, kor, guitar, saxofon, sammenspil eller andet, der gør dig glad, så finder du det her.

Prøvetime i sang

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

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



Praktiske informationer om alle musikkurserne

- * De fleste lange sæsonkurser starter i uge 5, men vi slår løbende nye hold op på hjemmesiden.
- * Du kan finde de specifikke startdatoer, læse mere om kurserne og tilmelde dig på www.fof-aarhus.dk
- * På de fleste af vores små sang- og musikhold er der maks. 6 eller 7 deltagere, hvilket giver mulighed for at udforske og udvikle dig musikalsk i et trygt miljø. Vi har sang- og musikhold på flere forskellige niveauer.

"Jeg kan ikke synge"

14 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.090,-/* 1.020,-

Start d. 12/1.

414514 ma 12.00-13.50* Frichs Vej 36G Susanne Vinther
414515 ma 19.00-20.50 Frichs Vej 36G Susanne Vinther

"Jeg kan ikke synge" – men det går bedre

14 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.090,-/* 1.020,-

Start d. 12/1.

414518 ma 10.00-11.50* Frichs Vej 36G Susanne Vinther
414519 ma 17.00-18.50 Frichs Vej 36G Susanne Vinther

Sang - begyndere

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

414523 ma 17.00-18.50 Fjordsg Sigrid Black
414525 on 14.30-16.20* Frichs Vej 36G Jonathan Petersen
414520 to 14.00-15.50* Frichs Vej 36G Christian Meiner
414526 to 16.00-17.50* Frichs Vej 36G Christian Meiner

Sang - letøvede

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

414530 ma 17.30-19.20 Katrinebj sk Birgitte Mortensen

Sang - letøvede (krop og stemme)

38 lektioner (19 mødegange) - kr. 2.945,-/S 2.755,-

Her har vi øget fokus på at inddrage hele kroppen, når vi synger. Vi følger en særlig meditativ tilgang, hvor vi altid starter med at finde roen og kontakten med vores stemme og krop. Vi synger bl.a. pop, folkeviser, danske klassikere og sange fra hele verden. Start d. 21/1.

414539 on 17.10-19.00 Møllevangsk Meerle K. Dahl

Rytmisk sang - øvede

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

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

414536 ma 19.30-21.20 Katrinebj sk Birgitte Mortensen
414537 on 16.30-18.20 Frichs Vej 36G Jonathan Petersen

Sang - senior

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 2.160,-/* 2.000,-

Det er aldrig for sent at lære at synge! Vi synger mest viser og danske sange. Start d. 8/1.

414547 to 12.00-13.50* Fjordsg Birgitte Mortensen



Eline Engholm

I løbet af foråret 2026 inviterer vi til fællessang i forskellige rammer.

Alle er velkomne til disse arrangementer, du behøver ikke være en erfaren sanger. Tag gerne en ven eller din familie med!

Morgensang – drop in

1 lektion (1 mødegange) - kr. 50,-/* 45,-

Kom godt i gang med dagen med morgensang! Vi synger alverdens fællessange, især fra Højskolesangbogen. Alle kan være med, og du bestemmer selv, hvor mange gange du vil deltage.

414561	ti 3/3	08.30-09.25*	Fjordsg	Otto Dahlgaard
414562	ti 10/3	08.30-09.25*	Fjordsg	Otto Dahlgaard
414563	ti 17/3	08.30-09.25*	Fjordsg	Otto Dahlgaard
414564	ti 24/3	08.30-09.25*	Fjordsg	Otto Dahlgaard

Formiddagssang for alle

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

En god omgang fællessang fra Højskolesangbogen og andet godt. Der er plads til alle aldre, og der er åbent for ønsker til, hvad vi skal synge. Start d. 21/1.

414548	on 10.30-12.00*	Fjordsg	Birgitte Mortensen
--------	-----------------	---------	--------------------

Fællessang på Christiansbjerg

4 lektioner (4 mødegange) - kr. 160,-/* 140,-

Vær med til nogle hyggelige eftermiddage med sang og godt selskab. Vi synger forskellige fællessange, primært fra Højskolesangbogen. Alle kan være med, uanset alder og om du har erfaring med at synge eller ej. Start d. 4/3.

414559	on 16.00-17.00*	Christiansbj	Christian Meiner
--------	-----------------	--------------	------------------

Demensvenlig sangcafé

1,5 lektioner (1 mødegange) - kr. 100,-/* 80,-

En sangcafé for alle, men særligt for dig, der lever med demens, og dine pårørende. I et trygt fællesskab hygger vi os med at synge danske sange og viser sammen. Der er altid plads til at ønske en sang og få en kop kaffe/te og en god snak.

414556	lø 28/2	10.00-11.30*	Solsalen	Mikkel Julius
414557	lø 28/3	10.00-11.30*	Solsalen	Mikkel Julius
414558	lø 25/4	10.00-11.30*	Solsalen	Mikkel Julius



Sangaften for alle

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

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

416868	to 15/1	19.00-21.00	Solsalen	Mikkel Julius
416869	ti 10/2	19.00-21.00	Solsalen	Mikkel Julius
416870	ti 10/3	19.00-21.00	Solsalen	Mikkel Julius

Fællessang og smørrebrød

3 lektioner (1 mødegange) - kr. 225,-/* 200

Tag med til et par hyggelige timer med fællessang, smørrebrød og god stemning! Vi synger sange fra Højskolesangbogen, og undervejs holder vi pause og hygger med smørrebrød og et glas vin. Alle kan være med. Prisen er inkl. to stk. smørrebrød og et glas vin/vand. D. 21/2.

416863	lø 11.00-13.30	Solsalen	Birgitte Mortensen
--------	----------------	----------	--------------------

Jazz Vocal - letøvede

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

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

414543	on 17.00-18.50	Fjordsg	Eline Engholm
--------	----------------	---------	---------------

Klassisk sang - beg./letøvede

14 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.090,-/S 1.020,-

Vi synger viser, højskolesange og lettere klassiske sange og arier. Vi arbejder med sangteknik og fortolkning med udgangspunkt i de sange, vi synger. Nodekendskab er ikke et krav. Start d. 13/1.

414545	ti 19.00-20.50	Frichs Vej 36G	Susanne Vinther
--------	----------------	----------------	-----------------

Sommersang - for alle

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

Vi synger iørefaldende og opløftende sange. Vi arbejder med vejtrækning, stemmens klang og omfang samt musikalsk indlevelse. Alle kan være med. Start d. 19/5.

414555	ti 17.00-18.50	Fjordsg	Birgitte Mortensen
--------	----------------	---------	--------------------

Drop in kor

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

Kom og syng et par timer i et uforpligtende sangfællesskab, hvor vi har det sjovt sammen og lærer to rytmiske sange på én aften. Vi synger flerstemmigt, men niveauet er tilpasset, så alle kan være med. Du bestemmer selv, hvor mange gange du vil deltage.

414569 to 22/1 18.00-20.00 Solsalen Rikke Bjerring
414570 to 19/2 18.00-20.00 Solsalen Rikke Bjerring
414571 to 19/3 18.00-20.00 Solsalen Rikke Bjerring
414572 to 16/4 18.00-20.00 Solsalen Rikke Bjerring
414573 to 21/5 18.00-20.00 Solsalen Rikke Bjerring
414574 to 11/6 18.00-20.00 Solsalen Rikke Bjerring

Begynderkor - syng dig glad!

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

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

414584 to 19.00-20.50 Fjordsg Iben Barnwell

Barselskor

9 lektioner (6 mødegange) - kr. 705,-/* 660

Tag din baby med og bliv del af et hyggeligt fællesskab med sang. Her er plads til både grin, gråd og gylp – du kan amme, give flaske og skifte ble undervejs. Vi synger alt fra pophits og højskolesange til et par enkelte børnesange. Start d. 20/1.

414560 ti 09.30-11.00 Frichs Vej 36G Dagmar Wagner

Formiddagskor

42,5 lektioner (17 mødegange) - kr. 965,-/* 755,-

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

414588 ma 10.00-12.15* Fjordsg Meerle K. Dahl

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

414589 fr 10.00-12.45* Fjordsg Jonathan Petersen



Syng sammen!

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

Vi kaster os ud i et bredt repertoire, lige fra danske viser og højskolesang til Beatles og Kim Larsen. Vi veksler mellem at sygne enstemmig fællessang og flerstemmige sange. Niveauet tilpasses, så alle kan være med!

414585 ti 10.00-12.00* Fjordsg Otto Mikkelsen
414587 fr 10.00-12.00* Viborgv 53 Ditte Vedsted

33,75 lektioner (17 mødegange) - kr. 845,-/* 685,-

414586 ti 10.00-12.00* Viborgv 53 Birgitte Mortensen

Korstævne 2026

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

Vær med i et kæmpe kor for én weekend! Vi opøver 5-6 rytmiske sange, som vi til sidst opfører for familie, venner og andre interesserede. Vi synger flerstemmigt, men alle kan være med. Korstævnet afvikles af 2-3 af vores korledere. D. 21-22/3.

414570 lø-sø 10.00-16.00* Solsalen Flere korledere

Motion, musik og mokka

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

Se mere på www.fof-aarhus.dk



Workshop: Meditation og lovsang

7 lektioner (2 mødegange) - kr. 550,-/* 515,-

Kom med på en musikalsk rejse fra indiske mantras og gospel til lovsange og shamanistiske chants. Med en meditativ tilgang til det at sygne vil du mærke musikkens positive effekt på krop og sind. Det er en fordel at have sunget lidt før. Weekenden d. 10-11/1.

414572 lø-sø 10.00-13.00* Fjordsg Meerle K. Dahl

Rytmisk sommerkor

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

Her er sangglæden i centrum. Vi synger 2- og 3-stemmige iørefaldende danske og engelske popsange og arbejder med stemmens kraft og udtryk. Start d. 19/5.

414590 ti 19.00-21.15 Fjordsg Birgitte Mortensen

Syng sammen! - sommerkor

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

Vi synger nye og gamle sommersange. Sangglæden er i centrum og alle kan være med. Start d. 13/5.

414591 on 10.00-12.15 Fjordsg Birgitte Mortensen

KOR / LETØVEDE

Vi udbyder en række kor i FOF Aarhus, som er særligt rettet mod dig, som tidligere har sunget i kor. Alle kan være med, men der er dog en forventning om, at du kan synge rent.

De glade amatørers kor

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

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

414575 ti 18.45-20.35 Skovvangsk Johanne Thomsen
414576 on 19.00-20.50 Møllevangsk Sophie Krogh

Barbershop-kor (for mænd)

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 730,-/S 610,-

Vi synger flerstemmigt og arbejder med at skabe den karakteristiske barbershop-klang. Vi øver korte arrangementer og klassiske barbershop-tags (de iørefaldende slutninger), hvor du får oplevelsen af at synge tæt, præcist og med masser af fælles energi.

414579 to 15.00-16.50 Fjordsg Jonathan Petersen

Happy Hearts

47,5 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.110,-/S 885,-

Kvindekor for stemme, krop og sjæl. Vi synger musik fra hele verdenen – fra nordiske folkeviser, gospel og popsange til shamanistiske bålsange, afrikanske hymner og østrigske jodlesange. Det er en fordel at have lidt erfaring og kunne synge rent. Start d. 21/1.

414577 on 19.15-21.30 Møllevangsk Meerle K. Dahl

Con ritmo

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

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

414578 ma 19.15-21.30 Hasle Sk Mira Siegel

MUSIKHISTORIE OG -TEORI

Jazzhistorie: tre kursusforløb med Jens Rasmussen

I foråret stiller mag.art. Jens Rasmussen, skarpt på jazzens historie. Det er tre selvstændige kursusforløb, så du bestemmer selv, om du vil tilmelde dig 1, 2 eller alle 3 forløb.

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

Miles Davis i jazzens historie

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

414832 to 5/2-5/3 19.00-20.50 Frichs Vej 36 G

Jazzen i 1950'erne

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

414833 to 9/4-7/5 19.00-20.50 Frichs Vej 36 G

Strømninger i den nyeste jazz

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

414834 to 21/5 og 28/5 19.00-20.50 Frichs Vej 36 G

Musikteori – begyndere

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 905,-/* 845,-

Lær de grundlæggende elementer i musikteori. Vi starter fra bunden og lærer noder, skalaer, nodeværdier og rytmer – alt sammen til stor gavn, hvis du spiller musik og/eller vil arbejde videre med musikteori efterfølgende. Start d. 19/2.

414839 to 14.00-15.50* Frichs Vej 36 G Otto Mikkelsen



FOREDRAG

Miles Davis – Kind of Blue

v/Jens Rasmussen, mag.art.
og podcastvært

Tirsdag d. 17/3

Se side 6.

ORKESTRE



Poul Bechs orkestre

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

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

Spillemandsgruppen

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

Start d. 6/1.

414920 ti 12.30-14.50* Viborgv 53 Poul Bech

Onsdagsorkesteret

38 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.825,-/* 1.635,-

Start d. 7/1.

414921 on 12.15-14.05* Viborgv 53 Poul Bech

Salonorkestret

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

Start d. 7/1.

414922 on 09.30-11.50* Viborgv 53 Poul Bech

Hjortshøj seniororkester

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

414925 fr 09.30-11.45 Hjortshøj Sogneg. Poul Bech

Spil musik med andre til sammenspil ✨ ❤️ 😊 ✨ ❤️

Tag del i et hyggeligt og uformelt musikalsk rum, hvor becifringer og fed musik er i fokus.

Vi har både hold for dig, der er erfaren i at spille eller synge, og dig der er nybegynder og bare gerne vil opleve et fedt musikalsk fællesskab.

Rytmask sammenspil

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

Når du har styr på det basale i forhold til dit instrument, er det fantastisk at spille sammen med andre. Kom med til rytmask sammenspil. Start d. 27/1.

414810 ti 17.30-19.20 Katrinebjergsk Christian Meiner
414811 ti 19.00-20.50 Møllevangsk Johanne Dammeyer
414812 ti 19.30-21.20 Katrinebjergsk Christian Meiner

Beatles/Rolling Stones

10 lektioner (5 mødegange) - kr.760,-/S 710,-

414814 to 26/2 18.00-19.40 Åby Sk Mathias Winther

Musik fra 60'erne og 70'erne

10 lektioner (5 mødegange) - kr.760,-/S 710,-

414815 to 26/2 19.50-21.30 Åby Sk Mathias Winther

Balkan- og klezmermusik - sammenspil

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

Her spiller vi både henrivende melodier og skæve rytmer, sørgelige sange og festlig dansemusik. Vi skal spille i anderledes tonearter og prøve at tælle takter i 7, 9 og endda 13. For dig der har grundlæggende erfaring på dit instrument. Start d. 14/4.

414818 ti 19.00-20.50 Frichs Vej 36G Uffe Holmsgaard

Afro-sammenspil

10,5 lektioner (6 mødegange) - kr. 840,-/S 780,-

Kom med og smag på helt anderledes rytmik og tonesprog, end du måske er vant til. Vi spiller musik med rødder i fx Ghana, Mali, Zimbabwe og Senegal. Alle er velkomne, uanset erfaring og niveau. Start d. 18/2.

414819 on 14.00-15.30 Institut for X Otto Mikkelsen

Jazz-sammenspil

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

Spil en masse lækker jazz sammen med andre. Holdet er målrettet dig, der allerede har lidt erfaring med dit instrument eller med sang. Det er dog ikke et krav, at du har erfaring med jazz-genren på forhånd. Start d. 29/1.

414815 to 19.00-20.50 Møllevangsk Instruktør



“

Jeg har et ønske om at lære nogle enkle teknikker og flotte jazz-akkorder.

KURSIST, JAZZGUITAR

Vælg et instrument og udfold dit talent

I FOF Aarhus kan du lære dit instrument at kende fra bunden eller videreudvikle det, du allerede kan.
Find dit kursus i guitar, klaver, saxofon, violin, klarinet og meget mere.

Kursus	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Gange/lekt.	Pris
Guitar - nybegyndere	414671	Møllevangsskolen	Man	26/1	16.00-17.50*	Kurt Lykkegaard	12 gange/24 lekt.	1.865,-/* 1.745,-
Guitar - begyndere	414672	Møllevangsskolen	Man	26/1	19.50-21.40	Kurt Lykkegaard	12 gange/24 lekt.	1.865,-/S 1.745,-
Guitar - beg./letøvede	414675	Møllevangsskolen	Man	26/1	17.55-19.45	Kurt Lykkegaard	12 gange/24 lekt.	1.865,-/S 1.745,-
Guitar - beg./letøvede	414681	Lystrup Skole	Ons	28/1	18.00-19.50	Jessica Florence	12 gange/24 lekt.	1.865,-/S 1.745,-
Guitar - letøvede	414683	Møllevangsskolen	Tir	27/1	17.10-19.00	Kurt Lykkegaard	12 gange/24 lekt.	1.865,-/S 1.745,-
Guitar - øvede	414686	Møllevangsskolen	Tir	27/1	19.05-20.55	Kurt Lykkegaard	12 gange/24 lekt.	1.865,-/S 1.745,-
Guitar - øvede	414688	Søren Frichs Vej 36 G	Man	26/1	18.30-20.20	Johanne Jørgensen	12 gange/24 lekt.	1.865,-/S 1.745,-
Jazzguitar - beg./letøvede	414690	Søren Frichs Vej 36 G	Tir	27/1	19.00-20.50	Alexander Boje Brorsen	12 gange/24 lekt.	1.865,-/S 1.745,-
Greatest hits guitar - øvede	414713	Møllevangsskolen	Tor	29/1	15.00-16.50*	Claus Funder	12 gange/24 lekt.	1.865,-/* 1.745,-
Greatest hits guitar - øvede	414714	Møllevangsskolen	Tor	29/1	17.30-19.20	Claus Funder	12 gange/24 lekt.	1.865,-/S 1.745,-
Greatest hits guitar - øvede	414715	Møllevangsskolen	Tor	29/1	19.30-22.00	Claus Funder	12 gange/24 lekt.	1.865,-/S 1.745,-
Klarinet	414755	Katrinebjerg Skole	Tir	27/1	16.00-17.50*	Harry Arvidsen	12 gange/24 lekt.	1.865,-/* 1.745,-
Klarinet	414756	Katrinebjerg Skole	Tir	27/1	18.00-19.50	Harry Arvidsen	12 gange/24 lekt.	1.865,-/S 1.745,-
Saxofon - begyndere	414768	Katrinebjerg Skole	Man	26/1	19.30-21.20	Jeppe Cloos	12 gange/24 lekt.	1.865,-/S 1.745,-
Saxofon - beg./letøvede	414769	Katrinebjerg Skole	Ons	28/1	17.30-19.20	Jeppe Cloos	12 gange/24 lekt.	1.865,-/S 1.745,-
Saxofon - øvede	414771	Katrinebjerg Skole	Man	26/1	17.30-19.20	Jeppe Cloos	12 gange/24 lekt.	1.865,-/S 1.745,-
Violin - begyndere	414740	Søren Frichs Vej 36 G	Tir	27/1	18.00-19.25	Freje Guldberg Larsen	12 gange/12 lekt.	2.280,-/S 2.220,-
Violin - beg./letøvede	414741	Søren Frichs Vej 36 G	Tir	27/1	19.30-20.55	Freje Guldberg Larsen	12 gange/12 lekt.	2.280,-/S 2.220,-
Violin - letøvede	414742	Møllevangsskolen	Man	19/1	18.00-19.50	Poul Bech Cristensen	14 gange/28 lekt.	2.175,-/S 2.035,-
Blokfløjteorkesteret	414750	Fjordsgade	Tor	29/1	17.00-18.50	Iben Barnwell	12 gange/24 lekt.	1.865,-/S 1.745,-
Harmonika - beg./letøvede	414776	Søren Frichs Vej 36 G	Man	19/1	18.00-19.50	Helle Asmild	8 gange/16 lekt.	1.245,-/S 1.165,-
Keyboard	414662	Søren Frichs Vej 36 G	Man	26/1	10.30-12.20*	Sophie Krogh	12 gange/24 lekt.	1.885,-/* 1.765,-
Klaver - begyndere	414601	Søren Frichs Vej 36 G	Tir	27/1	17.00-18.50	Alexander Boje Brorsen	12 gange/24 lekt.	1.885,-/S 1.765,-
Brugsklaver for alle	414602	Søren Frichs Vej 36 G	Man	26/1	16.00-17.50*	Alexander Boje Brorsen	12 gange/24 lekt.	1.885,-/* 1.765,-
Brugsklaver for alle	414603	Søndergade 74	Tor	29/1	13.00-14.50*	Joan V. Vesterskov	12 gange/24 lekt.	1.885,-/* 1.765,-
Klaver - lørdagskursus	414604	Søndergade 74	Lør	17/1	10.00-11.50*	Steen Søgaard	4 gange/8 lekt.	625,-/* 585,-
Klaver - lørdagskursus	414605	Søndergade 74	Lør	17/1	13.00-14.50*	Steen Søgaard	4 gange/8 lekt.	625,-/* 585,-
Klaver (mange hold) Se alle klaverhold på www.fof-aarhus.dk		Søndergade 74				Steen Søgaard Paul Marcmann m.fl.	12 gange/24 lekt.	1.885,-/* 1.765,-

Læs om alle musikkurserne på www.fof-aarhus.dk

Prøvetimer i guitar og klaver

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

SPROGUNDERVISNING

Dygtiggør dig inden for sprog ♥ ✨ ✎

Ville du ønske, du kunne tale med de lokale, når du er ude at rejse? Har du udenlandske familiemedlemmer? Eller har du brug for sprogundervisning i forbindelse med arbejde eller uddannelse?

I FOF Aarhus har vi sprogkurser på mange niveauer, fra spansk og engelsk til japansk og arabisk – og 18 andre sprog.



Praktiske informationer om sprogkurserne

Har du brug for vejledning, så kontakt en medarbejder i sprogafdelingen på tlf. 8612 2955, eller tag evt. vores online progtest:

Gratis online sprogtest

I engelsk, tysk, fransk, italiensk, spansk og dansk kan du tage vores gratis online test, som hjælper dig til at finde det rigtige niveau. Du finder testen på de enkelte hold på www.fof-aarhus.dk

Materialeudgifter

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

Kursusstart

Hvor intet andet er nævnt, starter kurserne i uge 5 eller 6.



HISTORISKE SPROG

Oldgræsk for begyndere

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.225,-

Introduktion til oldgræsk som skriftsprog for dig, der interesserer dig for det gamle Grækenland. Du lærer de græske bogstaver, lærer at skrive og udtale græske ord og arbejder med simpel grammatik.

411918 ma 17.00-18.50 Fjordsg Jens Chr. Thorstensen

Latin - genopfriskningskursus

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.425,-/* 1.305,-

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

411911 fr 11.00-12.50* Sønderg 74 Giuseppe Persiani



Kursus	Hold	Sted	Dag	Tid	Start	Underviser	Gange/lekt.	Pris
Arabisk 1	411900	Søndergade 74	Tor	19.00-20.50	29/1	Mariam Ferchichi	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Arabisk 2	411902	Søndergade 74	Man	19.00-20.50	26/1	Mariam Ferchichi	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Arabisk 5	411905	Fjordsgade	Tir	17.00-18.50	27/1	Kadir Bektas	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Danish for Beginners 1 (A1)	411990	Fjordsgade	Tir	17.00-18.50	27/1	Jette Damgaard	15 gange/30 lekt.	1.690,-/S 1.540,-
Danish for Beginners 1 (A1)	421990	Søndergade 74	Tir-tor	17.00-19.35	11/8-27/8	Jette Damgaard	9 gange/27 lekt.	1.555,-/S 1.420,-
Danish for Beginners 3 (A1)	411992	Fjordsgade	Tor	16.45-18.55	29/1	Jette Damgaard	12 gange/30 lekt.	1.690,-/S 1.540,-
Dansk for fortsættere 1 (A2)	411993	Fjordsgade	Tir-tor	16.30-19.00	6/1-22/1	Jette Damgaard	9 gange/27 lekt.	1.555,-/S 1.420,-
Dansk for fortsættere 2 (A2)	411994	Fjordsgade	Man	17.00-18.50	26/1	Jette Damgaard	15 gange/30 lekt.	1.690,-/S 1.540,-
Dansk for fortsættere 3 (B1)	411995	Søndergade 74	Tir	16.45-18.55	27/1	Berit Rydahl	12 gange/30 lekt.	1.690,-/S 1.540,-
Dansk udtale (A2-B1)	411998	Søndergade 74	Tor	08.45-10.35*	29/1	Berit Rydahl	12 gange/24 lekt.	1.425,-/* 1.305,-
Finsk for begyndere	411924	Søndergade 74	Tor	16.30-19.05	29/1	Rosanna Lavendel Frost	10 gange/30 lekt.	1.690,-/S 1.540,-
Islandsk 1	411925	Møllevangskolen	Ons	19.00-20.50	28/1	Nina M. Gustavsdottir	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Islandsk 2	411927	Møllevangskolen	Man	17.00-18.50	2/2	Nina M. Gustavsdottir	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Islandsk 2	411928	Møllevangskolen	Man	19.00-20.50	2/2	Nina M. Gustavsdottir	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Japansk 1 (A1)	411950	Søndergade 74	Tor	19.00-20.50	29/1	Laura Hørning	15 gange/30 lekt.	1.690,-/S 1.540,-
Japansk 2 (A1-A2)	411952	Søndergade 74	Ons	19.00-20.50	28/1	Line Horsted	15 gange/30 lekt.	1.690,-/S 1.540,-
Japansk 3 (A2)	411953	Søndergade 74	Ons	17.00-18.50	28/1	Line Horsted	15 gange/30 lekt.	1.690,-/S 1.540,-
Japansk kalligrafi for beg.	411957	Søndergade 74	Lør	10.00-15.00*	14/3	Manami K Petersen	1 gang/5,5 lekt.	750,-/* 720,-
Kinesisk 1	411940	Søndergade 74	Tir	16.30-18.20	27/1	Xinying Hao	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Kinesisk 2	411941	Søndergade 74	Tir	14.00-15.50*	27/1	Xinying Hao	12 gange/24 lekt.	1.425,-/* 1.305,-
Kinesisk 2	411942	Søndergade 74	Tir	18.30-20.20	27/1	Xinying Hao	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Koreansk 1	411930	Fjordsgade	Man	17.00-18.50	26/1	Gyubin Mørch-Kim	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Koreansk 2	411932	Fjordsgade	Man	19.00-20.50	26/1	Gyubin Mørch-Kim	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Koreansk 2	411933	Fjordsgade	Man	19.00-20.50	26/1	Sophie Boeberg Nielsen	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Koreansk 3	411934	Fjordsgade	Man	17.00-18.50	26/1	Jonathan Husum	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Koreansk for øvede	411939	Fjordsgade	Man	17.00-18.50	16/2	Sofie Nyland Brodersen	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Kurdisk for begyndere	411908	Fjordsgade	Man-tor	16.00-18.15	15/6-25/6	Deniz Serinci	8 gange/20 lekt.	1.250,-/S 1.160,-
Nygræsk 1	411915	Fjordsgade	Ons	17.00-18.50	28/1	Maria Bokari	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Nygræsk 4	411917	Fjordsgade	Ons	19.00-20.50	28/1	Maria Bokari	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Polsk 2	411980	Fjordsgade	Tor	16.45-18.35	29/1	Joanna Gammelgaard	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Polsk for fortsættere	411985	Fjordsgade	Tir	17.00-18.50	27/1	Joanna Gammelgaard	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Portugisisk (brasiliansk) 1	411960	Møllevangskolen	Tir	17.00-18.50	27/1	Catia Maturana	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Portugisisk (brasiliansk) 2	411961	Møllevangskolen	Tir	17.00-18.50	27/1	Catia Maturana	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Portugisisk (europæisk) 1	411965	Åby Skole	Tir	17.30-19.20	27/1	Maria Figueiredo	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Portugisisk (europæisk) 2	411966	Åby Skole	Tir	19.30-21.20	27/1	Maria Figueiredo	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Russisk 1a	411970	Møllevangskolen	Tir	19.00-20.40	27/1	Natalie O Pedersen	13 gange/26 lekt.	1.515,-/S 1.385,-
Russisk 1b	411971	Møllevangskolen	Tir	17.00-18.40	27/1	Natalie O Pedersen	13 gange/26 lekt.	1.515,-/S 1.385,-
Russisk 2	411972	Møllevangskolen	Tor	17.15-18.55	29/1	Natalie O Pedersen	13 gange/26 lekt.	1.515,-/S 1.385,-
Russisk 5	411975	Møllevangskolen	Tor	15.30-17.10*	29/1	Natalie O Pedersen	13 gange/26 lekt.	1.515,-/* 1.385,-
Svensk 1-2	411920	Fjordsgade	Ons	19.00-20.50	28/1	Svante Rudén	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Tjekkisk 2	411988	Møllevangskolen	Tir	19.00-20.50	27/1	Milada Bendtsen	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Ukrainsk 1	411977	Møllevangskolen	Tor	19.10-21.00	29/1	Yana Vorobiova	12 gange/24 lekt.	1.425,-/S 1.305,-
Ukrainsk 3	411978	Møllevangskolen	Ons	19.00-21.15	28/1	Yana Vorobiova	12 gange/30 lekt.	1.690,-/S 1.540,-

ENGELSK

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

Basisniveau 1-4 (A1-A2)
Mellemniveau 1-4 (B1-B2)
Højt niveau 1-3 (B2-C1)

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

ENGELSK PÅ BASISNIVEAU

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

Engelsk basisniveau 1 (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/S 1.205,-

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

411100 ti 19.00-20.50 Fjordsg Kadir Bektas

Engelsk basisniveau 2 (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/S 1.205,-

Du har lært lidt basalt engelsk og kan sige nogle enkle ting, men du oplever måske, at du hurtigt går i stå og mangler ord, når samtalen bevæger sig ud over det helt elementære. Vi gør det glemte levende igen, så du tør kaste dig ud i samtaler om mere end vind og vejr.

411120 ti 19.00-20.50 Sønderg 74 Anne-Lene Bleken

Engelsk let samtaletræning (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/S 1.205,-

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

411145 ti 11.00-12.50* Fjordsg Jette Damgaard
411146 to 10.00-11.50* Fjordsg Jette Damgaard

Gratis sprogtest: ENGELSK OG TYSK

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

ENGELSK PÅ MELLEMNIVEAU

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

Engelsk mellemniveau (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/S 1.205,-

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

411160 ma 10.00-11.50* Fjordsg Viv Raundorf
411161 on 19.00-20.50 Fjordsg Kadir Bektas

Engelsk mellemniveau: "Keep Talking!" (B1-B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/S 1.205,-

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

411180 ti 13.00-14.50* Fjordsg Jette Damgaard
411183 ti 16.30-18.20 Fjordsg Patricia Pischke
411181 to 12.30-14.20* Fjordsg Jette Damgaard

English Crash Course - Summer (B1-B2)

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.355,-/S 1.255,-

Du forstår en hel del engelsk, men vil gerne føle dig mere sikker, når du skal tale det. Vi tager udgangspunkt i korte tekster, sjove spil og øvelser, der øger talelysten og selvtilliden. Kom og vær med, når vi sammen støver sproget af, prøver nyt og holder gryden i kog! Undervisning to dage om ugen i seks uger. Kursusperiode: d. 26/5-25/6.

411295 ti,to 16.30-18.20 Sønderg 74 Jette Damgaard

ENGELSK PÅ HØJT NIVEAU

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

Engelsk på højt niveau (B2-C1)

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.240,-/S 1.130,-

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

411220 ti 09.30-11.20* Sønderg 74 Helle Munch-H

CAMBRIDGE ENGLISH

Internationale engelskkurser med mulighed for at afslutte med eksamen.

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

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

I foråret 2026 udbyder vi følgende kursus:

Cambridge C1 Advanced

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.970,-/S 1.820,-

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

411265 to 19.00-21.15 Fjordsg Patricia Pischke

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

Turisttysk for begyndere (A1)

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.160,-/* 1.060,-

Vi starter helt forfra og leger sproget ind. Du lærer at hilse, bestille mad og spørge om vej. Kort sagt over vi situationer, hvor du lærer at bruge nøglesætninger og får et nøgleordforråd, så du kan klare dig som turist.

411490 ma 13.00-14.50* Fjordsg Jytte Lund Larsen

Tysk 1 (A1) - begynderkursus

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/S 1.205,-

For nybegyndere. Du lærer at udtrykke dig i enkle sætninger om dagligdags emner. Har du et rustent tysk fra folkeskolen, anbefaler vi i stedet Tysk 2 (A1) eller Tysk 3 (A2).

411400 to 19.00-20.50 Fjordsg Jens Chr Thorstensen

Tysk 2 (A1) - næsten begyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/S 1.205,-

For deltagere med et meget rustent tysk, fx fra folkeskolen. Vi banker rusten af både ordforrådet og basisgrammatikken, så du kan klare dig på egen hånd i helt enkle hverdagsituationer.

411420 ma 19.00-20.50 Møllevangsk Sabrina Christensen

Tysk 3 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/S 1.205,-

Vi udvider hverdagsordforrådet og får stimuleret talelysten, samtidig med at vi arbejder med basisgrammatikken på en sjov og afslappet måde.

411430 ma 17.00-18.50 Møllevangsk Sabrina Christensen
411431 ti 17.00-18.50 Fjordsg Lars S Kristiansen

Tysk 3-4 samtaletræning (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/* 1.205,-

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

411435 ti 12.00-13.50* Fjordsg Lars S Kristiansen
411436 on 18.10-20.00 Sønderg 74 Lars S Kristiansen
411437 to 16.45-18.35 Møllevangsk Sascha D Stalter

Tysk 3-4 samtaletræning (A2) - intensivt sommerkursus

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 885,-/* 840,-

Du forstår en del tysk og kan også gøre dig forståelig, når du er ude at rejse, men du slår måske ofte for nemheds skyld over i engelsk. Vi får gang i det mundtlige med tekster hentet fra dagliglivet, sjove øvelser og dialoger.

Kursusperiode: d. 18-22/5.

411439 ma-fr 10.00-12.30* Fjordsg Lars S Kristiansen

Tysk 4 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/* 1.205,-

Du kan formulere dig i et enkelt hverdags-sprog. Vi repeterer og udvider basisgrammatikken, men lægger stigende vægt på at tale frit. Start d. 19/1.

411440 ma 12.00-13.50* Sønderg 74 Elke Borchardt



Tysk 5-6 samtaletræning (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/S 1.205,-

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

411455 ti 18.30-20.20 Møllevangsk Sascha D Stalter

Tysk 7-8: Deutsche Sprache und Kultur (B2-C1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/* 1.205,-

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

411480 ma 12.00-13.50* Fjordsg Simone Leidinger

TYSKKURSER i samarbejde med Goethe-Instituttet

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

Læs mere på www.fof-aarhus.dk.

Vi udbyder følgende kurser i foråret:

Goethe B2

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.870,-/S 1.720,-

411520 on 16.45-19.00 Samsøg Sk Simone Leidinger

Goethe C1 und C2

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.970,-/S 1.820,-

411535 ma 19.00-21.15 Fjordsg Sascha D Stalter

FRANSK

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

Fransk 1a (A1) - begynderkursus

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.570,-/* 1.420,-

Du får opbygget et basalt ordforråd og lærer den franske udtale, så du kan sige og forstå enkle sætninger og spørgsmål. Lærebog: *Franskbogen*. Fransk 1a er første halvdel af Fransk 1.

411600 ti 13.00-14.50*	Fjordsg	Sarah K Gassem
411603 on 19.00-20.50	Fjordsg	Adriana Alvarez
411604 to 17.00-18.50	Fjordsg	Marine Segalen

Fransk 1a (A1) - intensivt sommerkursus for begyndere

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.425,-/* 1.335,-

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

Hold 411607: D. 15-25/6.

Hold 421606: D. 17-27/8.

411607 ma-to 09.00-11.30*	Fjordsg	Helle Munch-H
421606 ma-to 16.00-18.30	Sønderg 74	Charlotte Becker

Fransk 1b (A1)

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.490,-/S 1.350,-

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

411610 on 17.00-18.50	Fjordsg	Ann Pedersen
-----------------------	---------	--------------



Fransk 2a (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/* 1.205,-

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

411620 fr 09.00-10.50*	Sønderg 74	Helle Munch-H
------------------------	------------	---------------

Fransk 2b (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/S 1.205,-

Fransk 2b er anden halvdel af Fransk 2. Du har et basalt kendskab til fransk og er fx fortrolig med nutid og kender lidt til førnutid og nær fremtid. Lærebog: *Franskbogen*.

411625 ma 17.00-18.50	Fjordsg	Ann Pedersen
-----------------------	---------	--------------

Fransk 3 (A2)

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.490,-/S 1.350,-

Du har lært det mest grundlæggende og kan ud over nutid også bruge både futur proche og passé composé. Vi styrker talefærdigheden og sprogforståelsen, så du gradvis bliver mere selvsikker og tør lidt mere, når du skal bruge fransk i helt dagligdags situationer.

411630 ti 18.30-20.20	Fjordsg	Ann Pedersen
-----------------------	---------	--------------

Fransk 4 (A2)

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.240,-/* 1.130,-

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

411640 ma 10.00-11.50*	Sønderg. 74	Helle Munch-H
411641 ma 16.00-17.50*	Samsøg Sk	Helle Munch-H

Fransk 5 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/S 1.205,-

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

411650 to 17.00-18.50	Sønderg 74	Adriana Alvarez
-----------------------	------------	-----------------

Fransk 6 (A2-B1)

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.405,-/* 1.275,-

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

411661 to 13.15-15.05*	Fjordsg	Helle Munch-H
411662 to 17.00-18.50	Samsøg Sk	Helle Munch-H

Fransk konversation (niveau B1)

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.240,-/* 1.130,-

Du har et pænt, aktivt ordforråd og har et godt kendskab til det meste af grammatikken, selvom du endnu ikke kan bruge det hele i praksis. Vi læser og diskuterer romaner, noveller og avisartikler og arbejder videre med grammatikken.

411670 ma 16.00-17.50* Sønderg 74 Jean-Jacques Piton
411671 to 10.00-11.50* Fjordsg Charlotte Becker

Genopfriskningskursus i fransk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/* 1.205,-

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

411688 fr 10.00-11.50* Sønderg 74 Sarah K Gassem

Genopfriskningskursus i fransk - intensivt sommerkursus

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.425,-/* 1.335,-

Samme kursusindhold som ovenfor, men i en intensiv udgave med undervisning fire dage om ugen i to uger: d. 15-25/6.

411689 ma-to 12.00-14.30* Fjordsg Helle Munch-H

Gratis sprogtest:

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

Fransk uge (A2-B1)

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 855,-/* 810,-

Få et sprogligt løft ved at høre, tale og læse fransk hver dag i en uge! Vi arbejder med spændende og relevante emner. Du kan allerede en del fransk. Kursusperiode: d. 15-19/6.

411690 ma-fr 15.45-18.00* Sønderg 74
Charlotte Becker og Geneviève Munch

DELFLDALF – de officielle eksaminer i fransk som fremmedsprog

FOF Aarhus udbyder i samarbejde med Institut Français forberedelseskurser til diplomerne DELF Alment fransk og DALF Alment fransk. Eksamen i DELF afholdes i Aarhus hvert år i april/maj, mens eksamen i DALF afholdes på Institut Français i København.

Kurserne er åbne for alle, også for deltagere der ikke ønsker at gå til eksamen. Ønsker du at tage eksamen uden at deltage i et forberedelseskursus, er det også en mulighed, selvom vi altid anbefaler at tage et forberedelseskursus inden eksamen.

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

Eksamensgebyr er ikke inkluderet i priserne.

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

I foråret 2026 udbyder vi følgende kurser:

B2 DELF - eksamenstræning

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.280,-/S 1.220,-

411695 ti 17.00-18.50 Fjordsg Liselotte Kruse

C1 DALF - eksamenstræning

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.380,-/S 1.320,-

411697 ma 17.00-18.50 Sønderg 74 Jannick Markussen

De fleste sprogkurser starter i uge 5 - se nøjagtig startdato på www.fof-aarhus.dk

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

Italiensk 1a (A1) - begynderkursus

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.490,-/* 1.350,-

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

411800 ma 19.00-20.50	Fjordsg	Katrine Falgaard
411802 on 09.30-11.20*	Sønderg 74	Giuseppe Persiani
411803 on 18.50-20.40	Sønderg 74	Gianna Paterno

Italiensk 1a (A1) - intensivt begynderkursus

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.490,-/* 1.350,-

Samme som ovenfor, men i et intensivt forløb med undervisning to dage om ugen. Bemærk at der er forskellig mødetid for de to undervisningsdage. Mandag kl. 09.00-10.50 og torsdag kl. 10.00-11.50. Start d. 2/3.

411805 ma, to	Sønderg 74	Anders Bundgaard
---------------	------------	------------------

Italiensk 1a (A1) - intensivt sommerkursus for begyndere

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.470,-/S 1.345,-

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

Kursusperiode hold 411808: d. 19/5-18/6.

Kursusperiode hold 421807: d. 3/8-2/9.

411808 ti, to	16.30-18.45	Sønderg 74	Giuseppe Persiani
421807 ma, on	16.30-18.45	Sønderg 74	Giuseppe Persiani

Italiensk 1b (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/* 1.205,-

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

411811 on 11.00-12.50*	Fjordsg	Anders Bundgaard
------------------------	---------	------------------

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.490,-/S 1.350,-

411810 ti 19.00-20.50	Fjordsg	Martina Vismara
-----------------------	---------	-----------------

Italiensk 3 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/* 1.205,-

For deltagere med et elementært kendskab til italiensk, som gerne vil videre med det dejlige sprog. Du har et basalt ordforråd og har arbejdet med den mest grundlæggende grammatik – du kan fx danne sætninger i både nutid og datid (passato prossimo). Vi går frem efter lærebogen *Passaparola 2* (kap. 23-26), suppleret med andre materialer.

411830 ma 15.00-16.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard
------------------------	------------	------------------

ITALIENSK NIVEAU 2-9

Der er ledige pladser på en del af vores igangværende italienskkurser, som kører frem til april-maj. Nye deltagere er velkomne til at deltage i de resterende timer efter nytår.

Se alle hold på www.fof-aarhus.dk

Kontakt FOF Aarhus' sprogafdeling og få en snak om muligheder og priser på tlf. 8612 2955.

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

Gratis sprogtest:

ITALIENSK OG SPANSK

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

Turistspansk for begyndere (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/* 1.205,-

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

411790 on 16.10-18.00*	Sønderg 74	Gilda Suarez
------------------------	------------	--------------

Spansk 1a (A1) - begynderkursus

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.570,-/* 1.420,-

Du lærer det flotte spanske sprog helt fra grunden. Vi når gennem kapitlerne 1-7 i *Buena Idea 1*.

Spansk 1a er første halvdel af Spansk 1.

411700 on 17.00-18.50	Fjordsg	Dorthe Djernæs
411703 to 12.00-13.50*	Fjordsg	Irene M Masip
411704 to 19.00-20.50	Fjordsg	Carmen Kristensen

Spansk 1b (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/S 1.205,-

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

Lærebog: *Buena Idea 1* (kap. 8-12). Spansk 1b er anden halvdel af Spansk 1. Start i uge 8.

411710 on 17.00-18.50	Fjordsg	Adriana Alvarez
411711 to 19.00-20.50	Fjordsg	Alain Carretero

Spansk 2a (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/* 1.205,-

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

Lærebog: *Buena Idea 1* (kap. 13-18).

Spansk 2a er første halvdel af Spansk 2.

411720 ma 10.00-11.50* Fjordsg Irene M Masip

Spansk 2b (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/S 1.205,-

Du har et basalt ordforråd og kan føre en helt enkel samtale. Vi arbejder med udtale, samtale og grammatik. Vi tager fat omkring kap. 18/19 i lærebogen *Buena Idea 1* og færdiggør bogen.

Spansk 2b er anden halvdel af Spansk 2.

411725 ma 17.00-18.50 Fjordsg Dorthe Djernæs
411726 on 17.00-18.50 Lystrup Sk Lars Bergholt

Spansk 3 (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.570,-/S 1.420,-

Du har et pænt ordforråd inden for hverdagssprog og kender den mest elementære grammatik. Vi har fokus på samtale, hverdagsudtryk og grammatiske øvelser.

Lærebog: *Buena Idea 2*, evt. suppleret med andre materialer.

411730 ma 19.00-20.50 Fjordsg Irene M Masip

Spansk 3-4 samtaletræning (A2)

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.570,-/S 1.420,-

Vi arbejder med mange forskellige aktiviteter, der får dig til at bruge sproget spontant og naturligt. Udgangspunktet er forskellige kortfilm om spændende emner samt øvelser og dialoger, der tager udgangspunkt i situationer fra hverdagen og rejselivet.

411735 ti 16.45-19.00 Sønderg 74 Alain Carretero

De fleste sprogkurser starter i uge 5.

Se nøjagtig startdato på www.fof-aarhus.dk

Spansk 4-5 samtaletræning (A2-B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/S 1.205,-

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

411745 to 17.00-18.50 Fjordsg Jonathan Husum

Spansk 5-6 samtaletræning (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/* 1.205,-

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

411755 on 10.00-11.50* Sønderg 74 Maria Brix

Spansk konversation (B1)

14 lektioner (7 mødegange) - kr. 860,-/* 790,-

Elsker du at fordybe dig i sproget gennem spændende emner? På dette kursus i spansk for øvede arbejder vi med autentiske tekster, nyheder, litteratur, videoer og musik – alt sammen på spansk. Start d. 19/3.

411765 to 10.00-11.50* Fjordsg Irene M Masip

Spansk 7 (B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.325,-/* 1.205,-

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

411770 ma 17.00-18.50 Fjordsg Esther C Serrano
411772 on 10.00-11.50* Fjordsg Irene M Masip



Spansk uge 2026

25 lektioner (5 mødegange) - kr. 2.390,-

En uge med intensiv sprogundervisning og spændende foredrag om spansk kultur og sprog – alt sammen på spansk! Underviserne er alle indfødte spaniere. Deltagelse forudsætter, at du har gået til spansk i mindst tre år på aftenskole eller tilsvarende.

Prisen er inkl. kaffe, te, småkager og frugt samt en let frokost mandag og en tapasbuffet inkl. drikkevarer fredag.

Kursusperiode: d. 8-12/6.

411785 ma-fr 09.00-15.00 Fjordsg



Madglad 60+

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 65,-

Madglad 60+ er et samarbejde mellem FOF Aarhus og GENLYD, som hver anden tirsdag samler aarhusianere til madlavning, fællesskab og madglæde i H.H. Seedorffs Stræde 7. Inkl. råvarer. Start d. 27/1.

413950-403957 ti 10.00-13.15 Instruktør

Madglad 60+ på Møllestien

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 65,-

Samme indhold som ovenfor. Vi mødes dog i Folkehuset Møllestien hver anden mandag. Inkl. råvarer. Start d. 19/1.

413935-413942 ma 10.00-13.15 Instruktør

Lette grønne hverdagsretter

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.400,-/S 1.325,-

Vil du gerne spise flere grøntsager og bælgrugter, men har du svært ved at komme i gang? Og savner du inspiration til lette og smagfulde vegetariske hverdagsretter? Så er dette hold lige noget for dig. Vi bruger ingen ultraforarbejdede fødevarer, kun sunde, økologiske råvarer. Råvarer er inkl.

413589 ma 17.30-20.15 Seedorffs Str. 7 Per Kring



Gæstemad

16 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.790,-/S 1.710,-

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

413532 on 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Rune Sturm
413531 to 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Jonas Bendtsen

Tryk- og henkogning

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 630,-/S 610,-

Du får viden og praktisk erfaring med de to metoder og lærer, hvordan du opnår lang holdbarhed og fødevarer sikkerhed. Vi bruger økologiske råvarer, og du får dine egne konserver med hjem. D. 27/4.

413588 ma 17.30-20.45 Seedorffs Str. 7 Per Kring

Fermenteringskursus

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 585,-/S 565,-

Lær at fermentere! Du får grundlæggende viden og praktisk erfaring med at lave kraut, kimchi og andre fermenterede specialiteter. Du arbejder med økologiske råvarer og får dine egne tre fermenteringer med hjem.

413585 ma 26/1 17.30-20.45 Seedorffs Str. 7 Per Kring
413586 lo 28/2 10.00-13.15 Seedorffs Str. 7 Per Kring
413587 ma 4/5 17.30-20.45 Seedorffs Str. 7 Per Kring

Ayurvedisk madlavning

12 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.150,-/S 1.090,-

Lær at lave sund og velmagende ayurvedisk mad med fokus på årstidens lokale råvarer. Vi laver fx dahl, kitchari og ghee og bruger krydderier fra hele verden. Dagen afsluttes med fællesspisning. Råvarer er inkl.

413630 ma 16.00-19.40 Møllevangsk Laila Elisabeth

Bælgrugter for begyndere

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 635,-/* 605,-

Få masser af inspiration til nemme, velmagende retter og snacks med linser, bønner og andre bælgrugter. Prisen er inkl. råvarer.

Hold 413626 d. 18/4.

Hold 413627 d. 1/3.

413626 lo 09.00-14.30* Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach
413627 so 09.00-14.30* Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach

Hjertesund mad

16 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.410,-/S 1.330,-

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

413628 on 16.30-20.10 Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach

Linser for livet - med smagsprøver og opskrifter

Mød Ditte Tranberg, iværksætter og ernærings- og sundhedseksperter

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

Onsdag 18/2 kl. 17.00-19.00 - Arr.nr. 413856
Tirsdag 14/4 kl. 17.00-19.00 - Arr.nr. 413857
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 175,-





Food Maker

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 50,-

Hver anden tirsdag aften samles unge (ca. 16-28 år) om madlavning, fællesskab og madglæde. Start d. 27/1.

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

Se mere på www.fof-aarhus.dk

Internationals are welcome!



Madskole for børn i sommerferien (10-14 år)

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

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

413621 ma-on 08.30-14.25 Seedorffs Str. 7 Instruktør
413622 ma-on 08.30-14.25 Seedorffs Str. 7 Instruktør

Mini-maker: Babymad 4-6 mdr.

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 50,-

Er du klar på opstart af babymad? Eller i tvivl om, hvordan og hvornår du skal gå i gang, hvad du kan give baby, hvor meget og hvor lidt? Bliv guidet gennem jeres madeventyr! Du får masser af inspiration, og vi snakker om hjemme- og færdiglavet mad, ernæring og madmod. Start d. 26/1.

413810 ma 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted
413811 ma 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted
413812 ma 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted
413813 ma 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted

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

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 50,-

Er I i gang med rigtig mad, men mangler inspiration, gode fif og idéudveksling med lige-sindede? Her er både du og baby inviteret med i køkkenet, hvor vi kokkererer nye retter, der kan tages med på farten, inkorporeres i familiens mad eller trylles frem af rester. Start d. 12/1.

413816 ma 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted
413817 ma 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted
413818 ma 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted
413819 ma 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted
413820 ma 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted
413821 ma 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted

Surdej for begyndere

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 650,-/S 630,-

Drømmer du om at bage dine egne surdejsbrød og -boller i hverdagen? Så er dette begynderkursus noget for dig. Inkl. råvarer.

413591 ma 23/2 17.30-21.10 Seedorffs Str. 7 Per Kring
413592 fr 10/4 17.00-20.40 Seedorffs Str. 7 Per Kring

Brødbagning

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 785,-/* 755,-

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

Hold 413582: lørdag d. 31/1.

Hold 413583: søndag d. 29/3.

Hold 413584: lørdag d. 2/5.

413582 lø 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 John Bramsen
413583 sø 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 John Bramsen
413584 lø 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 John Bramsen



Sundt til den søde tand

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 565,-/S 550,-

Lær at trylle sunde råvarer om til lækre snacks og søde sager – nemt og hurtigt. Kurset byder på konkrete opskrifter, der kombinerer smag og sundhed, så du kan forkæle dig selv med god samvittighed.

413590 ma 18.00-20.45 Seedorffs Str. 7 Per Kring

Flødeboller - børn og voksne

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 740,-

Hver hjemmelavet flødebolle rummer smag, sjov og en kreativ proces. Kom og del denne søde oplevelse med dit barn eller barnebarn i vores køkken, hvor I sammen vil mestre kunsten at lave flødeboller. Inkl. råvarer. D. 31/1. Prisen er for en voksen og et barn.

413579 16.00-19.40 Seedorffs Str. 7 John Bramsen

* Classes with English descriptions are taught in English

Gyoza with Handmade Sheets

4,5 lessons (1 class) - DKK 545,-/S 525,-

In Japan, there are several ways of eating gyoza, including boiled, pan-fried, or cooked in soup. This is the perfect opportunity to learn how to craft your own gyoza and enjoy them prepared in various cooking styles. Date: 4/3.

413563 Wed 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi

Okonomiyaki-Savory Pancake

4,5 lessons (1 class) - DKK 545,-/S 525,-

Join us to cook Okonomiyaki, Japan's famous savory pancake! Mix, grill, and top it your way with cabbage and pork or shrimp! Let's master this fun and flavorful dish that's easy to recreate at home. Date: 10/6.

413561 Wed 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi

The Art of Japanese Rice Cooking

4,5 lessons (1 class) - DKK 545,-/S 525,-

Learn how to cook perfectly fluffy Japanese rice using a pot, then shape it into delicious onigiri with tasty fillings. No more burnt or undercooked rice, so let's impress everyone with your new rice-cooking skills. Date 18/3.

413564 Wed 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi

Sake Tasting and Food Pairing

2 lessons (1 class) - DKK 695,-

Join an evening of unique sake tasting offered by a certified sake sommelier. You will not only sample various kinds of sake but also enjoy food pairing that complement sake. Date: 29/5.

413562 Fri 18.00-19.50 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi

Noodles in Japan

13,5 lessons (3 classes) - DKK 1.140,-/S 1.070,-

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

413565 Wed 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi

Ramen and Gyoza

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

Learn how to make all the key elements needed to make a perfect bowl of ramen and delicious, crispy and juicy gyoza. Date: 7/2.

413575 Sat 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Phung Yen

Vietnamese Cooking

13,5 lessons (3 classes) - DKK 1.260,-/S 1.190,-

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

413574 Tue 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Phung Yen

Good Things to Know Before Travelling to Japan

v/Aki Higuchi, cultural consultant

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

Wednesday 27/5 at 18.00-20.15
H.H. Seedorffs Str. 7,1, kitchen
DKK 425,- Arr.no. 413566

Asian Food

13,5 lessons (3 classes) - DKK 1.170,-/S 1.100,-

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

413576 Wed 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Phung Yen

Indian food

21 lessons (6 classes) - DKK 1.950,-/S 1.845,-

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

413516 Mon 17.30-20.45 Katrinebj Sk Preeti Sonkar

Sushi

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

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

413615 lø 14/3	Lystrup Sk	Kayo Schaldemose
413616 lø 11/4	Lystrup Sk	Kayo Schaldemose
413617 lø 9/5	Lystrup Sk	Kayo Schaldemose



Kimchi, bibimbap and fried chicken

6 lessons (1 class) - DKK 650,-/S 620,-

In this 1-day workshop you will make kimchi, bibimbap and Korean fried chicken. Learn authentic techniques, taste bold flavors, and bring your own kimchi jar home. Beginners are welcome. Raw materials are included. Date: 6/6.

413573 Sat 10.00-15.30 Seedorffs Str. 7 Phung Yen

Thaimad - begyndere

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.200,-/S 1.095,-

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

413610 ma 18.00-21.15 Læssøesg Sk Waraporn Larsen

Thaimad - fortsættere

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.200,-/S 1.095,-

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

413611 ti 18.00-21.15 Læssøesg Sk Waraporn Larsen

Middelhavsmad

14 lektioner (4 mødegange) - kr. 860,-/S 790,-

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

413600 on 18.15-21.30 Katrinebj Sk Abelone Asingh

Ægte mexicansk

10,5 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.165,-/S 1.110,-

Vil du lære at lave autentiske mexicanske retter? På dette kursus bliver du inviteret med ind i det mexicanske køkken, hvor intense smage, farverige ingredienser og rige traditioner mødes.

413555 ma 17.00-20.15 Seedorffs Str. 7 Monica Navarro
413556 ma 17.00-20.15 Seedorffs Str. 7 Monica Navarro



Olivenolie - foredrag/smagning

v/ Ellen Lundqvist, Casa di Rosa

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

Mandag 23/3 kl. 17.00-19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, Aarhus C
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 413640



Ølbrygning

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

Lær at brygge din egen øl og få ti liter øl med hjem. Du får masser af ideer til udstyr og opskrifter og møder andre, der som dig ønsker at brygge øl til eget forbrug, og så får du instruktion i flaskning af dit eget bryg. Kursisterne arbejder sammen to og to på 20 liters mikrobryganlæg. Prisen er inkl. ølsmagning, kaffe, sandwich og eget nybrygget øl. D. 14/3.

413800 lø 09.00-16.45 Seedorffs Str. 7 Jørgen Sonne

BLOMSTER & HAVE

Blomsterdekoration

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.075,-/* 985,-

På kurset lærer du at binde buketter, kranser, dekorationer og lave påskepynt af naturens og blomsterhandlerens materialer. Medbring egne redskaber såsom saks, kniv og evt. limpistol. Materialer er ikke inkluderet i prisen.

412001 on 10.00-12.45* Skovvangsv 127 Hanne Grünhut



Få succes med din køkkenhave

4,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 445,-/* 425,-

Drømmer du om en frodig have med masser af frugt og grønt, men er i tvivl om, hvordan du kommer i gang? Kom med og lær om pasning, blandingskultur, sædskifte og meget mere.

412611 ma 9/3 17.00-21.05 Fjordsg Per Kring
412610 lø 11/4 10.00-14.05* Fjordsg Per Kring

Permakulturhaven

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 405,-/* 385,-

En permakulturhave er smuk, let at passe og giver et godt udbytte af spændende afgrøder – fx bær, frugt og nødder. På denne workshop dykker vi teoretisk ned i permakulturens spændende univers.

412613 to 16/4 17.30-20.45 Fjordsg Per Kring
412612 lø 2/5 10.00-13.15* Fjordsg Per Kring



SEJLERSKOLEN



Se "Førstehjælp til mindre fartøjer og søsport" på www.fof-aarhus.dk og læs mere på side 53.

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

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

Yachtskipperuddannelsen

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

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

Skipper duelighedsprøve teori

39 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.945,-/S 1.750,-

Få det teoretiske grundkursus i søsikkerhed og navigation. Der kræves ingen forkundskaber for at følge kurset. Forvent en del hjemmearbejde. Kurset kan afsluttes med den teoretiske del af Søfartsstyrelsens duelighedsprøve i sejlads. Der indgår weekendundervisning.

Se mere på www.fof-aarhus.dk.

Påregn udgifter til bøger, søkort og evt. prøvegebyr. Start d. 19/1.

412700 ma 19.00-21.45 Møllevangsk Poul Kjærgård

Yachtskipper 3

70 lektioner (17 mødegange) - kr. 3.225,-/S 2.875,-

Kurset omfatter sejladsplanlægning med videregående navigation, søvejsregler, søret, sømandsskab, vagttjeneste og grundlæggende meteorologi. Bestået duelighedsprøve for fritidssejlere er en forudsætning for at blive indstillet til eksamen i Y3, der afholdes af en udbyder godkendt af Søfartsstyrelsen. Forvent ekstra udgifter til materialer, brand- og sikkerhedskursus samt evt. eksamensgebyr. Det er obligatorisk, at du har gennemgået brand- og sikkerhedskursus, inden du kan indstilles til yachtskippereksamen af 3. grad. Sikkerhedskurset omfatter demonstration af brandslukning og redningsflåde (ikke inkl. i prisen, men arrangeres af FOF Aarhus).

412701 ti 18.00-21.40 Frichs Vej 36 G Carsten Rasmussen

Bådmotorkendskab

10 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.225,-/S 1.175,-

Bliv fortrolig med bådens dieselmotor og installationer, så du kan klare almindelig vedligeholdelse og mindre reparationer. Teoridelen omfatter motoropbygning, brændstofsysteet, køle- og smøresystemer, elinstallationer, transmission og tilbehør. Praktikdelen foregår på en båd i Aarhus Lystbådehavn.

412705 ma 19.00-21.45 Fjordsg Hans Tøttrup

HUNDESKOLE



Hvalpetræning

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.115,-/* 1.050,-

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

412606 lø 14/3 12.30-14.45* Sødalsk Lone Greva
412607 lø 25/4 12.30-14.45* Sødalsk Lone Greva

Bliv dus med din hund

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.240,-

Vi veksler mellem de almindelige lydighedsdiscipliner, en familiehund bør mestre, og øvelser, der er med til at skabe det rigtige forhold mellem hund og ejer. Praktisk og teoretisk undervisning. D. 14/3.

412605 lø 10.00-12.15* Sødalskolen Lone Greva



IT OG FOTO

Adobe Lightroom Classic

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 965,-/* 930,-

Tag dine fotofærdigheder til nye højder med Adobe Lightroom Classic! Lær at optimere, sortere og redigere fotos effektivt med programmets smarte funktioner. D. 28/3.

412834 lø 10.00-16.25* FGU Aarhus Peer Mortensen

Adobe Photoshop

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.355,-/* 1.310,-

Adobe Photoshop er det ultimative værktøj til billedbehandling, grafik og tekst. Få grundlæggende viden og praktiske øvelser, der giver dig styr på programmets mange funktioner. D. 18-19/4.

412835 lø, sø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen

Canva fra scratch

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 1.490,-/* 1.460,-

Lær at lave professionelle designs til print og digitale medier, fx grafikker, SoMe-indlæg og plakater. Uanset dit niveau får du en grundig introduktion til værktøjerne. D. 14/2.

412800 lø 10.00-15.30* Godsbanen Jesper Lennart

Animation i Canva

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 1.490,-/* 1.460,-

Klar til at tage dit design til næste niveau? Du lærer at skabe iøjnefaldende animationer og motion graphics, der skiller sig ud på skærmen og fanger opmærksomhed. For begyndere og øvede. D. 21/2.

412801 lø 10.00-15.30* Godsbanen Jesper Lennart

Fra 2D til 3D med AI

6,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 1.340,-/* 1.310,-

Er du nysgerrig på at kombinere kreativitet og teknologi? Lær at lave dine egne 3D-figurer med AI. På kurset laver du billeder ud fra dine egne idéer og forvandler ét af dem til en 3D-model i Blender. Du får vejledning i design, forberedelse til 3D-print og tips til flot finish. Medbring egen computer. Print foregår ikke på kurset. D. 28/2.

412802 lø 10.30-16.25* Godsbanen Frank Jensen



Foto for alle

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.505,-/* 1.415,-

Få styr på kameraets funktioner og lær at tage mere bevidste og kreative billeder. Kurset giver dig en praktisk introduktion til fotografi, komposition, lys og billedredigering – uanset om du er nybegynder eller letøvet. Start d. 16/2.

412837 ma 09.00-11.45* Frichs Vej 36 G Ole Toldbod

Foto for nørder

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.505,-/* 1.415,-

Dette kursus er for dig, der vil nørde igennem med fokus på skarphed, ISO, dybdeskarphed og professionel billedredigering. Vi kombinerer teori og praksis, så du kan løfte dine fotografiske færdigheder til næste niveau. Start d. 13/4.

412838 ma 09.00-11.45* Frichs Vej 36 G Ole Toldbod

Foto- og kamerateknik

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.115,-/* 1.050,-

Lær at forstå dit kamera og tage bedre billeder! Du guides gennem manuelle og automatiske indstillinger og lærer om ISO, blænde, lukkertid, hvidbalance, autofokus, perspektiv og brændvidde.

412823 on 16.30-18.45 FGU Aarhus Peer Mortensen

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.085,-/* 1.040,-

Hold 412824: lø-sø d. 31/1-1/2.

Hold 412825: lø-sø d. 7-8/3.

412824 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen

412825 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen

Fotosafari på Aarhus Havn

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 965,-/* 930,-

Tag billeder på Aarhus Havn! Vi mødes på Dokk1 til oplæg om dagens tema: komposition. Om eftermiddagen laver du en serie på 10 billeder, og vi afslutter med en fælles fortælling om oplevelsen. D. 9/5.

412836 lø 10.00-16.25* Dokk1 Peer Mortensen

Portrætfoto

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.085,-/* 1.040,-

Lær at fange personligheder gennem linsen. Portrætfotografi kræver finesse – posering er vigtigt, men lyset ligeså. Du lærer om posering og lyslægning med flash og forskelligt udstyr. Lør-søn d. 21-22/2.

412828 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen



MALERI - akryl og olie, akvarel, collage m.m.



Akrylmaleri - begyndere

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.125,-/S 1.945,-

Få undervisning i farvelære, maleteknik og komposition. Efter dagens oplæg kommer vi omkring forskellige måder at male på. Her er også plads til at arbejde med egne idéer.

412129 on 16.15-19.00 Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen
412131 to 16.15-19.00 Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 905,-/* 860,-

Weekendkursus d. 9-10/5.

412139 lø, sø 10.00-15.30* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

Akrylmaleri - begyndere/letøvede

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.125,-/S 1.945,-

Lær det grundlæggende i arbejdet med maleri. Undervisningen veksler mellem oplæg og opgaver, der tager afsæt i maleteknik, farvelære, komposition og dannelse af rum. Der er god mulighed for at male i et personligt udtryk og arbejde med egne idéer. Som letøvet har du mulighed for at arbejde mere selvstændigt og få individuel vejledning.

412103 to 17.15-20.00 Frichs Vej 36 G Anne Grarup

Akrylmaleri - letøvede/øvede

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.700,-/* 2.460,-

Du lærer om maleteknik, farvelære, komposition og dannelse af rum. Du kan male i et personligt udtryk, arbejde med egne idéer og få individuel vejledning tilpasset dit niveau.

412102 to 12.50-16.30* Frichs Vej 36 G Anne Grarup

20 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.355,-/* 1.310,-

Sommerkursus: d. 26-29/5.

412105 ti 10.00-14.35* Frichs Vej 36 G Anne Grarup

25 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.595,-/* 1.550,-

Sommerkursus: d. 8-12/6.

412106 ma 10.00-14.35* Frichs Vej 36 G Anne Grarup

Maleri

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.700,-/* 2.460,-

Efter oplæg og inspiration maler vi med akvarel eller akryl efter eget valg. Her er tid til fordybelse, billedgennemgang og vejledning i diverse maleteknikker.

412130 to 10.00-13.40* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 905,-/* 860,-

Todages-kursus d. 18-19/5.

412141 ma, ti 10.00-15.30* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

Maleri og tegning

39 lektioner (13 mødegange) - kr. 2.270,-/* 2.075,-

For begyndere og øvede. Kom i gang med at udfolde eller forbedre dine evner. Kurset formes efter deltagernes niveau og ønsker, så hver deltager kan fordybe sig i det, man ønsker at arbejde med, uanset om det er tegning eller maling.

412125 ti 10.00-12.45* Frichs Vej 36 G Chr. Daugaard

Maleri og tryk

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.700,-/* 2.460,-

Lær om forskellige male- og trykteknikker. Vi arbejder med akryl, akvarel, mixed media og grafisk tryk.

412132 fr 10.00-13.40* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

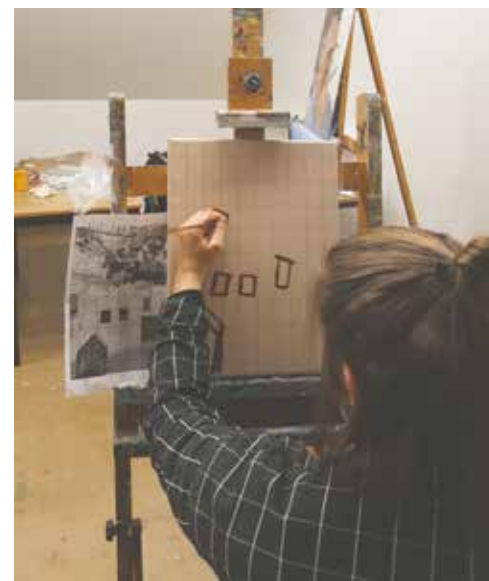


Oil painting - beginners/intermediate

36 lessons (12 classes) - DKK 2.125,-/S 1.945,-

Beginners/intermediate. You will learn about oil paint characteristics, mixing, layering, light, shadows, composition, and suitable materials. The course is taught in English.

412145 Mon 19.00-21.45 Frichs Vej 36 G Elitsa Mineva
412146 Wed 19.00-21.45 Frichs Vej 36 G Elitsa Mineva



Mal som de gamle mestre

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.125,-/S 1.945,-

Du bliver sat ind i malerkunsten set fra den traditionelle vinkel, som den blev udøvet af malere som Raphael, Rubens og Rembrandt. Alle er velkomne, både begyndere, som vil hjælpes på vej, og øvede, som vil skærpe deres evner. Vi maler med oliemaling. Medbring egne materialer og redskaber.

412114 ma 18.00-20.45 Frichs Vej 36 G Frantz Nicolaus

Portræt

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 905,-/* 860,-

Vi arbejder med ansigtets opbygning og proportioner samt form, lys og skygge. Udførelsen kan være vellignende, abstrakt eller personlig. Der er tid til fordybelse og mulighed for at bruge tegneredskaber, akryl og akvarel. Todages-kursus d. 12-13/5.

412140 ti, on 10.00-15.30* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen



Akvarel - begyndere og øvede

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 905,-/* 860,-

Lær om de grundlæggende akvarelteknikker, farver og penselstrøg. Fordyb dig via øvelser efter dagens oplæg. Kom videre som øvet. Todages-kursus ons-tors d. 6.-7.maj.

412138 10.00-15.30* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.125,-/* 1.945,-

412127 ti 10.00-12.45* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

Akvarel - øvede

27,5 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.715,-/S 1.575,-

Gennem øvelser med farver, penselstrøg og forskellige materialer, som kan kombineres med akvarel, fordyber vi os, så vi glemmer alt om tid og sted.

412101 to 19.00-21.15 Fjordsg Mette Daa Natopg

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.125,-/* 1.945,-

412128 on 10.00-12.45* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

412100 to 14.30-17.15* Fjordsg Erik Reinert

Grafisk tryk

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 905,-/* 860,-

Vi arbejder med flere forskellige trykteknikker, fx dybtryk og højtryk – med og uden presse. Vi skal bl.a. arbejde med collografi, monotypi, linoleumstryk og gelli print. D. 21.-22. maj arbejde vi med monoprint/gelli-print. D. 26.-27. maj arbejder vi med højtryk/dybtryk.

412143 ti 10.00-15.30* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

412142 to 10.00-15.30* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

Gelli Printing

8 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.240,-/* 1.200,-

Gelli Printing er en specifik trykkeproces, hvor du gentagne gange påfører maling på en silikoneplade, tilføjer mønstre, teksturer mv. heri og herefter trykker motivet over på fx papir. Hvert tryk bliver unikt og kan bl.a. bruges til kort, vægkunst, mixed media art eller collagekunst. Prisen er inkl. materialer.

Weekendkursus d. 7-8/2.

412163 lø,sø 10.00-13.40* Frichs Vej 36 G Anura Giese

Alkohol ink

8 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.040,-/* 1.000,-

Lær den smukke maleteknik, hvor du med tyndtflydende, alkoholbaseret blæk skaber flotte effekter i alverdens farver. Vi laver værker til ophæng, kort m.m. Prisen er inkl. materialer.

Weekendkursus d. 28/2-1/3.

412162 lø,sø 10.00-13.40* Frichs Vej 36 G Anura Giese



Billedmageri og redesign

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 905,-/* 860,-

Fordyb dig i billeduniverset og skab helt nye udtryk i dine billeder! Vær med, når vi med forskellige materialer og teknikker som collage, tegning og maling laver nye billeder eller redesigner og fornyer dine egne billeder og skaber helt nye historier i dem.

Weekendkursus d. 11-12/4.

412167 lø,sø 10.00-15.30* Frichs Vej 36 G Pia Frank

Collage - weekendkursus

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 905,-/* 860,-

Skab forunderlige billeder med saks, lim, tegning og maling. Du lærer om teknikker og materialer og bliver guidet, så du kan finde dit eget udtryk og fortælle din historie.

Weekendkursus d. 21-22/2.

412165 lø,sø 10.00-15.30* Frichs Vej 36 G Pia Frank

Collage - ugekursus/sommer

30 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.830,-/* 1.785,-

Kom med til en hel uge med collage i uge 30.

412166 ma-fr 10.00-15.30* Frichs Vej 36 G Pia Frank



Kreativt nærvær i naturen

Kom med i et fællesskab, hvor vi med tegning, natur-kamera, mandalaer m.m. skaber billeder i naturen.

Se side 49.

ART STUDIO

En studiekreds for de kreative
Pris pr. kvartal: kr. 300,-

Læs mere og tilmeld dig på
www.fof-aarhus.dk

Hvad kan du lære på et tegnekursus?

Med et tegnekursus i FOF Aarhus får du bl.a. en introduktion til de grundlæggende tegneteknikker som perspektiv, skravering, proportioner, komposition og meget mere. Kom med og oplev glæden ved at tegne.

Tegnekursus - begyndere

11 lektioner (2 mødegange) - kr. 860,-/* 815,-

Lær de grundlæggende tegneprincipper at kende og oplev glæden ved at tegne. I undervisningen afprøver vi forskellige materialer og arbejder bl.a. med teknik, komposition, perspektiv og skygger.

Weekendkurser lør-søn kl. 10.00-15.00*

412135	25-25/1	Frichs Vej 36 G	Kirsten Carlsen
412136	2-3/5	Frichs Vej 36 G	Kirsten Carlsen
412137	30-31/5	Frichs Vej 36 G	Kirsten Carlsen

Tegnekursus - begyndere/øvede

40 lektioner (10 mødegange) - kr. 2.315,-/* 2.115,-

Vi tegner landskaber, portrætter og opstilling af forskellige genstande. Du lærer om skyggelægning, perspektiv og måleteknik. Du bliver også introduceret til materialer som blyant, grafik, kul, tusch, farveblyant og pastel.

412104 on 13.00-16.40* Frichs Vej 36 G Anne Grarup

Tegning

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.125,-/S 1.945,-

Udforsk tegningens teknikker, redskaber og motiver – herunder croquis. Vi træner iagttagelse og arbejder med detaljer, skitsering, tempo, komposition og mere. Du får individuel vejledning undervejs. Bemærk, at modeludgift til croquis ikke er inkluderet i prisen.

412147 ti 19.00-21.45 Frichs Vej 36 G Peter Evald

Tegne og malekursus - sommer

20 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.355,-/* 1.310,-

Nå nye højder med dine tegne- og malefærdigheder på sommerkursus. Vi arbejder med temaet "Elementer fra naturen og landskabet". Ugekursus d. 22-25/6.

412107 ma 09.30-14.05* Frichs Vej 36 G Anne Grarup

Tegning for alle

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.125,-/* 1.945,-

Lær at fortælle historier med dine tegninger. Et tegnehold for alle niveauer med fokus på deltagerens personlige ønsker.

Prisen er ekskl. materialer.

412126 to 10.00-12.45* Frichs Vej 36 G Chr. Daugaard

Croquis - maratonweekend

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 810,-/* 765,-

Intensivt croquiskursus med forskellige materialer og teknikker. Weekendkursus d. 21-22/2.

412148 lø, sø 10.00-14.35* Frichs Vej 36 G Peter Evald

Lær at tegne manga

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.160,-/S 1.060,-

Du lærer forskellige teknikker og stile fra Shounen, DragonBall og My Hero Academia til Shoujo, Sailor Moon og Fruits Basket. Du lærer om, hvordan undergenrerne adskiller sig fra hinanden, og hvordan du bedst arbejder i sorte, hvide og grå toner. English speaking participants are welcome.

412158 ma 17.00-18.50 Fjordsg Michelle Rivas

Tegn som de gamle mestre

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.125,-/S 1.945,-

Vi dykker ned i tegnekunsten, som den blev forstået og praktiseret gennem århundreder af mestre som Dürer, da Vinci og Delacroix. Vi arbejder med de grundlæggende principper og laver forskellige tegneøvelser. Alle kan deltage på holdet. Medbring egne materialer og redskaber.

412115 on 18.00-20.45 Frichs Vej 36 G Frantz Nicolaus



Tag på kreativt keramikkursus * ♡ ☺ ↓

Vil du gerne lære at lave ting i ler med dine hænder, så find et keramikkursus, som passer lige netop til dig.

Kursus	Hold	Sted	Dag	Tid	Start	Underviser	Gange/lekt.	Pris
Keramik	412326	Søren Frichs Vej 36G	Man	15.30-18.15	26/1	Julie Frank	12 gange/36 lekt.	2.125,-/* 1.945,-
Keramik	412327	Søren Frichs Vej 36G	Man	18.45-21.30	26/1	Julie Frank	12 gange/36 lekt.	2.125,-/* 1.945,-
Keramik	412314	Søren Frichs Vej 36G	Tir	10.00-12.45*	27/1	Liselotte Møller	12 gange/36 lekt.	2.125,-/* 1.945,-
Keramik	412317	Søren Frichs Vej 36G	Tir	15.00-17.45*	27/1	Lise Lotte Lauridsen	12 gange/36 lekt.	2.125,-/* 1.945,-
Keramik	412328	Søren Frichs Vej 36G	Tir	18.15-21.30	27/1	Nina Dupont	12 gange/42 lekt.	2.415,-/S 2.205,-
Keramik	412321	Søren Frichs Vej 36G	Ons	09.00-13.00*	28/1	Else Rønne	12 gange/54 lekt.	2.995,-/* 2.725,-
Keramik	412320	Søren Frichs Vej 36G	Ons	18.00-20.45	28/1	Lise Lotte Lauridsen	12 gange/36 lekt.	2.125,-/* 1.945,-
Keramik	412322	Søren Frichs Vej 36G	Tor	15.30-18.15	29/1	Julie Frank	12 gange/36 lekt.	2.125,-/* 1.945,-
Keramik	412323	Søren Frichs Vej 36G	Tor	18.45-21.30	29/1	Julie Frank	12 gange/36 lekt.	2.125,-/* 1.945,-
Keramik på drejeskiven	412329	Søren Frichs Vej 36G	Fre	10.00-14.35*	20/2	Jane Klostergaard	12 gange/60 lekt.	3.285,-/* 2.985,-
Keramik i vinterferien - ugekursus	412333	Søren Frichs Vej 36G	Ma-fr	09.30-15.00*	9/2	Lise Lotte Lauridsen	6 gange/36 lekt.	2.125,-/* 2.080,-
Keramik - hensyntagende	412324	Søren Frichs Vej 36G	Ons	14.30-17.15*	28/1	Lise Lotte Lauridsen	12 gange/36 lekt.	1.820,-/* 1.640,-
Keramik - hensyntagende	412316	Søren Frichs Vej 36G	Man	10.00-13.00*	16/2	Jane Klostergaard	12 gange/36 lekt.	1.945,-/* 1.750,-
Keramik på Godsbanen	412301	Godsbanen	Fre	09.30-13.10*	16/1	Liselotte Møller	10 gange/40 lekt.	3.650,-/* 3.450,-
Keramik på Godsbanen	412303	Godsbanen	Fre	14.00-17.40*	16/1	Nynne Hoe	12 gange/48 lekt.	4.300,-/* 4.060,-
Keramik på Godsbanen	412304	Godsbanen	Søn	14.00-17.40*	22/2	Julie Frank	5 gange/20 lekt.	2.025,-/* 2.080,-
Keramik på Godsbanen	412300	Godsbanen	Tor	18.00-21.40	5/3	Nina Dupont	10 gange/40 lekt.	3.650,-/* 3.450,-
Keramik på Godsbanen	412302	Godsbanen	Fre	09.30-13.10*	1/5	Liselotte Møller	5 gange/20 lekt.	2.025,-/* 2.080,-
Keramik på Godsbanen	412305	Godsbanen	Søn	14.00-17.40*	3/5	Julie Frank	5 gange/20 lekt.	2.025,-/* 2.080,-
Drejekursus - weekend	412330	Søren Frichs Vej 36G	Lø-sø	09.30-15.00*	28/2	Jane Klostergaard	3 gange/18 lekt.	2.150,-/* 2.105,-
Drejekursus - weekend	412334	Søren Frichs Vej 36G	Lø-sø	09.30-15.00*	14/3	Nina Dupont	3 gange/18 lekt.	2.150,-/* 2.105,-
Drejekursus - weekend	412331	Søren Frichs Vej 36G	Lø-sø	09.30-15.00*	30/5	Jane Klostergaard	3 gange/18 lekt.	2.150,-/* 2.105,-
Drejning, modellering og dekoration	412318	Søren Frichs Vej 36G	Lø-sø	09.00-14.30*	7/2	Meldgaard/Dalsgaard	3 gange/18 lekt.	1.820,-/* 1.775,-
Drejning, modellering og dekoration	412319	Søren Frichs Vej 36G	Lø-sø	09.00-14.30*	11/4	Meldgaard/Dalsgaard	3 gange/18 lekt.	1.820,-/* 1.775,-
Sommerkeramik	412348	Søren Frichs Vej 36G	Ma-fr	09.00-15.00*	15/6	Lise Lotte Lauridsen	6 gange/36 lekt.	2.125,-/* 2.080,-
Sommerkeramik	412360	Søren Frichs Vej 36G	Ma-fr	09.00-15.00*	29/6	Jane Klostergaard	6 gange/36 lekt.	2.125,-/* 2.080,-
Sommerkeramik	412362	Søren Frichs Vej 36G	Ma-fr	09.00-15.00*	20/7	Julie Frank	6 gange/36 lekt.	2.125,-/* 2.080,-
Sommerkeramik - drejning	412363	Søren Frichs Vej 36G	Ma-lø	09.00-15.00*	27/7	Nina Dupont	6 gange/30 lekt.	2.850,-/* 2.700,-
Sommerkeramik	412361	Søren Frichs Vej 36G	Ma-fr	09.00-15.00*	3/8	Jane Klostergaard	6 gange/36 lekt.	2.125,-/* 2.080,-
Sommerkeramik	412349	Søren Frichs Vej 36G	Ma-fr	09.00-15.00*	10/8	Lise Lotte Lauridsen	6 gange/36 lekt.	2.125,-/* 2.080,-



Vær kreativ med kunsthåndværk ♡ ✱ ✎

Der sker noget helt fantastisk, når du skaber noget med dine hænder. Tankermylder falder til ro, rå materialer bliver til smukke ting – og du oplever glæden ved at have lavet noget helt fra bunden.

Tag med på vores kurser og korte workshops og prøv det selv.

Bogbinding

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.820,-/S 1.640,-

Drømmer du om at give dine gamle bøger nyt liv, indbinde tidsskrifter eller lave flotte scrapbøger? Lær det spændende og alsidige, gamle håndværk og tag hånd om dine gode, men gamle bøger. Prisen er ekskl. materialer.

412913 ma 19.00-21.45 Fjordsg Arne Torpegaard

Møbelpolstring og andet

32,5 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.955,-/* 1.790,-

Vi fokuserer primært på møbelpolstring, hvor du får kendskab til de grundlæggende principper, men der er også mulighed for at give andre møbler et "ansigtsløft", så de passer bedre ind i en nutidig indretning.

412902 ti 18.30-21.30 Frichs Vej 36 G Tina Edgar
412903 to 10.00-13.00* Frichs Vej 36 G Tina Edgar

Perlebrocher - unikke smykker med perlesyning og broderi

6,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 920,-/* 885,-

Skab din egen unikke perlebroche. Lær at kombinere perlesyning og broderi til et personligt smykke. Du går hjem med din færdige broche og et værktøjskit, så du kan fortsætte kreativiteten hjemme. D. 1/2.

412931 sø 10.00-15.55* Frichs Vej 36 G Nanna Gomaa

Påskeblomster i crepepapir

6,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 895,-/* 860,-

Lav dine egne papirblomster til påsken. Lær at skabe farverige blomster i papir - perfekt som bordpynt eller buketter, der bringer foråret ind i hjemmet. D. 1/3.

412932 sø 10.00-15.55* Frichs Vej 36 G Nanna Gomaa

Små ting i læder

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 760,-/S 715,-

Vi starter med et nemt projekt, hvor du tegner mønster, syer og sætter trykknapp i. Herefter kan du vælge at lave alt fra nøgleringe til tasker. Start d. 2/2 og 4/5.

412920 ma 18.00-20.45 Frichs Vej 36 G Maria Heel
412921 ma 18.00-20.45 Frichs Vej 36 G Maria Heel

Håndsyede påskeæg - med personligt broderi

6,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 870,-/* 835,-

Sy dine egne unikke påskeæg. Lær at håndsy og brodere smukke æg i filt til ophæng, pynt eller gaver - et kreativt og hyggeligt forårsprojekt. D. 8/3.

412930 sø 10.00-15.55* Frichs Vej 36 G Nanna Gomaa

Decoupage

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 905,-/* 860,-

Med glansbilleder, magasiner, gavepapir og nodehæfter laver vi smuk decoupage på fx æsker, notesbøger og bakker. Weekendkursus d. 18-19/4.

412914 lø,sø 10.00-15.30* Sønderg 74 Henriette Elsborg



Fra idé til færdigt smykke

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.820,-/* 1.640,-

Lær de mest anvendte teknikker inden for guldsmedehåndværket og fremstil enkle modeller. For nybegyndere og øvede. Startudgift på kr. 500,- betales første mødegang.

412200 ti	09.00-11.45*	Frederiksg 74 G	Pernille Pryssing
412205 ti	15.00-17.45*	Frederiksg 74 G	Henrik Saugbjerg
412206 ti	19.00-21.45	Frederiksg 74 G	Henrik Saugbjerg
412207 on	09.00-11.45*	Frederiksg 74 G	Henrik Saugbjerg
412208 on	16.00-18.45	Frederiksg 74 G	Henrik Saugbjerg
412201 to	09.00-11.45*	Frederiksg 74 G	Pernille Pryssing
412209 to	16.00-18.45	Frederiksg 74 G	Henrik Saugbjerg
412210 to	19.00-21.45	Frederiksg 74 G	Henrik Saugbjerg

Fra ide til færdigt smykke - sommerkurser

35 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.780,-/* 1.735,-

Intensivt ugekursus, for nybegyndere og øvede. Ugekurset giver plads til fordybelse og mulighed for at lære de mest anvendte teknikker inden for guldsmedehåndværket og for at fremstille enkle modeller. Vi tager udgangspunkt i den enkeltes niveau. Fællesudgifter betales på første kursusdag. Uge 27.

412215 ma	09.00-15.25*	Frederiksg 74 G	Henrik Saugbjerg
-----------	--------------	-----------------	------------------

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.325,-/S 1.205,-

Se dato og tid på www.fof-aarhus.dk

412211 ti	16.00-18.45	Frederiksg 74 G	Henrik Saugbjerg
412212 ti	19.00-21.45	Frederiksg 74 G	Henrik Saugbjerg
412213 to	16.00-18.45	Frederiksg 74 G	Henrik Saugbjerg
412214 to	19.00-21.45	Frederiksg 74 G	Henrik Saugbjerg



CO2-svejsning for begyndere

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.780,-/* 1.735,-

Få en basisindføring i metal og svejsning. Du lærer basale CO2-svejseteknikker. Har du lyst og mod på at prøve at lære at svejse, så får du her de vigtigste informationer og teknikker. Kurset er rettet mod begyndere.

Weekendkursus d. 21-22/2.

412910 lø,sø	11.00-16.55*	Godsbanen	Rolf Lind
--------------	--------------	-----------	-----------

CO2-svejsning for øvede

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.780,-/* 1.735,-

Vi beskæftiger os med svejsning af tykke plader og måske rør. Vi kigger på korrekt teknik, symmetri af svejse sømmen, indbrænding og vil udføre tests og kigge på resultaterne af vores arbejde.

Weekendkursus d. 7-8/3.

412912 lø,sø	11.00-16.55*	Godsbanen	Rolf Lind
--------------	--------------	-----------	-----------

TIG-svejsning for begyndere

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.780,-/* 1.735,-

På dette kursus får du basisindføring i metal og TIG-svejseteknikker. Hvis du har lyst til at lære at svejse, så får du her de vigtigste informationer og teknikker. Kurset er rettet mod begyndere.

Weekendkursus d. 11-12/4.

412911 lø,sø	11.00-16.55*	Godsbanen	Rolf Lind
--------------	--------------	-----------	-----------



Figurer i metal

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.835,-/* 1.790,-

Vil du øve dit kreative gen og lære at forme metal til figurer som blomster, dyr eller blade og træer? Uanset om du er begynder eller øvet i at arbejde med metal, vil underviseren guide dig gennem de forskellige processer. Weekendkursus d. 18-19/4.

412909 lø,sø	09.00-15.25*	Godsbanen	Louis Klosterger.
--------------	--------------	-----------	-------------------

Lav højbede og andet godt i stål til haven

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.780,-/* 1.735,-

Kom og lav dit eget metalprojekt til haven eller altanen, fx højbed, plantekasse, bålsted, brændestativ eller espalier. Både for nybegyndere og øvede i metalfaget.

Weekendkursus d. 21-22/3.

412915 lø,sø	11.00-16.55*	Godsbanen	Rolf Lind
--------------	--------------	-----------	-----------



HÅNDARBEJDE

Blomsterbroderi

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 595,-/* 565,-

Nyd en dag med farverigt blomsterbroderi. Du kan fx prøve at lave 3D-effekter, frit broderi, båndbroderi og stumpwork. D. 14/3.

413211 lø 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

Broderi

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

To søndage i broderiets tegn! Lær fx kontursting, franske knuder, schattersyning og vævede edderkopper eller få hjælp til et større projekt. Søndag d. 1/3 og 15/3.

413212 sø 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

Knipling

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.400,-/S 1.295,-

Lær at kniple bluse- og hårpynt, jule- og påsketing, blonder, lommestørklæder, sjaler og tørklæder. De fleste materialer kan købes på kurset.

413254 on 18.30-21.15 Brabrand Lonnie Nielsen

Strik for alle

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.820,-/S 1.640,-

For dig, der aldrig fik lært at strikke eller har glemt det igen. Få hjælp til teknikker, montering og opskrifter. Vi arbejder individuelt ud fra dine ønsker.

413200 ti 19.00-21.45 Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Lær at hækle

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 665,-/* 630,-

Slip kreativiteten løs med hæklehåndværket! Lær de mest almindelige masker og hvordan en opskrift eller et diagram skal forstås. Kurset er både for begyndere og letøvede.

Hold 413201: søn. d. 22/2.

Hold 413202: søn. d. 26/4.

413201 sø 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

413202 sø 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Tunesisk hækling

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 665,-/* 630,-

Lær de grundlæggende teknikker i tunesisk hækling. En spændende teknik som er velegnet til boligtekstiler og accessories. D. 22/3.

413203 sø 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Visible mending

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 550,-/* 535,-

Lær enkle broderiteknikker, der egner sig til visible mending (synlig reparation), re-design og upcycling. Vi gennemgår basissting, og du får individuel vejledning undervejs. Kurset er for alle – også dig, der aldrig har broderet før. Medbring gerne tøj for inspiration til dine egne projekter. Startkit er inkl. i prisen.

413220 ti 26/5 19.00-21.45 Sønderg 74 Kia Diget

413218 lø 31/1 09.30-12.15* Sønderg 74 Kia Diget

413219 sø 8/3 09.30-12.15* Sønderg 74 Kia Diget



FOF Aftenskolen
Aarhus

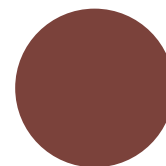
Vævefællesskab

Vil du gerne væve sammen med andre, og mangler du adgang til de store skaftevæve? Så kom og vær med i vores vævefællesskab.

Ring og hør mere på tlf. 8612 2955.

Lær at sy dit eget tøj på sykursus i FOF

Har du altid drømt om at komme i gang med at sy, men er i tvivl om hvordan? Eller kan du allerede sy og vil gerne lære specifikke teknikker og blive endnu dygtigere? Så tag med på sykursus i FOF Aarhus!



Kursus	Hold	Sted	Dag	Tid	Start	Underviser	Gange/lekt.	Pris
Lær at sy	413012	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	16.00-18.45	2/2	Betinna Bagger Jensen	7 gange/21 lekt.	1.200,-/S 1.095,-
Lær at sy	413011	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	09.30-12.15*	3/2	Betinna Bagger Jensen	7 gange/21 lekt.	1.200,-/S 1.095,-
Lær at sy	413046	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	15.15-18.00*	4/2	Majken Jakobsen	7 gange/21 lekt.	1.200,-/S 1.095,-
Lær at sy	413047	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	15.15-18.00*	8/4	Majken Jakobsen	7 gange/21 lekt.	1.200,-/S 1.095,-
Lær at sy	413048	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	18.30-21.50	4/2	Majken Jakobsen	7 gange/28 lekt.	1.490,-/S 1.350,-
Lær at sy	413049	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	18.30-21.50	8/4	Majken Jakobsen	7 gange/28 lekt.	1.490,-/S 1.350,-
Lær at sy	413050	H.H. Seedorffs Str. 7	Tor	18.00-21.40	5/2	Majken Jakobsen	7 gange/28 lekt.	1.490,-/S 1.350,-
Lær at sy	413051	H.H. Seedorffs Str. 7	Tor	18.00-21.40	26/2	Majken Jakobsen	7 gange/28 lekt.	1.490,-/S 1.350,-
Lær at sy - udvidet	413014	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	16.00-18.45	26/2	Betinna Bagger Jensen	8 gange/24 lekt.	1.325,-/S 1.205,-
Sy selv - aktuel mode og design	413020	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	09.30-12.45*	26/1	Dorit Thomsen	6 gange/21 lekt.	1.200,-/S 1.095,-
Sy selv - aktuel mode og design	413022	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	14.40-17.40*	16/3	Dorit Thomsen	5 gange/16,25 lekt.	1.005,-/* 920,-
Sy selv - aktuel mode og design	413023	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	18.15-21.25	23/2	Dorit Thomsen	5 gange/17,5 lekt.	1.055,-/S 965,-
Sy selv - aktuel mode og design	413026	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	09.30-12.45*	7/1	Dorit Thomsen	14 gange/49 lekt.	2.360,-/* 2.115,-
Sy selv - aktuel mode og design	413029	H.H. Seedorffs Str. 7	Fre	09.30-12.45*	16/1	Dorit Thomsen	14 gange/49 lekt.	2.360,-/* 2.115,-
Sy selv - aktuel mode og design	413030	H.H. Seedorffs Str. 7	Lø-sø	09.30-15.55*	7-8/3	Dorit Thomsen	2 gange/14 lekt.	1.005,-/* 960,-
Sykursus	413000	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	19.00-21.45	19/1	Beatrice J. Poulsen	12 gange/36 lekt.	1.800,-/S 1.640,-
Sykursus	413004	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	09.45-12.30*	19/1	Beatrice J. Poulsen	12 gange/36 lekt.	1.800,-/* 1.640,-
Sykursus	413010	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	18.30-21.15	3/2	Betinna Bagger Jensen	13 gange/39 lekt.	1.945,-/S 1.750,-
Sykursus	413013	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	09.30-12.15*	27/1	Betinna Bagger Jensen	8 gange/24 lekt.	1.325,-/* 1.205,-
Sykursus	413038	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	18.15-21.00	28/1	Betinna Bagger Jensen	7 gange/21 lekt.	1.200,-/S 1.095,-
Sykursus - hensyntagende	413081	H.H. Seedorffs Str. 7	Tor	09.45-12.30*	22/1	Beatrice J. Poulsen	12 gange/36 lekt.	1.820,-/* 1.640,-
Sykursus - hensyntagende	413083	Folkehuset Holme	Man	09.15-12.00*	2/2	Betinna Bagger Jensen	13 gange/39 lekt.	1.945,-/* 1.750,-
Lær din symaskine at kende	413009	H.H. Seedorffs Str. 7	Lør	09.30-15.00*	7/3	Betinna Bagger Jensen	1 gang/6 lekt.	595,-/* 565,-
Lær at sy lynlåse	413062	H.H. Seedorffs Str. 7	Lør	09.30-15.00*	9/5	Betinna Bagger Jensen	1 gang/6 lekt.	510,-/* 480,-
Design og modeludvikling	413035	H.H. Seedorffs Str. 7	Lør	09.30-16.50*	10/1	Dorit Thomsen	1 gang/8 lekt.	820,-/* 780,-
Design og syning	413032	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	15.00-17.45*	15/4	Dorit Thomsen	6 gange/18 lekt.	1.075,-/* 985,-
Genskab dit yndlingstøj	413008	H.H. Seedorffs Str. 7	Lør	09.30-16.50*	28/2	Betinna Bagger Jensen	1 gang/8 lekt.	590,-/* 550,-
Konstruktion - bukser/nederdele	413039	H.H. Seedorffs Str. 7	Lø-sø	09.15-16.05*	11-12/4	Dorit Thomsen	2 gange/15 lekt.	1.110,-/* 1.065,-
Lær at sy - sommer	413015	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	16.00-18.45	8/6	Betinna Bagger Jensen	5 gange/15 lekt.	900,-/S 825,-
Lær at sy - sommer	413016	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	15.15-1800*	3/6	Betinna Bagger Jensen	6 gange/18 lekt.	1.075,-/S 985,-
Lær at sy - sommer	413017	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	09.30-12.15*	26/5	Betinna Bagger Jensen	7 gange/21 lekt.	1.200,-/* 1.095,-
Sommernederdel - konstruktion	413061	H.H. Seedorffs Str. 7	Lør	09.30-15.55*	25/4	Betinna Bagger Jensen	1 gang/7 lekt.	550,-/* 515,-
Sommersyning	413045	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	09.30-15.00*	16/6	Dorit Thomsen	3 gange/18 lekt.	1.255,-/* 1.210,-
Sommersyning	413043	H.H. Seedorffs Str. 7	Fre	09.30-15.00*	26/6	Dorit Thomsen	3 gange/18 lekt.	1.255,-/* 1.210,-
Sommersyning	413044	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	09.30-15.00*	29/6	Dorit Thomsen	4 gange/24 lekt.	1.545,-/* 1.500,-
Sykursus - sommer	413019	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	18.30-21.15	19/5	Betinna Bagger Jensen	7 gange/21 lekt.	1.200,-/S 1.095,-



YOGAKURSER

Bliv smidig og styrk din krop med yoga



Få fornyet energi og mere overskud i hverdagen med yogaundervisning

Føler du dig stiv som et bræt, eller er du erfaren yogi med mod på at blive udfordret? I FOF Aarhus kan du gå til de klassiske yogaformer som Hatha yoga og Yin yoga, prøve kræfter med Iyengar yoga og Ashtanga yoga eller tage på workshops i ansigtsyoga og cirkusyoga.



Hvilken yogaform skal jeg vælge?

Er du i tvivl om, hvilken form for yoga, du skal vælge, så gå ind på vores yogaguide via QR-koden herunder. Her får du en nem og hurtig forståelse for yogatyper, du kan gå til hos FOF Aarhus.

Uanset type, er yoga en skøn og forløsende måde at være god ved dig selv, både fysisk og mentalt.

Du er også altid velkommen til at ringe til os, hvis du er i tvivl om, hvilken yogaform du skal vælge. Kontakt os på tlf. 8612 2955.

Scan koden og se vores yogaguide
– læs om Hatha yoga, Iyengar yoga, Yin yoga,
Flow yoga og Ashtanga yoga.



Kursus	Hold	Sted	Dag	Tid	Start	Underviser	Gange/lekt.	Pris
Aftensyoga for alle	415458	Søndergade 74	Tor	19.00-20.50	8/1	Laila Elisabeth	16 gange/32 lekt.	1.800,-/S 1.640,-
Aftensyoga for alle - sommer	415459	Søndergade 74	Tor	19.00-20.50	21/5	Laila Elisabeth	5 gange/10 lekt.	840,-/S 790,-
Ansigtssyoga	415301	Søndergade 74	Ons	16.15-17.15*	15/4	Linda Jakobsen	5 gange/7,5 lekt.	715,-/* 680,-
Ashtanga yoga - introforløb	415474	Søndergade 74	Ons	18.45-20.05	21/1	Miles Ratledge	9 gange/13,5 lekt.	985,-/S 915,-
Ashtanga yoga - begyndere	415471	Frichs Vej 36 G	Man	18.45-20.05	19/1	Miles Ratledge	13 gange/19,5 lekt.	1.280,-/S 1.185,-
Ashtanga yoga - letøvede	415470	Frichs Vej 36 G	Man	17.00-18.45	12/1	Miles Ratledge	13 gange/26 lekt.	1.550,-/S 1.420,-
Ashtanga yoga - letøvede	415472	Søndergade 74	Tir	16.45-18.15	13/1	Lousin Hartmann	14 gange/28 lekt.	1.635,-/S 1.495,-
Ashtanga yoga - letøvede	415473	Søndergade 74	Ons	17.00-18.45	21/1	Miles Ratledge	13 gange/26 lekt.	1.550,-/S 1.420,-
Fyraftensyoga	415468	Ellevangskolen	Tor	16.30-17.40*	15/1	Marianne Larsen	15 gange/19,95 lekt.	1.300,-/* 1.200,-
Hatha yoga - beg./letøvede	415409	Christiansbj. idrætsc.	Man	16.30-18.00*	12/1	Claudia Hoyda	18 gange/36 lekt.	1.965,-/* 1.785,-
Hatha yoga - beg./letøvede	415465	Fjordsgade	Tir	15.15-17.00*	13/1	Claudia Hoyda	20 gange/40 lekt.	2.130,-/S 1.930,-
Hatha yoga - beg./letøvede	415466	Fjordsgade	Tir	17.00-18.50	13/1	Claudia Hoyda	20 gange/40 lekt.	2.130,-/* 1.930,-
Hatha yoga - letøvede	415457	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	08.45-10.35*	13/1	Eva Michaelsen	20 gange/40 lekt.	2.130,-/* 1.930,-
Iyengar yoga - trin 1-2	415495	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	19.00-20.50	6/1	Celia Mikkelsen	16 gange/32 lekt.	1.800,-/S 1.640,-
Iyengar yoga - trin 1-2 - sommer	415493	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	17.00-18.50	8/6	Celia Mikkelsen	4 gange/8 lekt.	735,-/S 695,-
Iyengar yoga - trin 1-2 - sommer	415496	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	17.00-18.50	10/6	Celia Mikkelsen	4 gange/8 lekt.	735,-/S 695,-
Iyengar yoga - trin 2-3	415494	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	17.00-18.50	5/1	Celia Mikkelsen	15 gange/30 lekt.	1.715,-/S 1.565,-
Iyengar yoga - trin 3	415498	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	17.00-18.50	6/1	Celia Mikkelsen	16 gange/32 lekt.	1.800,-/S 1.640,-
Iyengar yoga for mænd trin 2-3	415490	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	19.00-20.50	5/1	Celia Mikkelsen	16 gange/32 lekt.	1.800,-/S 1.640,-
Kundalini yoga	415380	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	17.00-18.50	13/1	Olivia Lindstrøm	18 gange/36 lekt.	1.965,-/S 1.785,-
Mindful yoga	415425	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	12.00-13.50*	14/1	Kia Diget	19 gange/38 lekt.	2.050,-/* 1.860,-
Vend din stivhed til smidighed	415435	Søndergade 74	Man	17.00-18.50	12/1	Kia Diget	16 gange/32 lekt.	1.800,-/S 1.640,-
Restorativ yin yoga - morgen	415426	Fjordsgade	Tor	08.15-09.30*	22/1	Adriana Hansen	10 gange/15 lekt.	1.045,-/* 970,-
Yin yoga	415420	Fjordsgade	Man	12.00-13.50*	12/1	Munna Hofmann	12 gange/24 lekt.	1.470,-/* 1.350,-
Yin yoga	405488	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	16.30-18.00*	12/1	Eva Michaelsen	19 gange/38 lekt.	2.050,-/* 1.860,-
Yin Yoga	415421	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	10.00-11.50*	14/1	Kia Diget	19 gange/38 lekt.	2.050,-/* 1.860,-
Yin yoga	415422	Søndergade 74	Ons	18.00-19.50	14/1	Majken Kjeldsen	16 gange/32 lekt.	1.800,-/S 1.640,-
Yin til tiden - årtidernes energi	415423	Frichs Vej 36 G	Søn	10.00-13.40*	11/1	Majken Kjeldsen	4 gange/16 lekt.	1.135,-/* 1.055,-
Yoga - beg./letøvede	415460	Fjordsgade	Man	16.30-18.00*	12/1	Pia Lieberknecht	14 gange/28 lekt.	1.635,-/* 1.495,-
Yoga - beg./letøvede	415461	Fjordsgade	Man	18.30-20.20	12/1	Pia Lieberknecht	14 gange/28 lekt.	1.635,-/S 1.495,-
Yoga efter fyraften	415475	Frichs Vej 36 G	Tor	16.30-18.00*	22/1	Miles Ratledge	13 gange/26 lekt.	1.550,-/* 1.420,-
Yoga for alle	415378	Fjordsgade	Tir	08.45-10.30*	13/1	Claudia Hoyda	20 gange/40 lekt.	2.130,-/* 1.930,-
Yoga for alle	415379	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	18.15-20.05	18/2	Jane Klostergaard	12 gange/24 lekt.	1.470,-/S 1.350,-
Yoga mod strees	415550	Søndergade 74	Tor	17.00-18.50	8/1	Laila Elisabeth	16 gange/32 lekt.	1.800,-/S 1.640,-
Yoga mod strees - sommerhold	415551	Søndergade 74	Tor	17.00-18.50	21/5	Laila Elisabeth	5 gange/10 lekt.	840,-/S 790,-
Workshop: Ansigtssyoga	415300	Søndergade 74	Lør	10.30-12.00	7/3	Linda Jakobsen	1 gang/2 lekt.	345,-
Workshop: Cirkussyoga	415323	Fjordsgade	Tir	11.00-12.30	10/2	Laila Elisabeth	1 gang/2 lekt.	345,-
Workshop: Fortælleyoga	415322	Fjordsgade	Tir	09.00-10.30	10/2	Laila Elisabeth	1 gang/2 lekt.	345,-
Workshop: Jorden rundt yoga	415324	Fjordsgade	Tir	13.00-14.30	10/2	Laila Elisabeth	1 gang/2 lekt.	345,-
Workshop: Yoga og pranayama	415306	Frichs Vej 36 G	Søn	09.00-13.35	25/1	Laila Elisabeth	1 gang/5 lekt.	495,-
Workshop: Yoga og pranayama	415307	Frichs Vej 36 G	Søn	09.00-13.35	1/3	Laila Elisabeth	1 gang/5 lekt.	495,-
Workshop: Yoga og pranayama	415308	Frichs Vej 36 G	Søn	09.00-13.35	31/5	Laila Elisabeth	1 gang/5 lekt.	495,-
Workshop: Kundalini yoga - hjertets kraftcenter	415381	H.H. Seedorffs Str. 7	Lør	14.30-17.30	14/2	Olivia Lindstrøm	1 gang/3,5 lekt.	420,-

Pilates - begyndere

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 2.130,-/* 1.930,-

Pilates er effektiv træning med fokus på coremuskulaturen (mave og ryg). Vi gennemgår grundprincipperne og arbejder roligt og fokuseret i alle øvelserne. Pilates giver en god kropsholdning og er en skånsom træningsmetode med mange liggende øvelser.

415406 on 15.15-17.00* Fjordsgade Claudia Hoyda

Pilates - begyndere og letøvede

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 2.130,-/S 1.930,-

Her træner vi på en effektiv, dynamisk og skånsom måde med fokus på at sikre en god teknik i øvelserne. Tempoet er roligt, og du bliver guidet grundigt igennem alle øvelser.

415407 on 17.00-18.50 Fjordsgade Claudia Hoyda

Pilates - letøvede

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 2.130,-/* 1.930,-

Vi laver flydende og glidende bevægelser, som styrker og strækker kroppen og giver en stærk kropsstamme. Træningen er effektiv og skånsom, og grundprincipper bliver gennemgået. Kendskab til pilates forventes.

415404 on 11.15-13.05* Sønderg 74 Lærke Hansen



Pilates - øvede

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 2.130,-/* 1.930,-

Bliv udfordret af nye øvelser, og fordyb dig i det allerede kendte. Til stille musik træner vi langsomt og roligt kroppens muskelgrupper med fokus på åndedrættet, centrering, balance og koordinering. Vi slutter af med let afspænding.

415405 on 09.15-11.05* Sønderg 74 Lærke Hansen

42 lektioner (21 mødegange) - kr. 2.215,-/S 2.005,-

415418 to 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Silke Rønnow

Somatisk bevægelse og afspænding

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.135,-/S 1.055,-

Somatisk bevægelse og afspænding inviterer til øget nærvær og kontakt til kroppen i et trygt og omsorgsfuldt rum. Vi arbejder med somatisk yoga og dans, åndedræt, fri bevægelse og afspænding. Der er fokus på den indre oplevelse, og du guides til at mærke din krop, mens du bevæger dig med dine aktuelle behov og ressourcer.

415311 on 19.00-20.30 Seedorffs Str. 7 Mette Skov

Sov bedre - med ro i krop og tanker

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.965,-/S 1.785,-

Blid bevægelse, åndedræt og afspænding hjælper dig med at finde ro i krop og sind. Et trygt aftenhold for dig, der oplever udfordringer med søvnen.

415370 to 18.15-20.05 Seedorffs Str. 7 Lotte Hartmeyer

Tai Chi er en gammel kinesisk bevægelseskunst, der styrker helbredet og giver smidighed og ro i sindet. Tai Chi er et arbejde med at skabe balance mellem krop og sjæl. Alle kan dyrke Tai Chi. Det er velegnet for unge som ældre, kvinder som mænd.

Undervisningen vil både være med Qi gong, såsom de 18 terapier, afspændingsprincipperne ved de løsnende øvelser og energiflowet i Yang Tai Chi-formen. Alt med udgangspunkt i den enkeltes ståsted.



Tai Chi Chuan - begyndere

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.550,-/S 1.420,-

415344 to 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 G. Rosschou

Tai Chi Chuan - begyndere og letøvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.550,-/* 1.420,-

415341 to 10.00-11.50* Fjordsgade Karsten Jakobsen

Tai Chi Chuan - letøvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.550,-/S 1.420,-

415342 ti 17.30-19.20 Fjordsgade Karsten Jakobsen

Tai Chi Chuan - øvede

39 lektioner (13 mødegange) - kr. 2.090,-/S 1.895,-

415343 ma 17.00-19.45 Fjordsgade Karsten Jakobsen

BEVÆGELSE OG NÆRVÆR I NATUREN



Nænsom naturtræning for 50+

27 lektioner (9 mødegange) - kr. 1.590,-/* 1.455,-

I Mindeparken træner vi med fokus på krop, åndedræt, sind, smil og fællesskab. Vi bruger naturens elementer til øvelser for balance, koordination, muskelstyrke og bevægelighed. Holdet er for dig, som stadig kan gå og jogge lidt, da vi også skal have gang i kredsløbet. Start d. 15/4.

415314 on 10.15-13.00* Mindeparken Janne Kjær

Skovbad (shinrin-yoku)

Skovbad, eller shinrin-yoku, stammer fra Japan og er en gammel tradition, som handler om at "bade" sine sanser i skovens indtryk. Dine sanser åbnes, og du vil opleve et større nærvær, velvære og mere ro i krop og sind. Underviser er Gitte Bang.

Prøvetime - 2,5 lekt. (1 mødegang) - kr. 150,-

415578 to 16.30-18.30 5/2 Marselisborg Skov

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 940,-/S 880,-

415579 to 16.30-18.30 26/2 Marselisborg Skov

415580 to 16.30-18.30 7/5 Marselisborg Skov

Qigong i naturen for begyndere

Øg dit fysiske og mentale overskud med mindfulness i bevægelse." Gennem rolige bevægelser, åndedrætsøvelser og naturens energi skaber vi balance mellem krop og sind. Alle kan være med – uanset form og erfaring. Underviser er Gitte Bang.

Prøvetime - 2 lekt. (1 mødegang) - kr. 125,-

415583 on 10.00-11.30 4/3 Riis Skov

415586 to 13.45-15.15 5/3 Marselisborg Skov

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.305,-/* 1.205,-

415584 on 10.00-11.30* 18/3 Riis Skov

415587 to 13.45-15.15 19/3 Marselisborg Skov

Kreativt nærvær i naturen

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 920,-/S 860,-

Giv dig selv en mental pause med grounding og sanseøvelser og find dit kreative flow i naturen. Kom med i et fællesskab, hvor vi med tegning, naturkamera, mandalaer m.m. skaber billeder af og med naturen og fordyber os i forårets spiring og vækst.

415538 ti 16.00-18.45 14/4 Riis Skov Anna Glavind

Oplev havet i skumringen

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 445,-

Oplev havet på en ny måde. Vi sidder i skumringen og mærker roen sænke sig, imens mørket falde på. Vi slutter af med hygge og suppe omkring bålet. Underviser er Gitte Bang.

415581 ti 17.45-20.00 3/2 Marselisborg Skov

Oplev skoven i skumringen

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 455,-

Kom med ud i skoven, hvor vi sidder i skumringen og mærker roen sænke sig, imens mørket falder på." Vi slutter af med hygge og suppe omkring bålet. Underviser er Gitte Bang.

415581 ti 17.45-20.00 3/3 Marselisborg Skov



NYHED

Årets gang i naturen

28 lektioner (7 mødegange) - kr. 2.995,-

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 495,-

På denne kursusrække følger vi naturens cyklus. Du lærer, hvordan årstidernes energier kan støtte din egen livsrytme. Desuden får du meditationer, ritualer og praktiske øvelser, der hjælper dig med at forbinde dig til naturen og skabe balance i dit liv.

Alle kurser er med vegetarisk forplejning. Du kan deltage i hele forløbet eller i enkelte mødegange.

Undervisere Gitte Bang og Anna Glavind.

* Forårsjævnendøgn – tirs. d. 24/3

Vi arbejder med vores drømme og udvælger dem, vi vil sætte handling bag.

* Valborgsaften – man. d. 27/4

Vi mærker ind i vores skaberkraft og sår vores drømmefrø.

* Sommersolhverv – tirs. d. 16/6

Vi arbejder med, hvordan vi kan nære og pleje vores planter.

* Høstfest – tirs. d. 18/8

Vi høster "frugten" af det, vi har sået og nærer i denne vækstsæson.

* Efterårsjævnendøgn – tirs. d. 22/9

Vi evaluerer vækstsæsonen: Hvad er vi lykkedes med?

* Allehelgensaften – man. d. 2/11

Vi forbereder os på vinteren ved at give slip på det, der tager vores energi.

* Vintersolhverv – tir. d. 15/12

Vi gearer ned, mærker roen og drømmer om foråret og de nye frø, der skal spire.

415440 ma,ti 16.30-19.30 Marselisborg Skov

STYRKE- OG KONDITIONSTRÆNING

Body SDS - grundtræning

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.470,-/* 1.350,-

Her styrker vi os selv fysisk og mentalt. Vi tager afsæt i Body SDS kropsterapi, som vedligeholder og åbner kroppen og grounder dig. Du kan forvente grundig træning af led, kondition og styrke. Kom og få både tankemylder og skavanker til at forsvinde.

415320 on 16.30-18.00 Seedorffs Str. 7 Hanayo Nielsen

Effektiv fitness for seniorkvinder

24 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.470,-/* 1.350,-

Arbejd hele din krop igennem med konditions-, styrke-, balance- og bækkenbunds-træning. Det foregår i et tempo, hvor alle kan være med, og du bliver vejledt, så du får fuldt udbytte.

415371 to 10.30-11.50* Fjordsgade Claudia Hoyda

Styrk din krop for K60+

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.965,-/* 1.785,-

Styrk din krop med grundig træning af alle muskelgrupper. Vi laver øvelser, der løsner op omkring nakke, skuldre, ryg og bækken, og vi inddrager pulstræning og redskaber.

415363 ma 10.00-11.50* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

415364 ma 11.45-13.35* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Seniordamer 65+

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

Bevægelse for ældre med fokus på balance, styrkelse af kroppen og hyggeligt samvær. Undervisningen tager hensyn til aldersbetingede skader og tilpasses, så alle kan være med.

415365 ma 13.30-14.25* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Forbliv stærk for K65+

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.965,-/* 1.785,-

For aktive kvinder på 65+, der ønsker varieret træning. Vi arbejder hele kroppen igennem med alsidige øvelser og redskaber som elastikker, vægte, hulahopringe, sjippetove og bolde. Træningen inkluderer både puls- og guldøvelser. Vi starter med opvarmning og slutter med en powernap.

415366 ma 14.20-16.10* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Zumba for 60+

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

Oplev en sjov og energisk træning, som booster konditionen og udfordrer hjernen med koordinationsøvelser. Vi danser enkle koreografier til reaggaton, salsa, merengue, jive, rumba og cha cha cha. Alle kan være med!

415367 to 13.30-14.25* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

DANS



Linedance - begyndere/letøvede

18 lektioner (9 mødegange) - kr. 1.220,-/* 1.130,-

Holdet henvender sig til dig, som har gået på begynderholdet mindst én sæson og/eller som mestrer de basale trin. På holdet lærer du flere drejninger såsom: 1/2 turn, full turn, touch unwind og spiral turn. Det foregår i et roligt tempo, men med få gentagelser.

415477 ma 15.00-16.50* 12/1 Fjordsg Gitte Pløger

415478 ma 15.00-16.50* 13/4 Fjordsg Gitte Pløger

SANS - sang og dans

16,25 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.150,-/* 1.065,-

Kombiner sang og dans med fysisk aktivitet, mental træning og socialt samvær. Vi har fokus på at holde hjernen frisk, når vi bruger vores sanser til at lytte, holde rytmer og lære nye melodier, tekster og dansetrin.

415333 to 15.30-16.35* Fjordsgade Hanne Fahl

Dans dig glad

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

Holdet er for alle – også dig uden danseerfaring. Vi danser til god musik, vi kender, og kommer omkring mange stilarter. Det kan være alt fra latinamerikanske rytmer og moderne pop til 80'er-klassikere. Der er ingen vilde hop eller drej, og koreografierne er simple. Kom med og lad os have en fest!

415484 ma 10.00-11.20* Fjordsgade Anne-Kristine

415485 fr 09.30-10.50* Fjordsgade Anne-Kristine

Dancing Yolates

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.635,-/S 1.495,-

Dancing Yolates samler elementer fra yoga, dans og pilates i et selvkærligt og opløftende flow. Du bliver guidet gennem en varieret og balanceret træning med fokus på bevægelsesglæde og kropsbevidsthed.

415310 ma 19.30-21.00 Seedorffs Str. 7 Mette Skov



Mavedans for nybegyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.470,-/S 1.350,-

Mavedans øger kropsbevidstheden og er en smuk motionsform, hvor du opnår bedre kondition, mere smidighed og bevægelse i flow. Det er et sundt redskab til at udforske din krop med kærlighed og anerkendelse.

415392 on 19.15-20.45 Sønderg 74 Marin Tórgard

Mavedans for letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.470,-/S 1.350,-

Mavedans styrker og smidiggør din krop, samtidig med at din koordinationsevne forbedres. Vi arbejder med spændende kombinationer og træner grundbevægelser, som arbejdes ind i en koreografi.

415393 on 17.30-19.00 Sønderg 74 Marin Tórgard

Mavedans for øvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.550,-/S 1.420,-

Kurset er for dig, der allerede har godt styr på genrens grundbevægelser. Vi arbejder både med teknik, mere avancerede kombinationer, koreografi og improvisation.

415391 ma 19.15-20.45 Sønderg 74 Inge Olsen



Hensyntagende bevægelse ✨ ♡ ✨

Har du et fysisk eller psykisk handicap, som gør, at du ikke kan deltage på de almene bevægelseshold? Så tilbyder vi i FOF Aarhus hensyntagende kurser særligt til dig.

Hensyntagende undervisning er små hold med maks. syv deltagere, så du kan få ekstra individuel vejledning ift. dine gener og skavanker.

Læs mere om hensyntagende hold på www.fof-aarhus.dk

Pilates og afspænding

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.635,-/* 1.495,-

Oplev øget velvære gennem rolige øvelser, stræk og åndedræt. Vi arbejder med styrke, smidighed og vejtrækning. Du styrker kroppens kernemuskler, løsner spændinger med dynamiske stræk og lærer at bruge åndedrættet aktivt. Du skal kunne ligge på en måtte og selv komme op og ned.

419005 ma 09.00-10.50* Seedorffs Str. 7 Lærke Hansen

FysioPilates for letøvede

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.785,-/* 1.965,-

Et lille hold, hvor vi arbejder med hele kroppen, med fokus på stabilitet, balance, bevægelighed, styrke, koordinering, åndedræt og afspænding. Der tages hensyn til den enkelte, og der er plads til erfaringsudveksling og grin.

419070 ti 11.15-13.05* Sønderg 74 Albena Mileva

419071 ti 13.15-15.05* Sønderg 74 Albena Mileva

Yoga og pilates

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.470,-/* 1.350,-

Med yoga og pilates forbedrer du din holdning ved at styrke de stabiliserende muskler samt balancere bækkenet og rygsøjlen. Vi fokuserer på stræk, afspænding, åndedræt og ro.

419100 ti 11.00-12.50* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Yoga og pilates med mindfulness og meditation

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 2.130,-

Få et pusterum med omsorg, fordybelse, ro og afspænding. Meditation styrker dit kredsløb, immunforsvar og hormonsystem samt forbedrer din koncentration, hukommelse og udholdenhed.

419110 to 19.00-20.50 Solbjerg Kamma Schmidt

Yoga, meditation og afspænding

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.470,-/* 1.350,-

Vi vil ryste gamle spændinger af os og lave velgørende yoga og pilates. Vi træner nærvær, øver meditation og afslutter med afspænding. Programmet vil virke afstressende og fremme fysisk og psykisk velvære.

419135 ti 09.30-11.20* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Yoga

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.470,-/* 1.350,-

Prøv yoga i et roligt tempo, hvor du mærker de gavnlige virkninger på krop og sind. Fokus er på kropsbevidsthed, smidiggørelse og styrkelse af led og muskler.

419128 on 16.15-18.00* Seedorffs Str. 7 Jane Klostergaard

38 lektioner (19 mødegange) - kr. 2.050,-/* 1.860,-

419140 ma 10.00-11.50* Solbjerg Kamma Schmidt

Blid lyengar yoga

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.800,-/* 1.640,-

lyengar yoga er en metodisk og detaljeret yogaform, der har fokus på præcision og lige linjer i kroppen i et roligt tempo.

419113 on 11.30-13.20* Sønderg 74 Celia Mikkelsen

419114 to 09.45-11.35* Sønderg 74 Celia Mikkelsen

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 735,-/* 695,-

Sommerhold - start d. 11/6.

419118 to 09.45-11.35* Sønderg 74 Celia Mikkelsen

HENSYNTAGENDE BEVÆGELSE

Blid yoga for seniorer

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.800,-/* 1.640,-

Her kan du være med, hvis du fx har gigt, fibromyalgi, piskesmæld eller problemer med nakke, skuldre eller ryg, som afholder dig fra at deltage på et alment yogahold.

419116 ti 09.45-11.35* Sønderg 74 Celia Mikkelsen
419115 on 09.45-11.35* Sønderg 74 Celia Mikkelsen

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 735,-/* 695,-

Sommerhold - start d. 9/6.

419117 ti 09.45-11.35* Sønderg 74 Celia Mikkelsen

Blid yoga mod stress

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.800,-/* 1.640,-

Lær at finde ro med yogaøvelser, der balancerer nervesystemet. Vi arbejder med øvelser, åndedræt og afspænding, så du kan finde ro i krop og sind. Til dig med stress, smerter, angst eller tankemylder.

419121 to 13.15-15.05* Sønderg 74 Laila Elisabeth

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 840,-/* 790,-

Sommerhold - start d. 21/5.

419122 to 13.15-15.05* Sønderg 74 Laila Elisabeth

MediYoga

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.965,-/* 1.785,-

MediYoga er en terapeutisk yogaform med blide øvelser, åndedræts teknikker, afspænding og meditation, som øger kropsbevidstheden og støtter kroppens helbredelse. Det gavner bl.a. ved stress, søvnproblemer og hjerte-kar-sygdomme. Alle kan deltage, da øvelserne kan tilpasses.

419125 to 13.30-15.20* Sønderg 74 Sonja Top

MediYoga mod stress

34 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.880,-/* 1.710,-

MediYoga hjælper dig med at flytte opmærksomheden væk fra tankemylder og ned i kroppen. Du får redskaber, som du kan bruge i hverdagen til at skabe små pauser og få ro på nervesystemet.

419123 to 11.45-13.30* Sønderg 74 Sonja Top

Find indre ro med meditation og åndedræt

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.470,-/* 1.350,-

Find ro og balance gennem blide meditationer og åndedrætsøvelser. Du lærer enkle teknikker til at slippe tankemylder, styrke nærvær og skabe indre ro i hverdagen.

419007 fr 10.00-11.50* Seedorffs Str. 7 Marianne T

Bliv ven med din stress

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.965,-/* 1.785,-

På dette hold arbejder vi nænsomt med bevægelse, afspænding og kropsbevidsthed for at skabe ro og balance i kroppen. Alle kan være med – uanset dit udgangspunkt.

419143 to 15.10-17.00* Seedorffs Str. 7 Lotte Hartmeyer

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 2.130,-/* 1.930,-

419141 ma 14.45-16.35* Skåde Lotte Hartmeyer

Kom stærkt igen - uden stress

38 lektioner (19 mødegange) - kr. 2.050,-/* 1.860,-

Træning for dig, der er på vej tilbage efter stress. Vi fokuserer på skånsom opbygning af styrke og energi – med respekt for kroppens grænser og behov for balance.

419142 ma 16.30-18.00* Skåde Lotte Hartmeyer

Rygtræning

38 lektioner (19 mødegange) - kr. 2.050,-/* 1.860,-

Vi løser spændinger i ryggen, styrker kroppen og beroliger nervesystemet. Vi kombinerer styrke, stræk og stabilitet i øvelser inspireret af pilates og fokuserer på bevidst vejrtækning og indre ro.

419031 ma 12.50-14.40* Seedorffs Str. 7 Cathrine R

Optræning af ryg/mave/bækken

38 lektioner (19 mødegange) - kr. 2.050,-/* 1.860,-

Vi styrker kroppens kraftcenter og fremmer samarbejdet mellem musklerne for at opnå stabilitet og fleksibilitet. Træningen kombinerer styrke, stræk og stabilitet i øvelser inspireret af pilates.

419040 ma 14.35-16.25* Seedorffs Str. 7 Cathrine R



TRX-træning

14 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.005,-/* 935,-

En skånsom og effektiv træningsform, hvor du bruger din egen kropsvægt som modstand. Øvelserne udføres med en solid strop med håndtag, og de forbedrer styrke, balance, stabilitet og smidighed. Holdet er for alle.

419058 fr 08.30-09.25* Fjordsg Jane Provstgaard

15 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.045,-/* 970,-

419056 on 08.30-09.25* Fjordsg Jane Provstgaard

Plus size kvindefitness

28,5 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.655,-/* 1.510,-

Med et skånsomt og varieret program træner vi kondition, styrke, balance og kropsbevidsthed – med fokus på teknik, effektivitet og bevægelsesglæde.

419145 to 16.50-18.00 Seedorffs Str. 7 Lotte Hartmeyer

Hjertehold for 50+

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.715,-/* 1.565,-

Træning med særligt fokus på at styrke hjertet. Vi arbejder med afvekslende træningsformer, hvor du styrker krop og kredsløb på effektive måder tilpasset dit niveau.

419006 ma 09.00-10.50* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

Træning allround for K65+

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.965,-/* 1.785,-

Skånsom træning for hele kroppen i roligt tempo. Vi arbejder med øvelser for hoved/nakke, skuldre, arme, bækken og hofter samt styrke og balance. Vi har fokus på mave og ryg med gulvøvelser, og vi afslutter med stræk og en powernap.

419038 fr 10.00-11.50* Vejlbj Marianne Krogh

Seniordamer for 65+

27 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.590,-/* 1.455,-

Bevægelse for ældre med fokus på balance, styrke og hyggeligt samvær. Vi tager hensyn til aldersbetingede skader, så alle kan være med.

419132 to 12.15-13.35* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

TILMELD DIG ALLEREDE OPSTARTEDE HENSYNTAGENDE HOLD

Vi har mange hold, der startede i september og kører frem til marts-maj. På holdene herunder er nye deltagere velkomne fra medio januar 2026.

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

Du er også velkommen til at ringe til os på tlf. 8612 2955.

Mandag

419044 Stabiliserende træning 12.15-14.05

Tirsdag

419077 Smertelindrende pilates 11.15-13.05
419078 Pilates, afspænding og velvære 11.15-13.05
419079 Pilates, afspænding og velvære 13.15-15.05
419066 FysioPilates - letøvede K50+ 14.15-16.05

Onsdag

419021 Stabiliserende træning/styrke 09.45-11.35
419010 Træning og velvære for 60+ 13.15-15.05

Torsdag

419107 Blid yoga 09.00-10.50
419022 Stabiliserende træning/styrke 09.45-11.35
419013 Mindful kropstræning 10.00-11.50
419084 Smertelindrende pilates 11.30-13.20
419085 Pilates, afspænding og velvære 11.45-13.35

- Et tilbud for efterlønnere og pensionister samt skade- og smerteramte

Det skal være nemt at træne og nemt at holde kroppen ved lige! Kig nærmere på dette tilbud, der giver dig mulighed for at træne i dit lokalområde, når du har tid.

Du kan træne følgende steder:

- * Folkehuset Møllestien
- * Folkehuset Vestervang
- * Folkehuset Åbyhøj
- * Folkehuset Carl Blochs Gade
- * Christiansbjerg, Reykjaviks Gade

Læs mere på www.fof-aarhus.dk og tilmelding på tlf. 8612 2955.

Træn selv med FOF Aarhus

Scan koden og se træningsvideoer.



RYGE- OG NIKOTINSTOP

- gratis forløb i Aarhus

På forløbet bliver 7 ud af 10 røg- og nikotinfri. Skal du være den næste?

Deltag i et gratis gruppeforløb, hvor du møder andre, der også gerne vil stoppe med at ryge, dampe eller bruge røgfrie nikotinprodukter som fx snus.

Gruppen mødes 6 gange, og du får støtte af en rådgiver i hele processen lige fra planlægningen til fastholdelsen af dit stop.

Forløbene udbydes i samarbejde med Folkesundhed Aarhus.

Læs mere og tilmeld dig på

www.fof-aarhus.dk

(Findes under Motion og sundhed/Livsstil og trivsel)



LÆR AT REDDE LIV MED ET KURSUS I FØRSTEHJÆLP

Almene førstehjælpskurser

På et førstehjælpskursus i FOF Aarhus bliver du klædt på til at kunne redde liv – du lærer bl.a. genoplivning, hjertemassage, kunstigt åndedræt og brug af hjertestarter. Du lærer at håndtere hverdagsskader og ulykker i situationer, hvor det er nødvendigt.

FOF Aarhus tilbyder en bred vifte af førstehjælpskurser med forskelligt fokus.

Vi har bl.a. kurser inden for:

- * Færdselsrelateret førstehjælp (8 timer)
- * Hjertestop (4 timer)
- * Til babyer (3 timer)
- * Til børn (4 timer)
- * Særligt ansvar for børn (7 timer)
- * Grundkursus (7 timer)
- * Med særligt ansvar (12 timer)
- * Mindre fartøjer og søsport (8 timer)

Se alle kurser på www.fof-aarhus.dk

En fødsel med mindre smerte

Giv din graviditet og den efterfølgende tid den opmærksomhed, den fortjener, med vores skræddersyede kurser til kommende og nybagte forældre.

I FOF Aarhus støtter vi dig på hele rejsen, og du finder kurser med fokus på både graviditet, fødsel, den tidlige barsel, efterfødselstræning og baby.

Vi står klar til at hjælpe dig med at få den bedste start som forælder.

Fødselsforberedelse og træning under graviditeten:

- * Ve-træning
- * Fødselsvejrtrækning og ve-træning – parhold
- * Individuel fødselsvejledning
- * Contraction and childbirth class
- * Ammeforberedelse
- * Yoga og pilates for gravide
- * Living ylates for gravide
- * Træning for gravide
- * Førstehjælp til baby

Efterfødselshold:

- * Efterfødselstræning
- * Efter-efterfødselstræning
- * Baby-tummel
- * Mor/baby-træning i naturen
- * Mistet spædbarn – efterfødselstræning
- * Mini-maker: Baby mad



Besøg www.fof-aarhus.dk, og udforsk det store udvalg af kurser inden for før- og efterfødsel.

Scan koden og kom direkte ind på siden



Bedre søvn – til børn og forældre, 0-1 år

Karen Kildahl, søvnolog, børnesundhedsvejleder og jordemoder

Drømmer du om hyggelige og rare putte-seancer, et veludhvilet barn og en hverdag, hvor også du som forælder er i søvnoverskud? Så kom med og få brugbar viden, om hvordan du på en nænsom og kærlig måde kan lære dit barn at sove mere og bedre.

Onsdag 6/5 kl. 10.30-11.30

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Æsken

Pris: kr. 95,- Arr.nr. 416899 - Børn er gratis

Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Søvn er en superkraft

Karen Kildahl, søvnolog, børnesundhedsvejleder og jordemoder

Søvn burde være simpelt, men når dit (skole) barn ligger vågent, føles det alt andet end let. Lær at styrke dit barns søvn – en superkraft, som styrker hjerne, krop og humør, så dit barn er udhvilet og klar. Og du? Du får også lidt af din egen superkraft tilbage.

Tirsdag 12/5 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal

Pris: kr. 100,- Arr.nr. 416881

Arr. i samarbejde med Dokk1 og TURBINE forlaget

WORKSHOP

Ro i dig - ro i dine børn

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 940,-/* 880,-

Få konkrete redskaber til at skabe en hverdag med ro, energi og overskud for både dig selv og din familie. Du lærer at etablere sunde rutiner, lytte til dine egne behov og forebygge stress. Kurset er for alle mødre, der ønsker at skabe mere ro i familien – uden stress, nedsmeltninger og konflikter. Undervisningen består af oplæg, øvelser og sparring. Babyer er velkomne. Start d. 24/2.

415305 ti 10.00-12.15* Frichs Vej 36G Lærke Wendelboe



Barselskor

9 lektioner (6 mødegange) - kr. 705,-/* 660

Tag din baby under armen eller i bæreselen, og bliv del af et hyggeligt fællesskab med sang og god energi. Koret er både for dig der er forælder og din baby. Der er plads til både grin, gråd og gylp – du kan amme, give flaske eller skifte ble undervejs. Vi synger alt fra sprøde pophits og klassikere fra Højskolesangbogen til et par enkelte børnesange og evt. lette flerstemmige sange. Det er ikke et krav at du har erfaring med at synge - bare du har en baby. Start d. 20/1.

414560 ti 09.30-11.00 Frichs Vej 36G Dagmar Wagner

Tulle og Skralle til Bamses fødselsdag (2-4 år)

Ditte Aarup Johnsen, Eventyrværkstedet

Følg Tulle og Skralle, når de tager til Bamses magiske fødselsdag. Det bliver en begivenhedsrig fødselsdag med uventede og sjove gæster. En hjertevarm historie om fællesskab, fejring og glæden ved at give. Børn og voksne bliver aktivt inviteret med undervejs gennem sang, dans og leg med ord og tal.

Lørdag 28/2 kl. 10.30-11.30

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal

Pris: kr. 100,- (både børn og voksne skal have billet).

Arr.nr. 416820

Tulle og Skralle i Kriblekrableland (2-4 år)

Ditte Aarup Johnsen, Eventyrværkstedet

Følg med, når Tulle og Skralle går på opdagelse i insekternes og småkravlens sanse- rige og forunderlige verden. Lige uden for døren gemmer de små krible-krable dyr sig og tager os med ud på sjove og musikalske eventyr. Store som små inviteres aktivt med undervejs i fortællingen gennem sang, leg, fagter og bevægelse.

Lørdag 11/4 kl. 10.30-11.30

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal

Pris: kr. 100,- (både børn og voksne skal have billet).

Arr.nr. 416821



Musik og rytmik

I et trygt, musikalsk samvær stimuleres og udvikles barnets sanser og motorik.

Vi tilbyder forskellige musik og rytmikhold for forældre/bedsteforældre og børn fra 3 mdr. op til 5 år. Her deltager både små og store, så alle lærer sangene og kan synge og lege videre hjemme.

Se hvornår/hvor, der er et hold for dig og dit barn eller barnebarn på www.fof-aarhus.dk

* Vær blandt de første til at høre nyt

Tilmeld dig vores nyhedsbrev og få direkte besked, når der er nye kurser, foredrag og ture.



* Find os på SoMe

Følg med på sociale medier og se hvad der sker i FOF Aarhus. Del også meget gerne dine egne oplevelser, når du deltager på vores hold.



FOF Aftenskolen
Aarhus

*** Du skulle
bare vide!**

