



Efterår

KURSUSPROGRAM 2026



Herning | Ikast/Brande | Ringkøbing/Skjern

Velkommen

Velkommen til et efterår hos FOF Aftenskolen med mulighed for fællesskaber, fordybelse og ny inspiration

Når dagene bliver kortere, åbner FOF dørene til en sæson fyldt med oplevelser, læring og mennesker, der deler nysgerrigheden på livet.

I en hverdag præget af skærme og hurtige overskrifter kan det gøre en forskel at sætte tempoet lidt ned, være sammen med andre og give sig tid til at lære noget nyt.

Derfor har vi sammensat et efterårsprogram med plads til både det kreative, det aktive, det tankevækkende og det hyggelige.

Uanset om du drømmer om at lære et nyt sprog, styrke kroppen, udfolde dine kreative evner, blive klogere på verden omkring dig eller bare finde et fællesskab med andre, så håber vi, at du finder noget, der vækker din interesse, når du bladrer videre.

Vi glæder os til at byde både nye og velkendte deltagere velkommen til en sæson fyldt med inspiration, nærvær og oplevelser.

Kirsten Bjørn-Thygesen
Forstander





Kultur	4-10
Motion og bevægelse	11-17
Kreativ	18-21
Mad & fællesskab	22-25
Musik & sang	26-27
Sprogkurser	28-31
Andre fantastiske kurser til dig	32-34
Gratis undervisning	35
Ringkøbing-Skjern	36-37
Ikast-Brande	38
FOF information	39

Kultur



SERIØST BEDRE HUD – HVAD VIRKER? V/ ANETTE KRISTINE POULSEN

Et underholdende, tankevækkende og lærerigt no bullsh*t beauty-foredrag, hvor du får serveret overblik (og redskaberne), når det gælder vejen til en flottere og sundere hud. Alt sammen krydret med de sidste nye tendenser, forskning, øvelser og anekdoter.

Kort sagt: Anette flytter fokus til hudkvaliteten, bruger sin egen gyser-historie af en solramt fortid til at vise, at det aldrig er for sent at redde sin hud og gøre den til en compliment-magnet. Foredraget er for alle, der gerne vil vide, hvad der får dem til at føle sig bedre tilpas. Og se sådan ud. De fleste går hjem klogere på sig selv – og andre...

BEMÆRK: Alle deltagere modtager Anettes populære "Ansigtsrensen", som normalt kun fås via hudlæger og på "Serious bedre huds" egen platform-værdi 305 kr.

Anette Kristine Poulsen aka @beautyspace er skønhedsredaktør for Børsen, tilknyttet TV2 og forfatter til flere bøger om hud.

Mandag d. 2. november kl. 19:00-21:00

Herning Gymnasium, Herning
Kr. 190,- /* 172,-

ANNE LINNET – JULEKONCERT

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

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

Med sin stemningsfulde julekoncert har hun skabt en elsket tradition, hvor publikum får mulighed for at opleve både hendes tidløse klassikere og nogle af julens mest elskede sange.

Onsdag d. 25. november kl. 20:00-21:30

Herning Kirke, Herning
Kr. 265,- /* 247,-



POUL KREBS – KIRKEKONCERT

Poul Krebs forstår at levere historier fra lokale perler, hverdagens trummerum, sporadiske observationer, sindets afkroge og fra livets vedvarende og forbigående relationer. Poul Krebs har sat sig i hjertekulen på både musikelskeren og anmelderstaben og musikken lever i det ubetingede nærvær, den østjyske facon og den ukuelige spillemandsglæde.

Om sine forventninger til koncerten i Herning Kirke siger sangeren selv: Det er noget helt særligt for mig, at ta mine sange ind i det danske folks kirker, hvor der er højt til loftet og tid til nærvær og eftertanke!

Poul Krebs har i løbet af sin efterhånden lange karriere optrådt i stort set alle tænkelige typer rum, også i kirker. Det skaber muligheder for både storytelling og et særligt valg af repertoire.

Publikum kan således se frem til både de store hits, de fortællende sange og de mere hemmelige sange, fra den side af repertoire, hvor Poul Krebs også tager livtag med de store spørgsmål. En klog kvinde sagde engang til mig: Ligegyldigt hvor lidt eller meget man tror, er det sundt at komme ind i et rum, hvor der er lidt højt til loftet!

Tirsdag d. 2. marts kl. 20:00-21:30

Herning Kirke, Herning
Kr. 275,- / * 257,-



"MENNESKER FUNGERER BEDST SAMMEN" V/ CHRIS MACDONALD

I dette foredrag viser Chris MacDonald, hvorfor trivsel, mental sundhed og evnen til at navigere i et komplekst liv i høj grad formes af vores relationer – ofte uden at vi er bevidste om det.

Foredraget bygger på både forskning og en personlig rejse, hvor Chris gennem de seneste år har arbejdet tæt sammen med nogle af verdens førende forskere inden for menneskelig trivsel og sundhed.

Med varme, humor og nærvær gør Chris komplekse indsigter enkle og genkendelige – og inviterer til refleksion over, hvordan vi er sammen, og hvad vi giver videre til hinanden.

Foredraget sætter ord på noget, mange kan mærke, men få får sagt højt: At relationer ikke er en luksus i livet – men selve fundamentet for vores mentale sundhed og trivsel. Mennesker fungerer bedst sammen. Menneskelig forbindelse er ikke noget, vi kan prioritere, når der er tid. Det er en biologisk nødvendighed.

Tirsdag d. 6. april kl. 19:00-21:00

Herning Gymnasium, Herning
Kr. 225,- / * 207,-





TEITUR – KIRKEKONCERT

Oplev den færøskfødte singer-songwriter Teitur i en stemningsfuld kirkekoncert den 22. oktober. Med mere end 1.000 koncerter bag sig, to Danish Music Awards og otte studiealbum har Teitur gennem mere end to årtier markeret sig som en af Nordens mest særegne og anerkendte musikere.

Siden gennembruddet med debutalbummet Poetry & Aeroplanes i 2003 har Teitur bevæget sig ubesværet mellem det intime og det storslåede. Hans sange rummer både nærvær, eftertænksomhed og en særlig evne til at skabe kontakt med publikum.

På koncerten kan publikum opleve musik fra Teiturs nyere udgivelser, herunder albummet Cazador de Ostras (Oyster Catcher), som blev indspillet i Buenos Aires sammen med argentinske musikere. Albummet forener engelske og færøske sange og byder på spændende klangfarver fra blandt andet harpe, sitar, theremin og blæsere.

Glæd dig til en varm, nærværende og intim solokoncert med både nye sange og elskede favoritter fra Teiturs omfattende sangkatalog.

Torsdag d. 22. oktober kl. 19:30 - 21:00

Herning Kirke, Herning
Kr. 265,- /* 247,-

HYLDEST TIL BENNY ANDERSEN

Livet er ikke det værste man har...
Sådan har vi sunget mange gange i Benny Andersens udødelige sang.

Denne aften vil vi hylde Benny Andersen, der har givet os mange gode sange, mange gode ord – ja nærmest ordsprog, han har givet os utallige digte og fortællinger og det på trods af han siger "det kan være farligt at sætte ord i verden".

Vi skal høre nogle af de skønne, stærke, finurlige digte – vi skal synge nogle af de dejlige sange (Se hvilken morgenstund, Barndommens land m.fl.) – vi skal møde Svante og Svantes viser.

Aftenen byder også på et par solistiske indslag.

En aften med masser af gode ord – mange gode grin – og masser af nostalgi og eftertænksomhed. Og så kan vi passende sige "om lidt er kaffen klar".

Sang: Ole Jørgensen
klaver: Jesper Bauder

Onsdag, 21. oktober kl. 19:30 – 21:00

(vi afslutter med en gå hjem kaffe)
Fredens Kirke, Sjællandsgade 34, Herning
Kr. 125,- /* 107,-

Mandag d. 28. september kl. 19:30 – 21:00

(der serveres kaffe og kage i pausen)
Vestjyllands Kunstpavillon, Videbæk
kr. 250,- (Billetten giver også adgang til udstillingen)



TRE HØJSKOLEDAGE – MED ALT HVAD HJERTET KAN BEGÆRE

Vi byder igen til 3 Højskoledage med foredrag, musik, fællessang og fællesskab.

Dagene byder bl.a. på foredraget "Hvad tror danskerne på" af Højskolelærer Janni Østergaard. Et levende og spændende foredrag om emnet tro, der fylder mere og mere i også danskernes hverdag.

Vi skal også møde litteraturen i foredraget "Litteraturlækkerier". Her møder vi Lise Rokkjær som er Cand. Mag. i litteratur. Hun vil give os en masse gode ord og tanker.

Glæd dig også til et foredrag med Morten Duedal, der til daglig står bag Duedal Consult. Han vil fortælle om sin svære og til tider hårde vej i livet. De mange spring han har taget for at nå dertil, hvor han er i dag.

Et liv der har budt på 5 år i Afrika, hvor han har arbejdet med børn og unge og fået indblik i de metoder, der bliver brugt i dette kontinent med afstraffelse m.m. Han har bl.a. medvirket til at nogle af de hårde fysiske afstraffelsesmetoder er blevet stoppet.

Dagene byder også på sang og musik – dels med fællessang fra Højskolesangbogen og alt muligt andet godt. Ole Jørgensen vil stå for en del af fællessangen, men vi skal også til en koncert med Lone Jensen, der vil præsentere sine egne sange "Når hjerteblod bliver til Musik". Hun har meget på hjertet og vil gennem sine sange fortælle sin historie om at være i livet og finde sig selv.

Ugen slutter med ønske sang, hvor du kan vælge en af dine favoritsange fra Højskolesangbogen.

Glæd dig til skønne dage, med skønne mennesker og spændende foredrag og musik

Dagene ledes af Ole Jørgensen.

Tirsdag d. 6. oktober – torsdag d. 8. oktober kl. 10:00-16:00

Idrætshøjskolen Ikast, Ikast

Kr. 1.395,- /* 837



SØNDAGSBRUNCH MED MASSER AF SANG – KRÆS FOR SMAGSLØG OG ØREGANGE

Hyggen og fællesskabet starter med en brunch fra hotellets køkken med kaffe/te. Vi giver os tid til at nyde maden og snakke med dem vi følges med eller dem vi kommer til at sidde ved siden af.

Efter brunchen kommer "desserten" som er tilberedt af Ole Jørgensen og pianist Jesper Bauder og består af:

- En del kærlighedssange
- En del Evergreens med et stænk af Nat King Cole og Gustav Winckler
- Et drys af danske sange og viser
- Kan evt. tilsættes lidt rock og rul og en knivspids pop
- Det hele røres sammen, smages til med et enkelt dansktopnummer og en Grand Prix sang og ved fælles hjælp giver vi den max gas, så desserten bliver helt perfekt.

Masser af fællessang – alle dem vi kender så godt og kan synge med på. Ole vil også byde på et par solosange. Vi skal hygge, vi skal oplyses, vi skal grine og vi skal nyde hinandens selskab.

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

Sang: Ole Jørgensen
Klaver: Jesper Bauder

Søndag d. 31. januar kl. 10:30-14:00
Østergaards Hotel, Herning
Kr. 235,- / * 217,-

DEN UFORLIGNELIGE "GAVFLAB" – HYLDEST TIL KIM LARSEN

Fællessang for fuld udblæsning...

Vi skal synge alle de store fællessangbare hits – give den gas – åbne munden som Kim Larsen (du kan godt begynde at øve dig).

Kim Larsen står bag nogle af de største hits i Danmark, kendt for sin folkelige appel med et glimt i øjet. Kom med når vi skal synge alt fra Susan Himmelblå, Joanna, Ud i det blå til Moder Jord, Kom igen og alt derimellem. Vi synger højt og flot og gir den gas med den stemme vi har.

Kim Larsen (1945–2018) er kendt og elsket som Danmarks nationalskjald og folkekære gavflab. Med sin flabede charme, ligefremme facon og folkemusikalske rock- og pophits har han formet generationer. Fra gennembruddet med Gasolin' i 1970'erne til solokarrieren og tiden med Kjukken har han efterladt en helt særlig plads i den danske folkesjæl.

I pausen er baren åben, men du må også medbringe din egen termokaffe. Vi giver en kage!

Sang: Ole Jørgensen
Klaver: Jesper Bauder
Percussion: Thomas Ousager

Mandag d. 8. marts kl. 19:30-21:00
Huset No. 7, Herning
Kr. 150,- / * 132,-

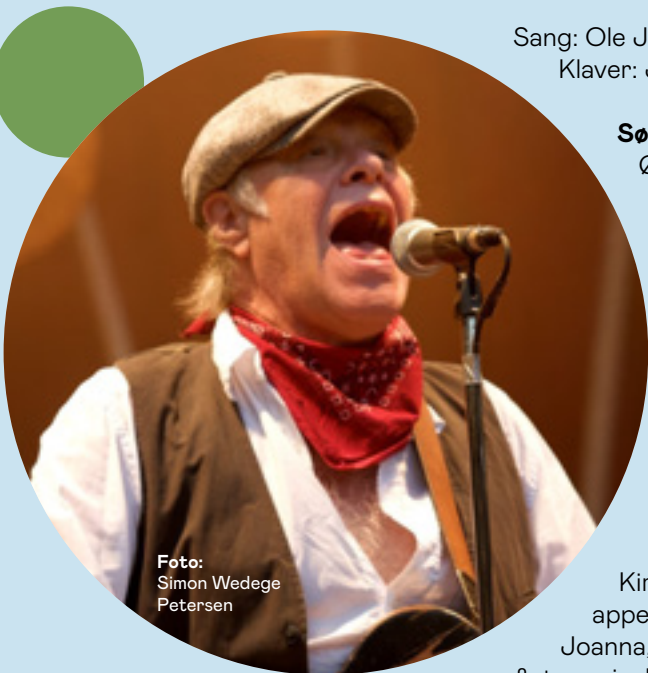


Foto:
Simon Wedege
Petersen

FÆLLESSANG OG TERMOKAFFE

Vi tager fællessangen op igen – nu i en ny indpakning. Vi skal synge om "Hvad livet vil, hver dag vi er til stede". Vi synger om fællesskab, naturen, historien, kunsten og om liv og tro. I sangene samles vi om det alt sammen; derfor kan sang skabe glæde, fælles sang skaber fælles glæde, og ved at høre noget sammen kommer vi til at høre sammen!

Sangene skal bruges, mærkes og fortælles videre, ellers glemmer vi dem. Højskolesangbogen er historie og poesi og en samling værdifulde beskrivelser af, hvad der er væsentligt, og som har værdi for os som mennesker.

Vi byder på kage, og du medbringer selv kaffe eller te i et termokrus. Baren vil også være åben i pausen for køb af øl, vand og vin.

Aftenen ledes af Ole Jørgensen og Jesper Bauder sidder ved klaveret.

Mandag d. 3. maj kl. 19:30-21:00

Huset No. 7, Herning

Kr. 125,- /*107,-



TUREN GÅR TIL VENØ, SENIORHØJSKOLEN OG THYBORØN...

Igen byder vi velkommen til en dejlig dagstur. Vi tager færgen til Venø (3. min. sejlads).

Vi gør stop ved havnen og drikker en kop kaffe og hygger lidt inden vi besøger Danmarks mindste kirke (Venø) en smuk restaureret kirke på denne smukke ø. Der synger vi en sang eller to – hører lidt om kirken – den gale præst mm.

Derefter kører vi en tur til den nordlige del af øen og besøger Pip (Nørskov) Hun har en lade fyldt med skønne plakater og kartofler. Hun dyrker de berømte Venø Kartofler og Venø Lam.

"Traditionen tro" gør vi stop på SeniorHøjskolen i Nørre Nisum, hvor vi spiser middag.

Ole byder op til Sang og Ballade inden turen går til Thyborøn.

Her skal vi besøge Mindeparken for Jyllandsslaget, hvor så mange mennesker mistede livet. En tragisk historie, der nu er levendegjort med en mindepark i den barske, men smukke natur. I Thyborøn vil vi drikke eftermiddagskaffe på Mallemukken inden turen igen går til Herning. Husk praktisk fodtøj.

Tirsdag d. 11. maj kl. 9:00-17:00

Afgang Markedspladsen, Herning kl. 9.00

Kr. 650,-

KULTURHØJSKOLEN 2026/2027

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

Tirsdag d. 29. september

"Grin, indsigt og inspirerende historier"
v/ direktør Georg Sørensen og Søren Dah

Bemærk:

MCH Herning Kongrescenter
tirsdag kl. 13:30 – 15:30

Tirsdag d. 6. oktober

"Den nye verdensorden"
v/ Journalist Søren Lippert

Tirsdag d. 20. oktober

Onsdag d. 21. oktober

"Tak for livet"
v/ Komponist Sigurd Barrett

Tirsdag d. 27. oktober

"At gå med hjertet forrest"
v/ Social entreprenør Belinda Hornshøj

Tirsdag d. 3. november

Onsdag d. 4. november

"Hentet af lyset"
v/ Journalist Laura Engstrøm

Tirsdag d. 10. november

"Fra mælkedreng til stjernerne – et foredrag om Carl Henning Pedersens liv og kunst"
v/ Kunstformidler Helle Forbech Hvergel

Tirsdag d. 17. november

"Mennesker fungerer bedst sammen"
v/ Cand.scient. i human fysiolog Chris MacDonald

Tirsdag d. 24. november

Onsdag d. 25. november

"Hvordan bliver man et helt menneske ovenpå et umenneskeligt traume?"
v/ Journalist Daniel Rye

Tirsdag d. 1. december

"Sproget får det glatte lagen"
v/ Sprogforsker Michael Ejlstrup

Tirsdag d. 8. december

"FOF Julekoncert"
v/ Jesper Lundgaard og Carl Ulrik Munk Andersen

Bemærk:

MCH Herning Kongrescenter
tirsdag kl. 13:30 – 15:30

Tirsdag d. 5. januar

Onsdag d. 6. januar

"Det helt nødvendige"
v/ Professor dr. Phil Vincent F. Hendricks

Tirsdag d. 12. januar

"De bedste familier"
v/ Forfatter Kim Blæsbjerg

Tirsdag d. 19. januar

Onsdag d. 20. januar

"Jeg vil ha' lov at være gammel"
v/ Tidl. Højskolelærer Hans Lauge

Tirsdag d. 26. januar

"Simon & Garfunkel Tribute"
v/ Kasper og Helge Leonhardt

Tirsdag d. 2. februar

Onsdag d. 3. februar

"Det tabte land"
v/ Forfatter Niels Krause Kjær

Tirsdag d. 9. februar

"Otto Brandenburg"
v/ tidl. Højskoleforstander Lillian Hjort-Westh

Tirsdag d. 23. februar

"Højskolen, et værn mod vane-tænkning"
v/ Forstander Vibeke Lundbo

Tirsdag d. 2. marts

Onsdag d. 3. marts

"Foredrag om romanen Ræveår"
v/ Forfatter Anne Lise Marstrand-Jørgensen

Tirsdag d. 9. marts

"Manual til mennesket"
v/ Psykolog Henrik Tingleff

Tirsdag d. 16. marts

Onsdag d. 17. marts

"Den sang minder mig om..."
v/ Jette Torp

BEMÆRK:

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

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

20 mødegange Kr. 1990,-/*1630,-
10 mødegange Kr. 995,-/*815,-

Motion & bevægelse



REJSE – YOGALATES I GRÆKENLAND

Tag med FOF Herning til det autentiske Grækenland og nyd en uge med ro, bevægelse, nærvær og fællesskab. Vi bor på det hyggelige, familiedrevne Kosta Maria Hotel med en fantastisk udsigt over det Ioniske Hav – omgivet af fredelige omgivelser, der indbyder til afslapning og fordybelse.

Rejsen kombinerer ferieoplevelser med daglig yoga og pilates, hvor fokus er på velvære, styrke, balance og mental ro. Undervisningen foregår i et trygt og inkluderende fællesskab, hvor alle kan være med – uanset erfaring og niveau. Der bliver også tid til at nyde solen ved poolen, bade i havet eller opleve den charmerende kystby Paleros med dens hyggelige promenade og lokale tavernaer.

Yogaen ledes af Lone Vang, som har mere end 30 års erfaring med yoga og stor undervisningserfaring. Pilatesundervisningen varetages af Dorthe Vang, uddannet BASI®-instruktør med fokus på styrke, mobilitet, åndedræt og mindfulness.

Tidspunkt: 4.-11. juni 2027

Afrejse: Billund Lufthavn

Du finder program og pris på fofherning.dk.
Antallet af pladser er begrænset.



ZUMBA GOLD

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

Carlos Alberto Montalvo

48101 Mandag 12:00-13:00 (10/8-30/11)
DGI-Huset, Herning
(16 mødegange) Kr. 1.094,- / * 967,-

NYHED ZUMBA

Har du lyst til at kombinere træning og dans? På dette energifyldte Zumba-hold får du pulsen op til skønne latinrytmer og moderne musik. Her er fokus på bevægelsesglæde, fællesskab og effektiv træning og alle kan være med.

Carlos Alberto Montalvo

48103 Torsdag 18:30-19:30 (1/10-3/12)
Herning Svømmehal, Herning
(9 mødegange) Kr. 663,- / * 591,-

NYHED UDENDØRS GROOVE DANS MED FRIHED OG ENERGI

Kom og vær med til GROOVE under åben himmel. En sjov og energifyldt danseoplevelse, hvor alle kan være med. Vi bevæger os frit til musikken uden svære koreografier, så du kan danse præcis, som det føles godt i din krop.

Louise Kold

48116 Onsdag 17:00-18:00 (9/9-7/10)
Mindeparken ved Fredens Kirke, Herning
(5 mødegange) Kr. 410,- / * 370,-

GROOVE

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

Louise Kold

48106 Mandag 18:00-19:15 (7/9-7/12)
Brændgårdskolen, Herning
(13 mødegange) Kr. 1.107,- / * 977,-

RYG- OG NAKKETRÆNING (H)

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

Mia Lægsgaard Degn

48136 Tirsdag 14:30-15:30 (11/8-1/12)
Fyssernes Hus, Herning
(16 mødegange) Kr. 1.094,- / * 967,-

Malene Søgaard

48135 Onsdag 16:00-17:00 (12/8-2/12)
Fyssernes Hus, Herning
(16 mødegange) Kr. 1.094,- / * 967,-

FYSIOTERAPEUTISK TRÆNING

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

Jakob Hermann-Hallum

48241 Onsdag 09:00-10:00 (12/8-2/12)
DGI-Huset, Herning
(16 mødegange) Kr. 1.094,- / * 967,-

FYSIOTERAPEUTISK TRÆNING FOR KNÆ OG HOFTE (H)

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

Malene Søgaard

48137 Torsdag 09:30-10:30 (13/8-3/12)
Fyssernes Hus, Herning
(16 mødegange) Kr. 1.094,- / * 967,-

FYSIOTERAPEUTISK TRÆNING (H)

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

Malene Søgaard

48159 Tirsdag 11:00-12:00 (11/8-1/12)
48113 Onsdag 14:00-15:00 (12/8-2/12)
Fyssernes Hus, Herning
(16 mødegange) Kr. 1.094,- / * 967,-

Mia Lægsgaard Degn

48243 Torsdag 10:30-11:30 (13/8-3/12)
48245 Torsdag 15:30-16:30 (13/8-3/12)
Fyssernes Hus, Herning
(16 mødegange) Kr. 1.094,- / * 967,-

RYGHOLD MED GOTVED – BEVÆGELSE OG FYSIO-PILATES (H)

Et lille hold for både kvinder og mænd med dårlig ryg/hofte eller skulder, hvor der tages hensyn til den enkeltes behov og muligheder. Gotvedbevægelse er totalbevægelse, hvor vi med sving og trin og fjedren bruger hele kroppen hensigtsmæssigt til skøn musik. Fysio-Pilates giver styrke og bevægelighed. Underviseren er Gotved uddannet bevægelsespædagog.

Ingrid Leth Havemann

48134 Onsdag 10:15-11:55 (2/9-9/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) Kr. 1.376,- / * 1.208,-

(H) Hensyntagende undervisning

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

FASCIAL FLOW® – BEVÆG DIT BINDEVÆV (H)

Fascial Flow® er en blid, dynamisk, san-
selig og meditativ bevægelsesform,
hvor vi arbejder med hele kroppens
netværk af bindevæv. Det er en bevæ-
gelsesform, der smidiggør bindevævet,
regulerer kropsholdning, lindrer smer-
ter i kroppen og beroliger nervesyste-
met-uanset alder og fysik.

Helle Hornshøj Pedersen

48122 Mandag 09:45-11:15 (7/9-26/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(6 mødegange) Kr. 664,- /* 592,-

OSTEOPOROSE (H)

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

Malene Søgaard

48115 Onsdag 13:00-14:00 (12/8-2/12)
Fyssernes Hus, Herning
(16 mødegange) Kr. 1.094,- /* 967,-

Peter Lynggaard Jensen

48158 Mandag 13:00-14:15 (17/8-30/11)
Aulum Fysioterapi & Træning, Aulum
(15 mødegange) Kr. 1.246,- /* 1.097,-

KOL- OG ANDRE LUFTVEJSLIDELSER (H)

Dette hold henvender sig til perso-
ner med kroniske lungeproblemer. Alle
mennesker bør motionere, men men-
nesker med lungelidelser kan virkelig
få det overraskende meget bedre ved
hjælp af træning.

Helle Staghøj Hansen

48227 Torsdag 13:15-14:45 (13/8-3/12)
Midtjysk Fysioterapi, Herning
(16 mødegange) Kr. 1.544,- /* 1.352,-

NYHED SMERTEHOLD (H)

Holdet hvor vi kobler ny viden og læren
om smerter og nervesystem med for-
skellige bevægelser, åndedrættet og
meditation til at blive mere fri i kroppen
og ikke være bange for at bevæge os.
Smertehold er for dig der døjer med
smerter. Det kan være en frossen skul-
der, rygsmerter eller måske slidgigt.
Holdet er hensyntagende og der bliver
taget højde for den enkeltes udfordrin-
ger og helbred.

Ida Naja Mitchell Brieghel

48176 Torsdag 10:15-11:45 (3/9-3/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(13 mødegange) Kr. 1.292,- /* 1.136,-

BLID YOGA (H)

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

Heidi Jensen

48121 Tirsdag 15:15-16:15 (1/9-1/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(10 mødegange) Kr. 719,- /* 639,-

BLID YOGA (H)

Der kan være mange grunde til at be-
gynde med yoga. Måske er dit håb at
opleve ro, afspænding, velvære, balan-
ce, lindring fra smerter, større frihed i
krop og sind, fællesskab, et fristed mm.
Herudover bliver deltageren introduce-
ret til meditation og arbejde med ånde-
drættet og de fordele, dette kan have i
et liv med mén efter hjernerystelse.

Elizabeth Kenney Hansen

48238 Mandag 13:45-15:15 (17/8-30/11)
48188 Tirsdag 10:15-11:45 (18/8-1/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(15 mødegange) Kr. 1.460,- /* 1.280,-

BLID HATHA YOGA

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

Lone Vang

48231 Onsdag 18:45-20:15 (19/8-30/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) Kr. 1.376,- /* 1.208,-

HATHA YOGA FOR ALLE

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

Louise Søndergaard

48140 Torsdag 17:15-18:30 (27/8-3/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) Kr. 1.177,- /* 1.037,-

HATHA YOGA FOR ALLE – AULUM (H)

I undervisningen kombineres øvelser
og åndedrættet. Øvelserne øger vores
kropsbevidsthed, styrker og udspæn-
der vores muskler, sener og led. Vi la-
ver opvarmende øvelser og klassiske
yogastillinger, som strækker og styrker
kroppen.

Morten K. Poulsen

48212 Torsdag 19:00-20:30 (13/8-3/12)
Aulum Fysioterapi & Træning, Aulum
(16 mødegange) Kr. 1.544,- /* 1.352,-

HUSK

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

PILATES

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

Dorthe Vang

48143 Mandag 15:15-16:25 (17/8-30/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) Kr. 1.112,- / * 982,-

Michelle Mylius Jor

48142 (H) Tirsdag 14:00-15:10 (25/8-8/12)
48154 (H) Tirsdag 16:45-17:55 (25/8-8/12)
48144 Tirsdag 18:15-19:25 (25/8-8/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) Kr. 1.112,- / * 982,-

PILATES FOR LETØVEDE/ ØVEDE

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

Dorthe Vang

48145 Mandag 16:35-17:45 (31/8-14/12)
48148 Mandag 18:00-19:10 (31/8-14/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) Kr. 1.112,- / * 982,-

Tina Øgendahl Sloth

48160 Torsdag 09:00-10:00 (13/8-3/12)
Aulum Fysioterapi & Træning, Aulum
(16 mødegange) Kr. 1.094,- / * 967,-

PILATES FOR ØVEDE (H)

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

Marianne Bjerre Christiansen

48150 Mandag 09:15-10:25 (10/8-30/11)
48153 Mandag 10:45-11:55 (10/8-30/11)
DGI-Huset, Herning
(16 mødegange) Kr. 1.242,- / * 1.093,-

Tina Øgendahl Sloth

48155 Mandag 12:00-13:00 (10/8-30/11)
48151 Onsdag 08:00-09:00 (12/8-2/12)
Aulum Fysioterapi & Træning, Aulum
(16 mødegange) Kr. 1.094,- / * 967,-

NYHED PILATES I HERNING

Dette hold er for dig, der ønsker at udvikle din pilatespraksis uanset om du er nybegynder, letøvet eller overvejer reformertræning. Vi arbejder med pilatesprincipperne såsom kropsbevidsthed, åndedræt, balance, kontrol, præcision, flow, koncentration og centrering af kroppens kerne.

Dorthe Vang

48102 Onsdag 18:45-19:55 (19/8-16/9)
48114 Lørdag 09:00-10:10 (29/8-26/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(5 mødegange) Kr. 456,- / * 409,-

FYSIO PILATES (H)

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

Malene Søgaard

48163 Tirsdag 17:00-18:00 (11/8-1/12)
Fyssernes Hus, Herning
(16 mødegange) Kr. 967,-

HJERNEYOGA (H)

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

Elizabeth Kenney Hansen

48189 Tirsdag 12:00-13:30 (18/8-1/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(15 mødegange) Kr. 1.460,- / * 1.280,-

YOGA (H)

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

Lone Vang

48239 Mandag 11:00-12:30 (17/8-30/11)
48244 Mandag 12:45-14:15 (17/8-30/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) Kr. 1.376,- / * 1.208,-

Britta Nielsen

48237 Mandag 10:15-11:45 (7/9-7/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(13 mødegange) Kr. 1.188,- / * 1.032,-

YOGA – HEIDI JENSEN

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

Heidi Jensen

48120 Tirsdag 16:30-18:00 (1/9-1/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(10 mødegange) Kr. 1.040,- / * 920,-

(H) Hensyntagende undervisning

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

YOGA – BEGYNDERE OG FORTSÆTTERE

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

Grethe Thiim

48190 Mandag 08:30-10:00 (31/8-5/4)
48191 Mandag 16:15-17:45 (31/8-5/4)
48192 Mandag 18:00-19:30 (31/8-5/4)
48193 Torsdag 14:15-15:45 (3/9-8/4)
48194 Torsdag 16:15-17:45 (3/9-8/4)
48195 Torsdag 18:00-19:30 (3/9-8/4)
FOF Kursuscenter, Herning
(28 mødegange) Kr. 2.602,- / * 2.266,-

YOGA – BEGYNDERE OG FORTSÆTTERE

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

Lone Vang

48196 Mandag 09:15-10:45 (17/8-30/11)
48198 Torsdag 09:15-10:45 (20/8-3/12)
48233 Torsdag 11:00-12:30 (20/8-3/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) Kr. 1.376,- / * 1.208,-

YIN YOGA

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

Michelle Mylius Jor

48205 Tirsdag 19:30-20:40 (25/8-8/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) Kr. 1.112,- / * 982,-
48215 Torsdag 18:15-19:25 (13/8-17/12)
Sdr. Felding Hallen, Sønder Felding
(16 mødegange) Kr. 1.242,- / * 1.093,-

YIN YOGA (H)

Yin yoga giver dig et roligt pusterum fra hverdagens tempo. Her arbejder vi med blide, dybe stræk, som holdes i flere minutter, uden muskulær anstrengelse. Øvelserne hjælper kroppen med at give slip på spændinger og stress, så du kan finde mere ro og balance.

Michelle Mylius Jor

48208 Tirsdag 15:30-16:40 (25/8-8/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) Kr. 1.112,- / * 982,-

RESTORATIV YOGA (H)

Giv dig selv en pause fra hverdagens tempo med restorativ yoga. Gennem blide, støttede stillinger og brug af puder, pøller og klodser får kroppen mulighed for at slippe spændinger, finde ro og genopbygge energi. Undervisningen er særlig velegnet til dig, der oplever stress, uro eller træthed og ønsker en nænsom praksis med fokus på restitution og velvære.

Michelle Mylius Jor

48149 Tirsdag 12:45-13:55 (25/8-8/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) Kr. 1.112,- / * 982,-

RESTORATIV YOGA (H)

Til dig der har stress og smerter, kronisk sygdom (fx kræft e.l.), hvor vi bruger pøller, tæpper, sandsække, klodser og blokke til at støtte og kærtegne kroppen og lade den lande blidt i de forskellige stillinger med hjælp fra understyr og tyngdekraften. Holdet er hensyntagende og rummer dig som har brug for ekstra omsorg.

Ida Naja Mitchell Brieghel

48175 Torsdag 8:30-10:00 (3/9-3/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(13 mødegange) Kr. 1.292,- / * 1.136,-

YOGALATES – EN KOMBI AF YOGA OG PILATES

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

Dorthe Vang & Lone Vang

48138 Onsdag 17:00-18:30 (19/8-2/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) Kr. 1.376,- / * 1.208,-

NYHED AFTENYOGA FOR ALLE

Yoga for alle uanset alder og erfaring. Vi arbejder med en kombination af styrkende Hatha-yoga og blid Yin-yoga, så hele kroppen bliver bevæget og strakt i et roligt og rart tempo.

Hanne Birgit Sommer

48164 Onsdag 17:30-19:00 (12/8-2/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(16 mødegange) Kr. 1.544,- / * 1.352,-

NYHED ÅNDEDRÆTSHOLD

Holdet hvor vi arbejder med at forbedre åndedrættets funktion, løsner for stramt bindevæv og stramme muskler med bolde i forskellige afskygninger og fasciaruller til bindevævstræning, bliver mere bevidste og nærværende og skaber ro i nervesystemet.

Ida Naja Mitchell Brieghel

48177 Torsdag 12:00-13:30 (3/9-3/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(5 mødegange) Kr. 580,- / * 520,-
48178 Torsdag 12:00-13:30
(8 mødegange) Kr. 832,- / * 736,-

HUSK

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

YOGA – QIGONG-MEDITATION

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

Inger Bak

48218 Onsdag 14:30-16:00 (2/9-25/11)

48225 Onsdag 16:30-18:10 (2/9-25/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) Kr. 1.208,- / * 1.064,-

MANDE-YOGA

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

Hanne Birgit Sommer

48133 Onsdag 19:15-20:45 (12/8-2/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(16 mødegange) Kr. 1.544,- / * 1.352,-

YOGA FOR MÆND – SDR. FELDING

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

Michelle Mylius Jor

48216 Torsdag 19:30-20:40 (13/8-17/12)

Sdr. Felding Hallen, Sønder Felding

(16 mødegange) Kr. 1.242,- / * 1.093,-

HOLDTRÆNING FOR MÆND – I ALLE ALDRE (H)

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

Mia Lægsgaard Degn

48147 Onsdag 17:00-18:00 (12/8-2/12)

Fyssernes Hus, Herning

(16 mødegange) Kr. 1.094,- / * 967,-

FODYOGA – STYRK DINE FØDDER OG FORKÆL DIG SELV

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

Hellan Krüger

48171 Fredag 15:00-17:00 (30/10-13/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(2 mødegange) Kr. 320,- / * 290,-

JULE YIN YOGA WORKSHOP

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

Michelle Mylius Jor

48108 Tirsdag 18:15-19:45 (15/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) Kr. 214,- / * 202,-

NYHED SKÅNSOM REFORMER PILATES (H)

Dette hold er for dig, der oplever udfordringer i bevægeapparatet, såsom spændinger, smerter eller andre fysiske gener, og som ønsker træning med fokus på individuelle behov.

Reformertræning er en skånsom og effektiv træningsform, der kan styrke kroppen, øge smidigheden, forbedre balancen og bidrage til større velvære i hverdagen.

Maria Zelina Storborg

48123 Tirsdag 15:30 - 16:45 (8/9 - 1/12)

48124 Fredag 10:15 - 11:30 (11/9 - 4/12)

Fitness United, Herning

(12 mødegange) Kr. 900,- / * 756,-



Træning i varmt vand

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

VARMTVANDSTRÆNING – VALDERMARSKOLEN

Therese Madsen

48262 (H) Mandag 15:00-15:45 (10/8-30/11)
48264 (H) Mandag 15:45-16:30 (10/8-30/11)
48294 (H) Mandag 16:30-17:15 (10/8-30/11)
(16 mødegange) Kr. 832,- /* 736,-

Jakob Hermann-Hallum

48295 (H) Onsdag 16:30-17:15 (12/8-2/12)
48296 (H) Onsdag 17:15-18:00 (12/8-2/12)
(16 mødegange) Kr. 832,- /* 736,-

Tine Clemen

48260 (H) Torsdag 18:45-19:30 (27/8-3/12)
48265 (H) Torsdag 19:30-20:15 (27/8-3/12)
(14 mødegange) Kr. 748,- /* 664,-

VARMTVANDSTRÆNING – KUN FOR KVINDER

48263 (H) Torsdag 20:15-21:00 (27/8-3/12)
(14 mødegange) Kr. 748,- /* 664,-

VARMTVANDSTRÆNING – HERNING SVØMMEHAL

Jakob Hermann-Hallum

48278 (H) Onsdag 10:30-11:15 (12/8-2/12)
48293 (H) Onsdag 11:30-12:15 (12/8-2/12)
48291 (H) Onsdag 12:15-13:00 (12/8-2/12)
48297 (H) Onsdag 13:00-13:45 (12/8-2/12)
48292 (H) Onsdag 15:00-15:45 (12/8-2/12)
(16 mødegange) Kr. 832,- /* 736,-

Torben Geil

48255 (H) Mandag 10:30-11:15 (10/8-30/11)
48254 (H) Mandag 11:15-12:00 (10/8-30/11)
(16 mødegange) Kr. 832,- /* 736,-

VARMTVANDSTRÆNING – VILDBJERG SPORTS- OG KULTURCENTER

Torben Geil

48284 (H) Mandag 12:45-13:30 (10/8-30/11)
48259 (H) Mandag 13:30 – 14:15 (10/8-30/11)
48280 (H) Mandag 14:30 – 15:15 (10/8-30/11)
(16 mødegange) Kr. 832,- /* 736,-

Tina Øgendahl Sloth

48298 (H) Onsdag 11:30-12:15 (12/8-2/12)
48299 (H) Onsdag 13:00-13:45 (12/8-2/12)
(16 mødegange) Kr. 832,- /* 736,-

Camilla Smedesgaard

48267 (H) Onsdag 13:45-14:30 (12/8-2/12)
48250 (H) Onsdag 14:30-15:15 (12/8-2/12)
48251 (H) Onsdag 15:15-16:15 (12/8-2/12)
(16 mødegange) Kr. 832,- /* 736,-

VARMTVANDSTRÆNING – DGI-HUSET

Jakob Hermann-Hallum

48275 (H) Fredag 07:45-08:30 (14/8-4/12)
48273 (H) Fredag 08:30-09:15 (14/8-4/12)
48274 (H) Fredag 09:15-10:00 (14/8-4/12)
(16 mødegange) Kr. 832,- /* 736,-

Lasse Thomsen-Weyhe

48285 (H) Tirsdag 12:30-13:15 (6/1-9/6)
48286 (H) Tirsdag 13:15-14:00 (6/1-9/6)
48287 (H) Tirsdag 14:00-14:45 (6/1-9/6)
(16 mødegange) Kr. 832,- /* 736,-

Torben Geil

48258 (H) Mandag 08:30-09:15 (10/8-30/11)
48277 (H) Mandag 09:15-10:00 (10/8-30/11)
(16 mødegange) Kr. 832,- /* 736,-

Sussi Gantzhorn Meinvad

48268 (H) Tirsdag 14:45-15:30 (11/8-1/12)
48283 (H) Tirsdag 15:30-16:15 (11/8-1/12)
(16 mødegange) Kr. 832,- /* 736,-

Mia Lægsgaard Degn

48266 (H) Tirsdag 07:15-08:00 (11/8-1/12)
48281 (H) Tirsdag 08:00-08:45 (11/8-1/12)
48282 (H) Tirsdag 08:45-09:30 (11/8-1/12)
(16 mødegange) Kr. 832,- /* 736,-

Torben Geil

48276 (H) Torsdag 07:45-08:30 (13/8-3/12)
48271 (H) Torsdag 08:30-09:15 (13/8-3/12)
48272 (H) Torsdag 09:15-10:00 (13/8-3/12)
48290 (H) Torsdag 12:00-12:45 (13/8-3/12)
48279 (H) Torsdag 12:45-13:30 (13/8-3/12)
48288 (H) Torsdag 13:30-14:15 (13/8-3/12)
48261 (H) Torsdag 14:15-15:00 (13/8-3/12)
(16 mødegange) Kr. 832,- /* 736,-

(H) Hensyntagende
undervisning
For alle, der har behov for
særlige hensyn i under-
visningen. Max. 8
deltagere pr. hold.

Kreativ



***I Herning kommune gælder prisen pensionister, efterlønnere og studerende. I Ikast/Brande kommune gælder prisen kun for folkepensionister.**

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



KERAMIK

Giv dig selv et pusterum fra hverdagen og slip kreativiteten løs med ler mellem hænderne. Her er der tid til fordybelse, nærvær og hyggeligt samvær, mens du skaber unikke værker i dit eget tempo.

Katrine U. S. Andersen

48440 Mandag 16:00-18:45 (10/8-14/12)

48441 Mandag 19:00-21:45 (10/8-14/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(18 mødegange) Kr. 2.473,- / * 2.122,-

KERAMIK – FORMIDDAG

Holdet er særligt velegnet til dig, der går hjemme, har fleksible formiddage eller er på barsel og ønsker et inspirerende fællesskab i dagtimerne. På dette keramik kursus får du et hyggeligt frirum, hvor du kan fordybe dig i arbejdet med ler og skabe dine egne unikke værker.

Katrine U. S. Andersen

48442 Torsdag 09:00-11:00 (13/8-8/10)

48443 Torsdag 09:00-11:00 (22/10-17/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(9 mødegange) Kr. 1.055,- / * 920,-

KERAMIK

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

Gitte Frahm Aaskov

48447 Torsdag 16:00-18:30 (13/8-3/12)

48439 Torsdag 18:45-21:15 (13/8-3/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(16 mødegange) Kr. 2.074,- / * 1.786,-

AKRYL- OG OLIEMALERI

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

Mette Kærgaard Kølbaek

48407 Tirsdag 18:30-21:05 (1/9-24/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) Kr. 1.568,- / * 1.352,-

AKRYL- OG OLIEMALING

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

Norman Alfred Davis

48400 Fredag 09:30-12:05 (18/9-11/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) Kr. 1.568,- / * 1.352,-

KUNSTMALING – FOR DEN LETØVEDE

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

Norman Alfred Davis

48401 Onsdag 09:30-12:05 (16/9-9/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) Kr. 1.568,- / * 1.352,-

PORTRÆTMALERI BEGYNDER/LETØVEDE

På dette portrætmaleri kursus i Herning arbejder vi med de grundlæggende elementer, der gør et portræt levende og personligt. Du lærer at forstå ansigtets opbygning og arbejde med proportioner, lys og skygge.

Mette Kærgaard Kølbaek

48412 Tirsdag 15:30-18:05 (1/9-24/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) Kr. 1.568,- / * 1.352,-

NYHED AKVARELKURSUS – KREATIV FORDYBELSE

Drømmer du om at lære at male med akvarel i et roligt og inspirerende fællesskab? På dette kursus arbejder vi med akvarellens magiske flow, farver og bløde overgange. Du lærer både grundteknikker, materialeforståelse og opbygning af små stemningsfulde malerier.

Anne Bang

48460 Onsdag 18:30-21:05 (21/10-25/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(6 mødegange) Kr. 844,- / * 736,-

NYHED JULEKORT MED AKVAREL

Kom i julestemning med en hyggelig og kreativ søndagsworkshop, hvor vi maler personlige julekort med akvarel. Vi arbejder med bløde farver, fine detaljer og stemningsfulde julemotiver som gran, vinterhimler, stjerner og små poetiske elementer. Workshoppen er både for begyndere og øvede, og du behøver ikke kunne tegne på forhånd.

Anne Bang

48461 Søndag 10:00-14:00 (15/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) Kr. 301,- / * 274,-

NYHED MALEKURSUS – MAL DINE DRØMME

Drømmer du om at udfolde din kreativitet med pensel og farver? På dette malekursus arbejder vi med forskellige teknikker, materialer og personlige udtryk i et inspirerende fællesskab. Uanset om du er nybegynder eller øvet, får du mulighed for at udvikle dine idéer og male billeder, der afspejler dine egne drømme og fortællinger.

Susanne Pihlkjær Hjortshøj

48490 Lørdag 09:30-15:00 (26/9)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) Kr. 366,- / * 329,-

BEGYNDERHOLD I TEGNING

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

Lars-Daniel Corneliussen

48417 Mandag 17:00-18:40 (24/8-5/10)

FOF Kursuscenter, Herning

(7 mødegange) Kr. 692,- / * 608,-

NYHED AVANCERET TEGNING

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

Lars-Daniel Corneliussen

48416 Mandag 19:00-20:40 (26/10-23/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(5 mødegange) Kr. 540,- / * 480,-

NYHED TEGNING FOR BEGYNDERE OG LETØVEDE

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

Anne Grarup

48408 Onsdag 12:30-16:00 (2/9-2/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(13 mødegange) Kr. 2.226,- / * 1.914,-

TEGNING FOR ØVEDE

For dig, der allerede har erfaring med tegning og ønsker at udvikle dine færdigheder. Vi arbejder med landskaber, portrætter og opstillinger og fordyber os i teknikker som perspektiv, skyggelægning og måleteknik. Du introduceres til forskellige materialer og får mulighed for at styrke både din teknik og dit personlige udtryk.

Anne Grarup

48405 Tirsdag 09:30-13:30 (1/9-1/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(13 mødegange) Kr. 2.498,- / * 2.143,-

NYHED SMUKKE PAPIR-BLOMSTER-WORKSHOP

Har du lyst til at skabe dine helt egne, unikke og eventyrlige blomster i dine yndlingsfarver? Så er denne workshop noget for dig. Her lærer du de grundlæggende teknikker til at forme og arbejde med crepepapir, så du kan skabe smukke og fantasifulde blomster. Du får vejledning, inspiration og gode tips til at variere udtryk og forme forskellige blomstertyper.

Alice Christensen

48410 Søndag 10:00-14:15 (1/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 320,- / * 290,-

TUFTING/SMYRNA MED DANELLA NÅL

At sidde med sine garnrester og tuft små vægbilledtæpper eller tæpper til gulvet er blevet det helt store hit. Derfor tilbyder vi et begynderkursus, så du kan lære, hvordan du kommer i gang med at bruge en Danella-nål, samt hvordan du færdig monterer dit arbejde. Det er en hyggelig lille syssel, som ikke fylder meget i hjemmet.

Gitte Elbæk

48415 Søndag 11:00-15:00 (1/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 401,- / * 374,-

STRIKKEKURSUS FOR BEGYNDERE

Når man strikker, bliver man hurtigt helt opslugt af det man sidder og skaber. Selvforglemmelse og hænderne der arbejder. Det er bare en skøn følelse – ren mindfulness. Du bliver på dette kursus guidet igennem de helt basale strikleteknikker, så ingen erfaring nødvendig. Vi laver nemme små projekter som er velegnet for nybegyndere.

Tove Moody Henriksen

48430 Tirsdag 19:00-21:35 (18/8-8/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(4 mødegange) Kr. 616,- / * 544,-

STRIKKEKURSUS FOR LETØVEDE

Når man strikker, bliver man hurtigt helt opslugt af det, man sidder og skaber. Selvforglemmelse og hænderne, der arbejder. Det er bare en skøn følelse – ren mindfulness. Vi vil på dette kursus gå i dybden med forskellige teknikker og vi vil arbejde med bl.a. montering og færdiggørelse af projekter.

Tove Moody Henriksen

48431 Tirsdag 19:00-21:35 (15/9-6/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(4 mødegange) Kr. 616,- / * 544,-

HÆKLING FOR BEGYNDERE

Lær at hækle fra bunden. Vi starter med luftmasker, fastmasker og stangmasker. Vi går langsomt frem, så alle kan følge med, men der vil også være udfordringer for de hurtige. Der vil være god tid til at fordybe sig i de forskellige elementer i hæklingen. Vi vil også arbejde med at læse og forstå opskrifter.

Tove Moody Henriksen

48428 Tirsdag 19:00-21:35 (20/10-10/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(4 mødegange) Kr. 616,- / * 544,-

HÆKLING FOR LETØVEDE

Til dig der har lært de mest basale masker og gerne vil lære endnu mere i hæklingens fantastiske verden. Vi går langsomt frem, så alle kan følge med, men der vil også være udfordringer for de hurtige. Der vil være god tid til at fordybe sig i de forskellige elementer i hæklingen.

Tove Moody Henriksen

48429 Tirsdag 19:00-21:35 (17/11-8/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(4 mødegange) Kr. 616,- / * 544,-

HÆKLING FOR 2 GENERATIONER

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

Tove Moody Henriksen

48404 Lørdag og søndag 10:00-14:00 (3/10-4/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(2 mødegange) Kr. 472,- / * 418,-

Læs mere og
tilmeld dig på
www.fofherning.dk

KREATIV SYNING

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

Heidi Lysholt Linnebjerg

48406 Torsdag 18:30-21:00 (3/9-26/11)
Lindbjergskolen, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.568,- / * 1.352,-

RAMMEVÆVNING – 4 DAGS KURSUS

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

Lone Jensen

48444 Lørdag 10:00-14:00 (14/11-5/12)
Lundgårdskolen, Herning
(4 mødegange) Kr. 844,- / * 736,-

SKAFTEVÆVNING

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

Lone Jensen

48445 Tirsdag 19:00-21:35 (1/9-9/2)
Arnborg-Kølkær Skole afd. Kølk, Herning
(20 mødegange) Kr. 2.546,- / * 2.150,-

TRÆDREJNING – BEGYNDERE/LETØVEDE

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

Karsten Frahm

48436 Fredag 17:30-16:10 (30/10-1/11)
Aktiv Centret, Herning
(3 mødegange) Kr. 1.060,- / * 940,-

NYHED WORKSHOP KERAMIK

Har du lyst til at arbejde kreativt med ler og skabe dine egne unikke keramiske værker? Her lærer du at arbejde med stentøjsler gennem håndmodellering og klassiske teknikker som pinch, pølseteknik og pladeteknik. Holdet er for både nybegyndere og let øvede.

Anne Moulvad

48402 Torsdag 10:00 – 13:00 (3/9)
48403 Torsdag 18:00 – 21:00 (3/9)
48420 Lørdag 10:00-13:00 (3/10)
48421 Torsdag 18:00-21:00 (5/11)
A Keramikstouw, Herning
(1 mødegang) Kr. 472,- / * 418,-

NYHED KERAMIK

På dette kursus lærer du de vigtigste keramiske teknikker som pinch-, pølse- og pladeteknik samt fri modellering. Der arbejdes med hvide stentøjstyper, begitninger og glasurer.

Anne Moulvad

48422 Onsdag 18:30-18:15 (2/9-4/10)
A Keramikstouw, Herning
(4 mødegange) Kr. 1.568,- / * 1.352,-

NYHED SKÅNE KERAMIK (H)

Fordyb dig i keramikens mange muligheder på dette hensynstagende kursus. Kurset er særligt velegnet for personer med belastningssymptomer, som ønsker et roligt og trygt læringsrum. Du introduceres til de væsentligste keramiske teknikker som pinch-, pølse- og pladeteknik samt fri modellering.

Anne Moulvad

48423 Onsdag 13:00-15:15 (2/9-4/10)
A Keramikstouw, Herning
(4 mødegange) Kr. 1.416,- / * 1.224,-

NYHED LER OG MINDFULNESS

På dette hold kombinerer vi arbejdet med stentøjsler og mindfulness i en afslappende og inspirerende pause. Du får 1 kg stentøjsler til fri leg og fordybelse samt introduktion til mindfulness. Her får du enkle øvelser og metoder til at skabe mere ro og reducere stress i hverdagen.

Anne Moulvad & Birthe Gaj Nielsen

48425 Lørdag 13:00-15:15 (10/10)
A Keramikstouw, Herning
(1 mødegang) Kr. 768,- / * 672,-

NYHED KERAMIK OG BOBLER – KUN FOR MÆND

Kom til en hyggelig og anderledes mandeaften, hvor keramik og bobler går hånd i hånd. På kurset lærer du at håndmodellere dine egne kopper i ler, og undervejs bliver der tid til en afslappende pause med smagning af tre forskellige mousserende vine sammen med en vinkyndig. Du får blandt andet indblik i forskellen på champagne, cava og prosecco – alt sammen i en uformel og hyggelig stemning. Kurset kræver ingen erfaring med keramik og er for alle mænd, der har lyst til en sjov og kreativ oplevelse i godt selskab.

Anne Moulvad

48424 Torsdag 18:30-22:15 (29/10)
A Keramikstouw, Herning
(1 mødegang) Kr. 960,- / * 840,-

Mad & fællesskab



***I Herning kommune gælder prisen pensionister, efterlønnere og studerende. I Ikast/Brande kommune gælder prisen kun for folkepensionister.**

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



HUSK

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



CHOKOLADEKURSUS

På kurset bliver du introduceret til kakaobønner og dens vej fra bønne til chokolade. Derudover kommer du til at lære om alle grundteknikkerne til chokoladetemperering, så chokoladen får det velkendte knæk og en blank overflade. Du lærer, hvordan du laver de fineste og mest velsmagende fyldte chokolader.

Nicolai Brøndum

48873 Onsdag 16:30-19:30 (4/11)

48816 Onsdag 16:30-19:30 (9/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) Kr. 282,- /* 258,-

FLØDEBOLLEKURSUS

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

Nicolai Brøndum

48857 Onsdag 16:30-19:30 (16/9)

48892 Tirsdag 16:30-19:30 (1/12)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) Kr. 282,- /* 258,-

NAPOLITANSK PIZZA

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

Nicolai Brøndum

48851 Tirsdag 16:30-19:30 (8/9)

48870 Onsdag 16:30-19:30 (28/10)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) Kr. 282,- /* 258,-

SUSHI FOR BEGYNDERE

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

Jon Baggesen

48800 Mandag 17:30-20:30 (28/9-5/10)

FOF Kursuscenter, Herning

(2 mødegange) KR. 396,-/*354,-

AUTENTISK RAMEN

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

Yuka Baggesen

48811 Torsdag 17:30-20:30 (27/8)

48896 Torsdag 17:30-20:30 (1/10)

48899 Torsdag 17:30-20:30 (19/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) Kr. 263,- /* 242,-

LÆR AT FOLDE DE LÆKRE DUMPLINGS

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

Yuka Baggesen

48861 Torsdag 17:30-20:30 (3/9)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) Kr. 263,- /* 242,-

ONIGIRI OG UDON

Kom med på en hyggelig aften, hvor vi dykker ned i det japanske køkken. Vi laver onigiri, små risboller formet som trekanter med lækkert fyld, og udon, tykke nudler serveret i en varm og velsmagende suppe. Du lærer at forme og tilberede retterne, og vi afslutter med at nyde maden sammen.

Yuka Baggesen

48864 Torsdag 17:30-20:30 (22/10)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) Kr. 263,- /* 242,-

LAV DIN EGEN KIMCHI

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

Yuka Baggesen

48863 Torsdag 17:30-20:30 (8/10)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) Kr. 263,- /* 242,-

NYHED INDISK MADLAVNING

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

Kirstine Ruby

48817 Mandag 16:30-19:30 (14/9-21/9)

FOF Kursuscenter, Herning

(2 mødegange) Kr. 396,- /* 354,-

NYHED JAPPCHÉ – ET FARVERIGT FESTMÅLTID

På dette kursus i det koreanske køkken kaster vi os over den farverige og populære ret Jappché. Den klassiske koreanske festret består af glasnudler, sprøde grøntsager og smagfulde ingredienser, der tilsammen skaber en skøn balance mellem sødt, salt og umami.

Yuka Baggesen

48812 Torsdag 17:30 - 20:30 (20/8)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) Kr. 263,- /* 242,-

NYHED KREATIVE KARTOFLER

På dette kursus sætter vi fokus på kartofflens mange muligheder. Du lærer at lave alt fra sprøde pandekager og pizza til røsti og fyldte kartoffelroser. Vi arbejder med økologiske grønne råvarer, smag, tekstur og æstetik. Kurset er for alle, der ønsker ny inspiration i køkkenet.

Hellan Krüger

48859 Onsdag 18:00-21:00 (7/10)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) Kr. 301,- /* 274,-

ANTIINFLAMMATORISK GRØN EFTERÅRSMAD

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

Hellan Krüger

48882 Torsdag 18:00-21:00 (17/9)

48862 Tirsdag 18:00-21:00 (3/11)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) Kr. 301,- /* 274,-

NYHED GRØN MAD TIL SUNDE TARME

Lær at lave grøn mad, der understøtter en sund fordøjelse og en stærk tarmflora. På dette madkursus i Herning får du inspiration til velsmagende, fiberrige og tarmvenlige retter, som du nemt kan tage med hjem i hverdagen.

Hellan Krüger

48850 Onsdag 18:00-21:00 (23/9)

FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 301,- /* 274,-

NYHED KNOGLEKOST – TIL DIG DER HAR BRUG FOR LIDT EKSTRA

Lær at lave grøn og nærende mad, der støtter knoglerne og giver ny inspiration til hverdagen. Du får både viden, opskrifter og praktiske tips til sund madlavning, som er nem at tage med hjem i dit eget køkken.

Hellan Krüger

48881 Onsdag 18:00-21:00 (21/10)

FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 301,- /* 274,-

GRØN MAD MED RØDBEDER

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

Hellan Krüger

48806 Torsdag 18:00-21:57 (5/11)

FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 301,- /* 274,-

NYHED KUN FOR KÅLHOVEDER

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

Hellan Krüger

48818 Onsdag 18:00-21:00 (18/11)

FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 301,- /* 274,-

KICKSTART MED KIKÆRTER

Sammen skal vi lave sprøde falafler af kikærter samt fladbrød serveret med myntedressing og tabouleh-salat. Kikærter er rige på protein, fiber, vitaminer og mineraler. De kan bidrage til lavere kolesterol, stabilt blodsukker og generel hjertesundhed. Kikærter kommer med kælenavnet "kikhjerter".

Kirstine Ruby

48868 Torsdag 16:30-20:30 (12/11)

FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 301,- /* 274,-

NYHED SMAGSRIGE SVAMPERETTER

Bliv inspireret til at lave smagsrige retter med svampe i centrum. På kurset arbejder vi med forskellige svampetyper og lærer teknikker, der fremhæver deres fylde og umami.

Kirstine Ruby

48869 Tirsdag 16:30-20:30 (6/10)

FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 301,- /* 274,-

NYHED SPÆNDENDE GRØNNE MADPAKKER

Få nye idéer til grønne og spændende madpakker, der både mætter og smager godt. På kurset laver vi kreative retter med masser af farver, grøntsager og gode råvarer, som er nemme at tage med på farten.

Kirstine Ruby

48867 Tirsdag 16:30-19:30 (25/8)

FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 263,- /* 242,-

NYHED SMAGFULDE RETTER MED TOFU

Lær at lave smagfulde og kreative retter med tofu i centrum. På kurset arbejder vi med forskellige typer tofu og teknikker, der giver masser af smag og spændende teksturer. Du får inspiration til grønne hverdagsretter og nye idéer til det plantebaserede køkken.

Kirstine Ruby

48860 Fredag 16:30-20:30 (18/9)

FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 301,- /* 274,-

NYHED GRØNT OG FIBERRIGT

Vil du spise mere grønt og få flere fibre? På dette kursus laver vi velsmagende retter med korn, grøntsager og bælgfrugter. Du får inspiration til sunde, økologiske hverdagsretter, der gavner fordøjelsen og mikrobiomet.

Per Kring

48891 Onsdag 17:30-21:15 (30/9)

48895 Onsdag 17:30-21:15 (11/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 519,- /* 493,-

SURDEJSKURSUS – BAG LÆKKERT OG SUNDT BRØD

Lær at bage nemme og lækre surdejsbrød og -boller fra bunden. Du får styr på hele processen og lærer at passe din surdej. Viden om bagning med forskellige meltyper, vedligeholdelsen af din surdej og de mange sundhedsmæssige fordelene ved surdejsbrød.

Per Kring

48803 Fredag 17:30-21:15 (4/9)

48805 Fredag 17:30-21:15 (2/10)
48804 Fredag 17:30-21:15 (23/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 519,- /* 493,-

NYHED ANTIINFLAMMATORISKE KAGE- OG DESSERTER

Vil du lære at lave lækre kager og desserter med fokus på sundhed? På dette hold arbejder vi med antiinflammatoriske ingredienser og naturlig sødme uden raffineret sukker. Vi bruger blandt andet nødder, frø, bær og sunde fedtstoffer, der giver smag og næring.

Hellan Krüger

48856 Onsdag 18:00-21:00 (2/9)

FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 301,- /* 274,-

KRANSEKAGE MED FEST OG FARVER

Lær at bage dine helt egne kransekager. Du får vigtige teknikker indenfor afmåling, afbagning og glasur, så du kan kreere de smukkeste kransekager.

Kirstine Ruby

48866 Tirsdag 16:30-20:30 (8/12)

FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 301,- /* 274,-

SUNDT TIL DEN SØDE TAND

Lær at lave sunde, lækre og nemme kager og snacks uden tilsætningsstoffer – perfekt som sødt til kaffen eller til at tage med på farten.

Per Kring

48897 Fredag 17:30-20:30 (13/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 463,- /* 442,-

SUNDERE SØDE JULEGODTER

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

Hellan Krüger

48801 Torsdag 18:00-21:00 (3/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 301,- /* 274,-

FANTASTISKE FERMENTERINGER

Fermentering er en ældgammel metode til at konservere fødevarer, men den er også mere end det. Fermenteringen tilføjer fantastiske smagsnuancer og en lang række sundheds mæssige fordele til din mad. Vi bruger gode økologiske råvarer til fremstillingen af kraut, kimchi og andre fermenterede grøntsager. Du får tre fermenteringer med hjem efter kurset

Per Kring

48893 Torsdag 17:30-20:45 (10/9)
48894 Fredag 17:30-20:45 (9/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 455,- /* 433,-

TRYKHENKOGNING OG HENKOGNING

Lær at opbevare mad på en klimavenlig og sikker måde. Vi arbejder med både traditionel henkogning og trykhenkogning (pressure canning) – perfekte metoder til at bevare frugt, grønt og kød i årevis.

Per Kring

48890 Mandag 17:30-21:15 (31/8)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 519,- /* 493,-

NYHED DEN SELVFOR- SYNENDE PERMAHAVE – RUNDVISNING

Vi glæder os til at byde jer velkommen til en rundvisning i vores skønne permakulturve Bakkely, som vi over de sidste seks år har omdannet fra en prydhave til et bæredygtigt selvforsyningsparadis, hvor vi er selvforsynende.

Per Kring

48898 Torsdag 18:00-20:00 (20/8)
Permakulturve Bakkely, Hammel
(1 mødegang) Kr. 222,- /* 207,-

NYHED INDISK MADLAVNING FOR BØRN OG VOKSNE

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

Kirstine Ruby

48815 Tirsdag 16:30-19:30 (27/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 330,- /* 298,-

SUSHI FOR BØRN OG VOKSNE

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

Jon Baggesen

48807 Lørdag 10:00-14:00 (19/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 387,- /* 360,-

NYHED FLØDEBOLLEKURSUS BØRN OG VOKSNE

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

Nicolai Brøndum

48819 Onsdag 16:30-19:30 (2/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 358,- /* 334,-

NYHED NAPOLITANSK PIZZA BØRN OG VOKSNE

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

Nicolai Brøndum

48858 Onsdag 16:30-19:30 (9/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 358,- /* 334,-

NYHED PASTAKURSUS FOR BØRN OG VOKSNE

Oplev det italienske køkken sammen med børnene på dette hyggelige pastakursus i Herning. I lærer at lave frisk pasta fra bunden, arbejde med pastamaskine og tilberede klassisk tomatsauce. Kurset kombinerer madglæde, kreativitet og fællesskab og afsluttes med fællesspisning af den hjemmelavede pasta.

Luiz Augusto Campos de Azevedo

48824 Lørdag 10:30-13:30 (12/9)
48825 Tirsdag 16:30-19:30 (10/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 395,- /* 363,-

MADLAVNING OG FÆLLESSKAB FOR ALLE

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

Sussi Gantzhorn Meinved

48832 Onsdag 18:30-21:30 (9/9-28/4)
Skalmeskolens, Sunds
(10 mødegange) Kr. 1.530,- /* 1.260,-

HERRERETTER – MADLAVNING OG FÆLLESSKAB

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

Sussi Gantzhorn Meinved

48830 Onsdag 18:30-21:30 (26/8-14/4)
Tjørring Skole, Herning
48831 Onsdag 18:30 – 21:30 (2/9-21/4)
Skalmeskolens, Sunds
(10 mødegange) Kr. 1.530,- /* 1.260,-

Musik & sang



***I Herning kommune gælder prisen pensionister, efterlønnere og studerende. I Ikast/Brande kommune gælder prisen kun for folkepensionister.**

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



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

SING FOR JOY – DET FOLKELIGE GOSPEL- OG HØJSKOLEKOR

Har du lyst til at synge....? Har du lyst til at være en del af et energisk, sprudlende fællesskab? Udover gospelsangene vil vi også synge sange fra Højskole-sangbogen m.m. Der er ingen musikalske krav for at deltage. Vi afslutter forløbet med en offentlig koncert i Herning Kirke den 9. november 2026.

Ole Jørgensen

48518 Onsdag 19:00-21:00 (19/8-9/11)
Herning Kirke, Herning
(9 mødegange) Kr. 791,- / * 670,-

KOR – SANG – FÆLLESSKAB VED HERNING KORFORENING

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

Søren Bormann

48519 Mandag 19:00-21:15 (17/8-20/12)
Den Jyske Sangskole, Herning
(20 mødegange) Kr. 840,- / * 600,-

SANG FOR MENNESKER MED KOL ELLER ANDRE LUFTVEJSLIDELSER

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

Bente Busk

48516 Mandag 10:00-11:50 (10/8-7/12)
Fuglsangsø Centret, Herning
(17 mødegange) Kr. 1.255,- / * 1.020,-

40+ ROCK – RYTMISK SAMMENSPIL

Rytmisk sammenspil for 40+. Vi spiller fede rockhits fra 60'erne til 80'erne og det er en forudsætning at du i forvejen kan spille på et instrument. Kontakt os gerne for at høre mere.

Laura Katholm Olsen

48561 Mandag 19:00-20:40 (24/8-7/12)
Brændgårdskolen, Herning
(15 mødegange) Kr. 1.376,- / * 1.208,-

SOLOSANG

Enhver stemme er et unikt instrument og skal behandles som sådant. Uanset, om du synger klassisk eller rytmisk, er de konkrete krav til stemmebåndene de samme: Med udgangspunkt i den enkelte sanger arbejdes der med ånde- dræt, holdning, klang og formidling. Individuel undervisning i 30 min.

Hanne Nørtoft Bødtker

48500 Mandag 18:30-21:00 (24/8-30/11)
48501 Tirsdag 10:00-14:30 (25/8-1/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(14 mødegange) Kr. 2.240,- / * 2.156,-

QUINDEKORET

Oplev glæden ved at synge sammen med andre i et hyggeligt korfællesskab. Vi synger pop, viser, nyere salmer, års- tidssange og andre sange, der både klinger og swinger – i 1-3 stemmer. Du behøver ikke kunne læse noder, blot have lyst til at synge og deltage aktivt i fællesskabet.

Sebastian Hansen

48514 Mandag 18:30-20:30 (14/9-30/11)
Fredens Kirke, Herning
(12 mødegange) Kr. 538,- / * 394,-

KLAVER ELLER SOLOSANG UNDERVISNING

Vil du lære at spille klaver, udvikle din stemme med solosang eller måske begge dele? På dette hold er der plads til dine ønsker og dit niveau. Undervisnin- gen tilpasses individuelt, så du får det optimale ud af forløbet. Individuel un- dervisning i 30 min.

Laura Katholm Olsen

48503 Mandag 10:00-16:30 (17/8-30/11)
48504 Onsdag 10:00-16:30 (19/8-2/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(15 mødegange) Kr. 2.400,- / * 2.310,-

KLAVERUNDERVISNING

Solo-undervisning i klaver. Jeg under- viser både i almen klaver, rytmisk og brugsklaver/becifrings og akkordspil. Undervisningen tilpasses altid den en- kelte elev både mht niveau og nodema- teriale. Individuel undervisning i 30 min.

Dea Baden Madsen

48525 Onsdag 09:00-14:00 (12/8-2/12)
48529 Torsdag 09:00-15:00 (13/8-3/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(16 mødegange) Kr. 2.560,- / * 2.464,-

KLAVERUNDERVISNING

Det er aldrig for sent at lære at spille klaver. Kurset vil blive tilrettelagt, så det passer til dine forudsætninger. Er du begynder, oplever du hurtigt glæ- den ved at blive i stand til at spille lette melodier. Har du allerede spillet klaver før, får du genopfrisket og udviklet dine færdigheder og dit repertoire. Individuel undervisning i 30 min.

Elena Mogensen

48520 Mandag 15:00-17:30 (31/8-14/12)
48526 Tirsdag 17:00-18:00 (1/9-15/12)
48521 Onsdag 15:00-19:00 (2/9-16/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(15 mødegange) Kr. 2.400,- / * 2.310,-

GUITAR, ELLER GUITAR, BASGUITAR ELLER BANJO

Er du helt nybegynder? Jeg lærer dig et basalt kendskab til instrumentet, så vi hurtigst muligt kan få dig i gang med at spille. Hvis du har tidligere er- faringer med dit instrument, så tager vi udgangspunkt i dit niveau. Jeg un- derviser altid i dit tempo. Har du en bestemt genre, du gerne vil lære, tager vi udgangspunkt i det for at gøre un- dervisningen mest spændende. Individuel undervisning i 30 min.

Zourab Chatberachvili

48530 Tirsdag 11:30-14:00 (18/8-1/12)
48533 Tirsdag 19:00-20:30 (18/8-1/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(15 mødegange) Kr. 2.400,- / * 2.310,-

NYHED TROMMER – UNDERVISNING PÅ TROMMESÆT

Er du er frisk på at indgå i et inspire- rende og udfordrende TrommeJam? Nu har du mulighed for at udvikle dig i den retning, som du drømmer om. Vi vil komme omkring Rock, Jazz, Funk, La- tin, teknik, fill's, solos/duetter, diverse sange og masser af improvisation. Individuel undervisning i 20/30 min.

Kim Vincens

48570 Mandag 18:00-21:00 (24/8-30/11)
20 min. (14 mødegange) Kr. 1.540,- / * 14.184,-
30 min. (14 mødegange) Kr. 2.240,- / * 2.156,-

Sprogkurser



***I Herning kommune gælder prisen pensionister, efterlønnere og studerende. I Ikast/Brande kommune gælder prisen kun for folkepensionister.**

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



SPROG-NIVEAUER

NIVEAU 1-BEGYNDERE

Du har ikke kendskab til sproget.

NIVEAU 2-GRUNDLÆGGENDE

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

NIVEAU 3-LET ØVET

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

NIVEAU 4-ØVET

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

KONVERSATION

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

ENGELSK 1 FORTSÆTTELSE

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

Morna D. Frandsen

48600 Tirsdag 11:00-12:40 (8/9-1/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

ENGELSK 2

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

Claudia Shechtman

48603 Mandag 13:00-14:40 (7/9-30/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

ENGELSK 3

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

Claudia Shechtman

48606 Mandag 11:00-12:40 (7/9-30/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

ENGELSK KONVERSATION

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

Claudia Shechtman

48608 Mandag 09:00-10:40 (7/9-30/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

TYSK 1

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

Margit Toft Andersen

48610 Mandag 17:00-18:40 (7/9-30/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

TYSK 2

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

Birthe Franksen

48619 Torsdag 17:00-18:40 (27/8-19/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

TYSK 3

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

Birthe Franksen

48620 Torsdag 19:00-20:40 (27/8-19/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

TYSK SAMTALETRÆNING

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

Margit Toft Andersen

48611 Mandag 15:00-16:40 (7/9-30/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

FRANSK 1

Drømmer du om at kunne tale fransk på rejsen eller bare lære et nyt sprog fra bunden? På dette begynderkursus starter vi helt fra begyndelsen. Du lærer et basalt ordforråd, enkle sætninger og får fokus på den franske udtale, så du kan klare dig i almindelige hverdagssituationer

Marine Consigny

48683 Tirsdag 15:00-16:40 (1/9-24/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

FRANSK KONVERSATION

Kurset er for dig, der allerede taler og forstår fransk. Vi arbejder med fransk kultur og aktuelle emner gennem tekster, film og fælles samtale på fransk. Ordforråd udvides, og grammatik forklares på dansk.

Mette Dalsgaard

48643 Tirsdag 11:00-12:40 (8/9-1/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

ITALIENSK 2

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

Daniela Danesi

48645 Onsdag 11:00-12:40 (16/9-9/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

ITALIENSK 4

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

Daniela Danesi

48646 Onsdag 13:00-14:40 (16/9-9/12)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

SPANSK 1 FOR BEGYNDERE

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

Beatriz Madsen

48675 Onsdag 19:00-20:40 (2/9-25/11)
48601 Tirsdag 19:00-20:40 (1/9-24/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

SPANSK 2

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

Beatriz Madsen

48672 Onsdag 09:00-10:40 (2/9-25/11)
48664 Torsdag 19:00-20:40 (3/9-26/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

SPANSK 3

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

Beatriz Madsen

48699 Tirsdag 11:00-12:40 (1/9-24/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

SPANSK TIL REJSEBRUG 1

Lær enkel og praktisk spansk til ferien. Vi arbejder med udtale, høflighedsfraser og små dialoger til café, restaurant, transport og hotel. For absolutte begyndere, der vil føle sig mere trygge på rejsen.

Beatriz Madsen

48677 Torsdag 17:00-18:40 (3/9-26/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

SPANSK TIL REJSEBRUG 3

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

Beatriz Madsen

48676 Onsdag 17:00-18:40 (2/9-25/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

SPANSK 3 SAMTALETRÆNING

Dette niveau er for dig, som forstår og er forståelig i hverdagssituationer. Du stiller og besvarer simple og korte spørgsmål relativt flydende. Målet er, at de allerede opnåede spanske sprogfærdigheder styrkes og videreudvikles, så du bliver i stand til at forstå og ytre dig om kendte hverdagssituationer.

Beatriz Madsen

48673 Tirsdag 09:00-10:40 (1/9-24/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 968,-

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

SPANSK SAMTALE-TRÆNING ØVEDE

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

Beatriz Madsen

48602 Tirsdag 17:00-18:40 (1/9-24/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- /* 968,-

SPANSK 5 MED KONVERSATION

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

Bodil Schrøder

48671 Tirsdag 17:00-18:40 (1/9-24/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- /* 968,-

JAPANSK FOR BEGYNDERE / REJSEBRUG

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

Yuka Baggesen

48680 Mandag 16:30-18:10 (7/9-30/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(12 mødegange) Kr. 1.112,- /* 968,-

NYHED GRÆSK 1 – FOR BEGYNDERE / REJSEBRUG

Lær moderne græsk helt fra bunden! Vi starter med alfabetet og udtalen, så du hurtigt kan føre dine første små samtaler. Du lærer at begå dig på restaurant, købe ind og præsentere dig selv. Gennem dialoger og kulturindsigt får du redskaberne til din næste ferie. Ingen forudsætninger kræves-kun nysgerrighed!

Ourania Kefala

48690 Tirsdag 17:00-18:40 (8/9-24/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(11 mødegange) Kr. 1.036,- /* 904,-

NYHED GRÆSK 2

Kan du allerede lidt græsk og vil videre? Vi bygger oven på din grundviden og udvider dit ordforråd og din grammatik, så du kan tale mere frit i hverdagen. Gennem samtale, korte tekster og spændende kulturindsigt gør vi sproget levende. Perfekt til dig, der vil klare dig endnu bedre på rejsen!

Ourania Kefala

48691 Tirsdag 19:15-20:55 (8/9-24/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(11 mødegange) Kr. 1.036,- /* 904,-

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



Andre fantastiske kurser til DIG



***I Herning kommune gælder prisen pensionister, efterlønnere og studerende. I Ikast/Brande kommune gælder prisen kun for folkepensionister.**

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



FØRSTEHJÆLP VED HJERTESTOP

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

Anette Ankjær

48303 Onsdag 16:00-20:00 (28/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 301,- /* 274,-

GENOPFRISKNING I BASAL GENOPLIVNING

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

Anette Ankjær

48308 Onsdag 16:00-19:00 (25/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 263,- /* 242,-

MINDFULNESS FOR KVINDER (H)

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

Annette Korsholm

48314 Mandag 19:00-20:15 (19/10-23/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(6 mødegange) Kr. 579,- /* 519,-

KLANGMEDITATION (H)

Oplev klang og indre ro gennem mindfulness, klangmeditation og fordybelse. Lad klangskålenes vibrationer guide dig til afspænding og mental ro. Det kan reducere stress, bekymring, forbedre søvn samt øge ens fokus.

Tina Søndergaard Aastrup

48302 Tirsdag 19:00-20:00 (8/9-29/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(4 mødegange) Kr. 354,- /* 322,-

NATTERO MED KLANG (H)

På dette aftenhold inviteres du til dyb afspænding med klangskålenes blide toner og vibrationer. Mens du ligger trygt under et varmt tæppe, lader du frekvenslydene hjælpe nervesystemet i balance. Mange oplever forbedret søvn, mindre tankemylder og mere mental ro.

Mette Stougaard

48311 Torsdag 19:45-20:45 (3/9-29/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(8 mødegange) Kr. 555,- /* 493,-

YIN YOGA OG BEROLIGENDE KLANG (H)

Giv dig selv en stund til ro og fordybelse. Vi starter med blid yin yoga med rolige stræk, der løsner spændinger og bringer kroppen ned i tempo. Herefter følger en dyb lydafspænding med klangskåle, som skaber ro og balance. Forløbet arbejder med både krop og sind og giver en mærkbar, helhedsorienteret afspænding.

Mette Stougaard

48312 Torsdag 18:30-19:30 (3/9-29/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(8 mødegange) Kr. 555,- /* 493,-

RO MED NADA (H)

Har du brug for mere ro i kroppen og mindre tankemylder?

Nada er en nænsom og effektiv behandlingsform med øreakupunktur, der hjælper med at skabe balance, afspænding og indre ro. Nada kan være en støtte i en travl hverdag og give dig et pusterum, hvor både krop og sind får mulighed for at falde til ro.

Tina Søndergaard Aastrup

48304 Tirsdag 19:00-20:00 (27/10-17/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(4 mødegange) Kr. 265,- /* 241,-

NYHED WORKSHOP – NATURLIG HUDPLEJE MED ESSENTIELLE OLIER

Lær at lave din egen hudpleje med rene ingredienser og æteriske olier. Du fremstiller ansigtsolie, læbepomade og bodycreme og får viden om hudens balance. Oplagt for dig, der vil kende indholdet i dine plejeprodukter. En sansefuld dag med fokus på egenomsorg.

Kirsten Spanggaard

48310 Lørdag 10:00-13:00 (3/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 263,- /* 242,-

NYHED WORKSHOP – STYRK DIT IMMUNFORSVAR MED NATURENS EGNE DUFTE

Styrk dit immunforsvar i efterår og vinter med naturens egne dufte. Lær at støtte krop og velvære i de kolde måneder med essentielle olier. Du får viden om egenomsorg, balance og små daglige ritualer og laver din egen personlige olieblending. Oplagt for dig, der ønsker naturlige løsninger til hele familien.

Kirsten Spanggaard

48320 Lørdag 10:00-13:00 (24/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 263,- /* 242,-

NYHED WORKSHOP – DE 10 MEST BRUGTE ESSENTIELLE OLIER

Få en tryk introduktion til 10 populære essentielle olier og deres anvendelse i hverdagen. Du lærer at bruge dem til velvære, ro og balance og får konkrete redskaber med hjem. Vi dufter, mærker og laver en personlig olieblending. Ingen erfaring nødvendig.

Kirsten Spanggaard

48321 Lørdag 10:30-13:00 (7/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 244,- /* 226,-

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

Andre fantastiske kurser til DIG

NYHED NOVELLEKURSUS

Vær med i et hyggeligt læsefællesskab, hvor underviseren læser en novelle højt, og vi undervejs stopper op for at tale om handling og temaer. Når novellen er læst, arbejder vi også med et digt på samme måde. Du skal ikke forberede noget. Teksterne udleveres på dagen. Vi læser både nye og klassiske forfattere, og alle kan være med.

Arne Ladegaard

48301 Mandag 14:00-16:15 (21/9-30/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(10 mødegange) Kr. 1.250,- / * 1.100,-

AI I ØJENHØJDE

Nysgerrig på AI, men usikker på hvor du skal begynde? På dette kursus får du en praktisk introduktion til kunstig intelligens. Du lærer at bruge AI til konkrete opgaver som tekst, idéudvikling og kreative projekter med billeder, musik og video. Vi ser også på, hvordan teknologien fungerer, og taler om etik og sikkerhed, så du kan bruge AI trygt og kritisk i hverdagen.

Rasmus Helms

48701 Onsdag 19:00-20:40 (21/10-4/11)
FOF Kursuscenter, Herning
(3 mødegange) Kr. 358,- / * 322,-

NYHED LYSLÆGNING FOR AMATØRFOTOGRAFER

Hvordan skaber man billeder, der fanger blikket og føles professionelle? Svaret er næsten altid det samme: lys. Kurset giver dig en praktisk forståelse af lyslægning og fotografisk håndværk, så du lærer at skabe bedre billeder allerede i kameraet uanset om du fotograferer mennesker, produkter eller natur.

Asbjørn Haslov

487013 Torsdag 19:00-20:40 (10/9-8/10)
Studio 1-2, Herning
(5 mødegange) Kr. 580,- / * 520,-

NYHED CONTENT & SOME FOR KREATIVE SJÆLE

Et kreativt handson-forløb for kunstnere, kreative iværksættere og kreative sjæle, der ønsker at skabe et smukt og personligt visuelt univers på sociale medier. Vi arbejder med stemning, æstetik, storytelling og content creation uden at det mister personlighed eller føles kunstigt.

Anne Bang

48760 Onsdag 18:30-21:05 (9/9-30/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(4 mødegange) Kr. 616,- / * 544,-

FOREDRAG – GLEM HVAD DE ANDRE TÆNKER

Kæmper du med social overtænkning og frygt for, hvad andre tænker? I dette inspirerende foredrag i Herning deler Daniel Malan konkrete værktøjer til mere mod, ro og selvtillid i sociale situationer. Med personlige erfaringer og faglig indsigt får du redskaber til at slippe bekymringer og leve friere.

Daniel Emil Malan

48706 Tirsdag 18:30-21:00 (6/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 185,- / * 160,-

VEJEN TIL TIDLIG PENSION

Hvad nu, hvis du selv kunne bestemme, hvornår du vil gå på pension? Få inspiration og konkrete værktøjer til at planlægge din økonomiske frihed. John Andersen guider dig til kloge valg om investering og pension så du står stærkere i din tredje alder.

John Andersen

48700 Tirsdag 18:30-21:00 (8/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 185,- / * 160,-

INVESTERING I ØJENHØJDE

Investering kan virke svært, men med nogle få enkle grundregler bliver det overskueligt. Få indsigt i, hvordan du vælger mellem aktier, obligationer og investeringsforeninger, og lær at gennemskue bankernes rådgivning. En tryk og inspirerende introduktion til din første investering.

John Andersen

48702 Tirsdag 18:30-21:00 (29/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 185,- / * 160,-

NYHED OVERGANGEN TIL ET LIV MED GLÆDE OG OVERSKUD (H)

Store forandringer i livet kan skabe usikkerhed og udfordre både identitet, vaner og fremtidsdrømme. På dette kursus får du redskaber til at skabe klarhed over, hvad du ønsker dit liv skal indeholde, og til at slippe det, der ikke længere gavner dig.

Maria Zelina Storborg

48305 Torsdag 19:30-21:00 (10/9-8/10)
FOF Kursuscenter, Herning
(5 mødegange) Kr. 540,- / * 480,-

NYHED WORKSHOP GØR LIVET TIL EN DANS – BEVÆGELSE IMOD LIVS-GLÆDE

Livet kan sammenlignes med en dans, hvor nogle trin falder naturligt, mens andre kræver øvelse og mod. På denne workshop ser vi på, hvordan vi håndterer livets udfordringer, genfinder balancen efter modgang og skaber mere energi, glæde og overskud i hverdagen.

Maria Zelina Storborg

48306 Søndag 09:00-12:00 (13/9)
FOF Kursuscenter, Herning
(1 mødegang) Kr. 282,- / * 258,-



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

Gratis undervisningstilbud i samarbejde med Herning Kommune

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

BLID YOGA

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

FYSIOTERAPEUTISK TRÆNING

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

VARMTVANDSTRÆNING

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

BILLEDARBEJDE OG KERAMIK

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

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

Du bliver guidet og hjulpet på vej, til at finde det du kan fordybe dig i. Det der giver mening for dig.

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

SÅDAN ANSØGER DU

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

HAR DU SPØRGSMÅL?

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



STYRK MEDARBEJDERNES TRIVSEL OG KOMPETENCER

Styrk trivsel, kompetencer og fællesskab på arbejdspladsen med FOF Herning. Vi tilbyder fleksible kurser, undervisning og aktiviteter, der kan tilpasses netop jeres virksomhed og medarbejdernes behov. Uanset om målet er faglig udvikling, bedre samarbejde eller øget sundhed og trivsel, hjælper vi med løsninger, der skaber værdi i hverdagen.

FOF Herning tilbyder blandt andet:

- Sprog
- Førstehjælp
- IT-kurser
- Gastronomisk teambuilding
- Yoga
- Dansk for udlændinge
- Foredrag

Alle forløb kan afholdes hos jer eller i FOFs lokaler og tilpasses virksomhedens ønsker og mål.

Kontakt os for en uforpligtende dialog om mulighederne:

FOF Kursuscenter

Torvet 12-14 · 7400 Herning

Tlf. 9722 4744

info@fofherning.dk · fofherning.dk

Ringkøbing - Skjern

***I Herning kommune gælder prisen pensionister, efterlønnere og studerende. I Ikast/Brande kommune gælder prisen kun for folkepensionister.**

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

BEVÆGELSE I VAND - TARM

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

Karina Filskov Lund

68216 Torsdag 09:00-09:45 (27/8-3/12)
68217 Torsdag 10:45-11:30 (27/8-3/12)
Tarm Idrætscenter, Tarm
(14 mødegange) Kr. 748,-

RESTORATIV YOGA (H)

Yin yoga er et centralt element i denne form for træning. De blide og dybe stræk holdes længe, ofte i flere minutter, så både krop og sind får tid til at give slip. Øvelserne skaber et trygt frirum, hvor musklerne kan afspændes, og hvor stress og spændinger stille og roligt kan slippe.

Michelle Mylius Jor

68101 Mandag 16:05-17:05 (17/8-14/12)
Kulturhuset Mejeriet, Tarm
(16 mødegange) Kr. 1.094,-
68105 Tirsdag 08:30-09:40 (18/8-1/12)
Huset GLOW, Skjern
(14 mødegange) Kr. 1.112,-

BALANCE OG STABILITET (H)

Stolegymnastik forbedrer din balance og stabilitet. Træningen vil styrke dine muskler, øge din bevægelighed og koordination gennem øvelser, der kan udføres på og omkring en stol.

Michelle Mylius Jor

68114 Fredag 10:25-11:10 (14/8-11/12)
Kulturhuset Mejeriet, Tarm
(15 mødegange) Kr. 790,-

YIN YOGA (H)

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

Michelle Mylius Jor

68104 Onsdag 15:15-16:15 (12/8-16/12)
Kulturhuset Mejeriet, Tarm
(17 mødegange) Kr. 1.150,-
68103 Onsdag 16:20-17:30 (12/8-16/12)
Kulturhuset Mejeriet, Tarm
(17 mødegange) Kr. 1.307,-
68107 Torsdag 16:30-17:40 (13/8-17/12)
Huset GLOW, Skjern
68102 Mandag 13:45-14:45 (17/8-30/11)
Huset GLOW, Skjern
(14 mødegange) Kr. 942,-
68109 Mandag 17:45-18:55 (17/8-14/12)
Nr. Vium -Trolldhede Skole, Videbæk
(16 mødegange) Kr. 1.242,-

QI BEVÆGELSE (H)

Træningen foregår i et behageligt tempo, der tilpasses dit behov, imens du bliver guidet i stimulering af kroppens muskler og led. Undervejs vil der være fokus på kropsbevidsthed og det dybe åndedræts helende virkning. Træningen foregår med kontrollerede bevægelser og moderat belastning af leddene.

Michelle Mylius Jor

68115 Fredag 11:15-12:00 (14/8-11/12)
Kulturhuset Mejeriet, Tarm
(15 mødegange) Kr. 790,-



Læs mere og
tilmeld dig på
www.fofherning.dk

PILATES (H)

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

Michelle Mylius Jor

68113 Onsdag 12:15-13:00 (12/8-16/12)
Kulturhuset Mejeriet, Tarm
(17 mødegange) Kr. 874,-
68121 Mandag 15:15-16:00 (17/8-14/12)
Kulturhuset Mejeriet, Tarm
(16 mødegange) Kr. 832,-
68106 Torsdag 15:25-16:25 (20/8-26/11)
Huset GLOW, Skjern
(12 mødegange) Kr. 831,-

RYGHOLD MED GOTVED – BEVÆGELSE OG FYSIOPILATES (H)

Et lille hold for både kvinder og mænd med dårlig ryg/hofte eller skulder, hvor der tages hensyn til den enkeltes behov og muligheder. Gotved bevægelse er totalbevægelse, hvor vi med sving og trin og fjedren bruger hele kroppen hensigtsmæssigt til skøn musik. Fysio-Pilates giver styrke og bevægelighed. Underviseren er Gotved uddannet bevægelsepædagog.

Ingrid Leth Havemann

68151 Mandag 18:00-19:40 (31/8-7/12)
68152 Torsdag 10:00-11:40 (3/9-10/12)
Træningscentret, Videbæk
(14 mødegange) Kr. 1.376,-

JULEYIN YOGA WORKSHOP

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

Michelle Mylius Jor

68112 Lørdag 09:00-10:30 (19/12)
Nr. Vium -Trolldhede Skole, Videbæk
(1 mødegang) Kr. 214,-
68110 Tirsdag 18:15-19:45 (22/12)
Huset GLOW, Skjern
(1 mødegang) Kr. 214,-

SPANSK KONVERSATION – SKJERN

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

Karin Thyssen

68664 Torsdag 18:30-20:10 (10/9-19/11)
Skolen i Skjern-Klostervej, Skjern
(10 mødegange) Kr. 960,-

SKJERN MANDSKOR – SKJERN

Skjern Mandskor har plads til alle og består af meget sangglade mænd med det adelsmærke, at de ofte var henvist til at stå uden for døren i skolens musiktimer eller havde fået besked på at holde mund. I mandskoret finder de et fristed for deres sanglige udfoldelser. Vi synger meget og har mange sange på repertoire, heraf endog en del lodige. Har man samtidig lidt hang til vandede og dårlige vittigheder, så er Skjern Mandskor simpelthen stedet. Der er ingen optagelsesprøve og ukendskab til noder kan være en fordel.

Preben Leth Kruse

68501 Tirsdag 19:30-21:30 (22/9-8/6)
Ringkøbing-Skjern Kulturcenter, Skjern
(32 mødegange) Kr. 1.000,-

NYHED VARMTVANDSTRÆNING (H) – TARM

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

Marianne Søgaard

68218 Mandag 11:30-12:15 (31/8-30/11)
Tarm Idrætscenter, Tarm
(13 mødegange) Kr. 706,-

NYHED REFORMER – TARM

Effektiv helkropstræning på reformer med fokus på styrke, mobilitet og kropskontrol. Øvelserne tilpasses den enkelte, så både nybegyndere og erfarne kan være med. Træn din core, forbedr din stabilitet og opbyg en stærkere krop.

Kia Bertelsen

68219 Mandag 14:00-15:00 (31/8-30/11)
68220 Torsdag 13:00-14:00 (3/9-3/12)
Tarm Idrætscenter, Tarm
(13 mødegange) Kr. 887,-

NYHED REFORMERER – TARM MED SÆRLIGT HENSYN

Dette hold er for dig, der oplever udfordringer i bevægeapparatet, såsom spændinger, smerter eller andre fysiske gener, og som ønsker træning med fokus på individuelle behov.

Reformertræning er en skånsom og effektiv træningsform, der kan styrke kroppen, øge smidigheden, forbedre balancen og bidrage til større velvære i hverdagen.

Kia Bertelsen

68220 Torsdag 13:00-14:00 (3/9-3/12)
Tarm Idrætscenter, Tarm
(13 mødegange) Kr. 950,-

RYGTRÆNING OG QIGONG – TARM

Træn hele kroppen med fokus på en stærk og smidig ryg. Undervisningen kombinerer qigong, balance-, styrke- og stabilitetsøvelser med egen kropsvægt samt udspænding. Du guides gennem et roligt og effektivt program, der styrker kroppen, forbedrer balancen og øger dit velvære.

Kristina Baun

68100 Mandag 17:00-18:00 (8/9-1/12)
Tarm Skole, Tarm
(12 mødegange) Kr. 831,-

NOVELLEKURSUS

Vær med i et hyggeligt læsefællesskab, hvor underviseren læser en novelle højt, og vi undervejs stopper op for at tale om handling og temaer. Når novellen er læst, arbejder vi også med et digt på samme måde. Du skal ikke forberede noget. Teksterne udleveres på dagen. Vi læser både nye og klassiske forfattere, og alle kan være med.

Arne Ladegaard

88302 Onsdag 14:00-16:15 (23/9-2/12)
Ikast Bibliotek, Ikast
(10 mødegange) Kr. 1.150,- / * 690,-

SLÆGTSFORSKNING FOR BEGYNDERE

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

Svend-Erik Christiansen

88300 Tirsdag 19:00-21:35 (8/9-29/9)
Hjerttet, Ikast
(4 mødegange) Kr. 616,- / * 370,-

BLID BEVÆGELSE

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

Bente Lynderup

88106 Onsdag 10:30-11:45 (2/9-25/11)
Hjerttet, Ikast
(12 mødegange) Kr. 1.037,- / * 622,-

BÆKKENBUNDSTRÆNING (H)

For alle kvinder, der ønsker en stærkere og mere velfungerende bækkenbund. Holdet er for dig, der vil forebygge inkontinens eller oplever udfordringer med bækkenbunden. Vi arbejder med både funktionelle øvelser, åndedræt og målrettet træning, som styrker bækkenbundens funktion.

Gitte Lyngholm Kirkeby

88105 Torsdag 11:30-12:15 (13/8-3/12)
Ikast Fysioterapi & Træning, Ikast
(16 mødegange) Kr. 832,- / * 500,-

Ikast-Brande

CALLANETICS (H)

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

Anni Møller Pedersen

88100 Onsdag 09:00-10:00 (12/8-2/12)
88101 Onsdag 10:10-11:10 (12/8-2/12)
Hjerttet, Ikast
(16 mødegange) Kr. 1.094,- / * 657,-

PILATES

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

Jane Toquer Vestergaard

88102 Onsdag 16:30-17:30 (12/8-2/12)
Hjerttet, Ikast
(16 mødegange) Kr. 1.094,- / * 657,-

NYHED ZUMBA FOR ALLE

Zumba er sjov og effektiv træning til musik. Kombinationen af rolige og energifyldte bevægelser giver god kondition og masser af energi.

Liliana Janette G. Castrejon

88103 Torsdag 17:00-18:00 (3/9-26/11)
Hjerttet, Ikast
(6 mødegange) Kr. 466,- / * 280,-

KERAMIK HYGGE

Et hyggeligt kursus for både begyndere og øvede, hvor vi arbejder med basistechnikker som pølseteknik, pladeteknik, pinching og kurinuki. Vi arbejder i stentøjsler og tager os tid til hele processen – fra formgivning til glaserung.

Sofie Gangergaard Nielsen

88401 Mandag 19:00-21:30 (26/10-30/11)
Keramik værksted Rune og Sofie, Ikast
(6 mødegange) Kr. 998,- / * 599,-

KERAMIK

Kurset er for alle nybegyndere som øvede. Vi skal lære at arbejde med pladeteknikken og frembringe unikke værker. Med få grundlæggende teknikker vil du kunne forme og frembringe alt fra skåle til pyntegenstande mm.

Glennie Broch-Berthel

88402 Torsdag 19:00-21:35 (27/8-1/10)
88403 Torsdag 19:00-21:35 (22/10-26/11)
Ikast Brande Ungdomsskole, Ikast
(6 mødegange) Kr. 998,- / * 599,-

ENGELSK KONVERSATION

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

Morna D. Frandsen

88600 Mandag 14:30-16:10 (7/9-30/11)
Ikast Bibliotek, Ikast
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / * 668,-

NYHED STRIK DIN EGEN SWEATER

Lær at strikke noget, du faktisk får lyst til at bruge. På kurset arbejder vi i et roligt tempo med de grundlæggende teknikker og ser på garn, farver og enkle designvalg.

Helle Birkmose Winding

88420 Onsdag 19:00-21:05 (26/8-2/12)
Ikast Bibliotek, Ikast
(14 mødegange) Kr. 1.846,- / * 1.108,-

NYHED BEGYNDER STRIK MED STIL

Lær at strikke i dit eget tempo. Få styr på de grundlæggende teknikker, og få hjælp til garn, opskrifter eller ufærdige projekter. For begyndere og dig, der vil i gang igen.

Helle Birkmose Winding

88421 Mandag 9:30-12:05 (24/8-30/11)
Ikast Bibliotek, Ikast
(14 mødegange) Kr. 1.846,- / * 1.108,-

HVAD KOSTER DET?

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

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

TILMELDING OG BETALING

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

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

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

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

FRAMELDING OG TILBAGEBETALING**Kurser**

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

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

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

KURSUSSTART

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

MATERIALEUDGIFTER

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

FORBEHOLD

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

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

FERIEPLAN

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

HJEMMESIDE OG NYHEDSBREV

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

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

VIGTIGT!

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

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG

FOF Aftenskolen



Torvet 12–14 · 7400 Herning



info@fofherning.dk



Mandag – torsdag: kl. 10.00 –15.00



Tlf. 97 22 47 44



www.fofherning.dk



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

Herning | Ikast/Brande | Ringkøbing/Skjern | Efterår 2026

Du skulle bare vide