



# Forår

KURSUSPROGRAM 2026



# Velkommen

## Det starter på Aftenskolen, men der er ingen, der ved, hvor det ender....

Måske har du allerede opdaget det – vi har fået nyt logo! Med vores nye logo, vil vi egentligt bare gerne fortælle hvem og hvad vi er - nemlig **"FOF Aftenskolen"**.

Og hvorfor så det?

Først og fremmest fordi, vi er stolte af at være **"FOF Aftenskolen"**.

Vi er stolte af at være **FOF**, fordi vi er stiftet umiddelbart efter anden verdenskrig ud fra devisen "Et oplyst folk er en fredelig folk". Vi tror på, at aftenskolerne har en vigtig rolle i en tid med mere splittelse, uro og konflikter. Når vi mødes på aftenskolen, udvider vi ikke bare vores viden, kompetencer og robusthed – vi styrker sammenhængskraften og forståelsen for hinanden på tværs af alder, baggrund og politisk ståsted.

Vi er stolte af at være en **Aftenskole**, fordi her skabes sunde og givende fællesskaber:

På Aftenskolen mødes man omkring en fælles interesse uden krav og deadlines. Man øver sig uden målestok og skaber det som ingen venter på. Man glemmer tiden uden at spille den.

Du melder dig ikke på et hold, fordi nogen har bedt dig om det. Det skal ikke føre til andet end til glæde for dig - det er ikke et trin op ad stigen, men du vokser som menneske.

Med andre ord - **det starter på Aftenskolen, men der er ingen der ved, hvor det ender.**

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



## KROPPEN KAN SELV-AKTIVÉRE JERES NATURLIGE VÆGTTABSHORMONER

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

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

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

### I foredraget får du indsigt i:

- Hvordan naturlige vægttabshormoner dannes og virker
- Viden om hvilke fødevarer og hvilke vaner, der sikrer produktion af vægttabshormoner
- Hvorfor en kalorie ikke bare er en kalorie. Nogle sætter sig på sidebenene, mens andre er gavnlige for kroppen
- Verdens største bypass operation", nemlig ultraforarbejdet mad, der både bypasser væsentlige sundhedsmekanismer og forstyrrer kroppens stofskifte

Målet er at give dig brugbar viden, så du kan tage styringen over din egen sundhed og aktivere kroppens egne sundhedsmekanismer-til vægttab, til mere energi og et sundere liv med frihed til sundhed. Glæd dig til at få masser af brugbar og konkret viden om kroppens utrolige evner, så I arbejder med den og ikke imod den.

**Tirsdag d. 24. februar kl. 19:00-21:00**

Herning Gymnasium, Herning  
Kr. 180,- /\* 162,-

## ANDERS OG BENT BRO

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

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

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

**Torsdag d. 19. marts 20:00-21:30**

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





## KOMMUNIKATION – MED HUMOREN SOM FORLØSER

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

Her taler Karen-Marie om den kommunikation, der er grundlaget for arbejdsglæde, god stemning og dermed for en positiv arbejdskultur. Det handler om at vælge sine kampe og med direkte kommunikation skabe et fundament af tillid, som giver lat-termildheden og den positive arbejdskultur gode vilkår.

Med en positiv arbejdskultur bliver der lettere adgang til nye idéer, der kan forbedre hverdagen og bundlinjen. Når arbejdet foregår i en atmosfære, hvor man har let til smil, kan man ovenikøbet minimere risikoen for, at travlhed bliver til stress.

**Torsdag d. 9. april kl. 19:00 – 21:00**

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



## ”KAN MAN TÆNKE SIG RASK?” V/ JOURNALIST THOMAS BREINHOLT

Kan man tænke sig rask? Og kan man – omvendt – tænke sig syg? Kan man ved at ændre sin bevidsthed lindre og måske endda helbrede sygdomme og lidelser? Og hvis ja, hvordan aktiverer man så sine selvhelbredende kræfter?

Thomas Breinholt har brugt år på at udforske disse spørgsmål og har bl.a. interviewet mere end 40 fremtrædende forskere i hele verden indenfor forskningen i sammenhængen mellem vores sind og vores krop.

Hvad sker der egentlig, når folk får en placebopille og pludselig ikke længere har ondt i ryggen? Hvad er årsagen til, at vores hjerte-kar-system tager skade af at have konfliktfyldte ægteskaber? Hvorfor er ensomhed dræbende?

Hvor meget betyder barndomstraumer eller vores plads i arbejds- og samfundshierarkiet for udvikling af sygdom? Dette er blot nogle af de spørgsmål, Thomas Breinholt giver svar på. Derudover kan I glæde jer til at få forskningsbaserede bud på, hvad vi selv kan gøre for at aktivere de selvhelbredende kræfter inden i os.

**Tirsdag d. 16. april kl. 19:30 – 21:00**

Herning Gymnasium, H.P. Hansensvej 8, 7400 Herning  
Kr. 180,- / \* 162,-





## TINA WIBERG - FORTÆLLEKONCERT "STOP TIDEN"

Med sit debutalbum "STOP TIDEN" har Tina Wiberg allerede vundet manges hjerter og bevist, at hendes optrædener rører sjælen. Med sin varme og forførende stemme som ledetråd, deler hun åbenhjertigt sin intense livshistorie og forklarer, hvordan musikens magi har været en bærende kraft i svære tider.

Grib chancen for at opleve Tina Wiberg, også bedre kendt som Sanglærken i det midt- og vestjyske når hun, efter 16 år i branchen og gennemsnitligt 200 årlige koncerter, optræder i Herning Kirke med denne stærke og bevægende fortællekoncert. Et bevis på, hvordan man kan udtrykke sig gennem musikken, når ordene kommer til kort!

Med en naturlig vestjysk jargon træder Tina Wiberg jordnært ind på scenen og med et ligetil og charmerende væsen, får hun os alle til at føle os hjemme i hendes selskab.

**Torsdag d. 5. marts 19:00 - 21:00**

Herning Kirke, Herning  
Kr. 150,- /\* 132,-

## INDEFRA - ANDERS AGGER

Anders Agger Indefra... er et skarpt og åbenhjertigt medieforedrag, hvor tilhørerne med humor, kant og tankevækkende klip bliver klædt på til at forstå mekanismerne i tv-branchen.

Anders Agger har gennem mange år i DR opbygget en særlig stil i en stribe dokumentarserier, hvor han udfordrer vores måde at leve på.

Han har med serien "INDEFRA med Anders Agger" vendt op og ned på normal-begreberne, når han skildrer alt fra hjemløse kvinder omkring Reden i Aarhus, over varetægtsfængslede i Vestre Fængsel-til en tæt, fordomsfri beskrivelse af unge med psykiske problemer.

**Torsdag d. 11. juni kl. 19:30-21:00**

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



## SØNDAGSBRUNCH MED MASSER AF SANG



Hyggen og fællesskabet starter med en brunchtallerken 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
- Et drys af danske sange og viser, evt. tilsat lidt rock og rul, og en knivspids pop

Det hele røres sammen og ved fælles hjælp giver vi den max gas, så desserten bliver helt perfekt. Vi skal hygge, vi skal oplyses, vi skal grine og vi skal nyde hinandens selskab.

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

Sang: Ole Jørgensen

Klaver: Jesper Bauder

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

Østergaards Hotel, Silkeborgvej 94, Herning

Kr. 235,- /\* 217,-

## FOF-FÆLLESSANG OG FÆLLESSPISNING - FINALE"

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

Dette er finalen på en perlerække af 22 skønne aftener med fællessang og fællesspisning.

"Synger om hvad livet vil, hver dag vi er til stede." Sådan skriver Jens Rosendal i en af sine mange smukke sange. Vi byder til fællessang – med smil, med alvor, til eftertænksomhed, til hygge, til velvære og alt det, der er derimellem. Vi skal alle synge med den stemme vi har fået og alle kan være med.

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

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

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

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

Højhuset, Højskolevej 11, Herning

Kr. 295,- /\* 277,-



## "DU KOM MED ALT DET, DER VAR DIG" - en hyldest til Jens Rosendal

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

Vi skal lytte til nogle af de historier fra hans mangfoldige liv som sang- og højskolelærer og synge en masse af hans sange, krydret med soloindslag.

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

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

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

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



## 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" – vi afslutter med en gå hjem kaffe.

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. 225,- (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. Denne gang foregår det på Østergaards Hotel, som åbner dørene for os.

Dagene byder på foredrag af Forstander Asbjørn Lyby; Er lyset for de lærde blot – her kommer vi nærmest i skole med Grundtvig.

Vi skal også omkring det meget aktuelle omkring Den kunstige Intelligens i Musikkens verden – en udvikling vi ikke kan komme udenom, og her skal vi se, hvad den kan, er det godt eller skidt og hvad kan den egentlig betyde for os – også når vi snakker musik. Foredraget holdes af Jeppe Klitgaard Stricker, der holder forelæsninger i både ind- og udland.

Endelig skal vi møde Kaj Bach Pedersen, som har været 3 år i Nordøst Grønland med slædepatruljen, Sirius. Han fortæller om oplevelser og tager os med på rejsen.

Dagene byder også på sang og musik – dels med fællessang fra Højskolesangbogen og alt muligt andet godt. Vi får besøg af Jesper Bauder, som vil fortælle os om livet med musikken og endelig slutter vi dagene af med en koncert med Jesper Bylling, som vil synge nogle af de sange, som han selv har skrevet – En Songwriters Bekendelse – han bliver akkompagneret af Kristian Bisgaard på klaver.

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

Læs mere om de enkelte foredrag på fofherning.dk  
Dagene ledes af Ole Jørgensen.

**Tirsdag d. 21. april - torsdag d. 23. april kl. 10:00-16:00**  
Østergaards Hotel, Silkeborgvej 94, Herning  
Kr. 1.395,-/\*837,-



## TUREN GÅR TIL HAV OG FJORD MED HØJSKOLE, FÆLLESSANG OG FÆLLESSKAB

Nørre Nisum Kirke, SeniorHøjskolen,  
Jens Søndergaard Museum og Bovbjerg Fyr

Vi starter med buskaffe, hygge og måske et par morgensange. Turen byder på Nørre Nisum Kirke med gode historier – sagn og gravkammer, men også den smukke Peter Brandes altertavle.

Vi kører videre til SeniorHøjskolen Nørre Nisum, hvor vi skal spise middag og være sammen om en "fællessangstime" i bedste Højskolestil. Derefter går turen til Vesterhavet med besøg på Jens Søndergaard Museet – det tidligere sommerhus ved havkanten – med den smukkeste udsigt – der nu rummer et museum for kunstmaleren. Vi forsætter til Bovbjerg Fyr, og for dem der har lyst, går vi turen langs stien ved havet – alle andre bliver kørt i bussen. Her drikker vi kaffe og nyder dette skønne sted med de smukke skrænter, hav og historie.

Turen ledes af Ole Jørgensen der tidligere har været ansat på SeniorHøjskolen og har haft sin gang de steder vi skal besøge.

Du skal medbringe praktisk fodtøj – vi vil være ude i naturen noget af tiden.

Det får du:

- Bustur fra Herning tur-retur
- Kaffe i bussen
- 2 retters middag på SeniorHøjskolen Nørre Nisum
- Entre til Jens Søndergaards Museum
- Kaffe og kage på Bovbjerg Fyr
- Fortællinger på turen
- Fællessang og fællesskab

**Tirsdag d. 12. maj kl. 9:00 – 17:00**

Mødested: Markedspladsen, 7400 Herning  
Kr. 590,-



## "GLEMME DU, SÅ HUSKER JEG" – NYT DEMENSKOR

Når vi synger sammen, hører vi sammen og det er i sig selv givende, men det er også fantastisk, at vi kan bruge sangen når hukommelsen ellers svigter. På dette kursus vækkes minder, får man vælvære og trivsel og mange andre gode oplevelser.

Sangen og musikken ligger gemt i os alle og det skal vi bruge og udnytte fuldt ud. Vi vil synge gode kendte sange – danske sange – hits, højskolesange, evergreens og meget mere.

Et demenskor er en fælles sangaktivitet blandt borgere med demens og deres pårørende. Formålet med demenssang er, at tilbyde samvær og meningsfuldhed i et hyggeligt og stimulerende fællesskab, hvor glæde og livskvalitet er i fokus.

Den sidste gang inviterer vi vores pårørende med. Her mødes vi alle i et sangfællesskab og slutter med kaffe, kage og hygge.

Koret ledes af Ole Jørgensen og pianist Jesper Bauder

**47012 Mandag d. 20. april – 15. juni**

Huset No7, Nørregade 7, 7400 Herning

(6 mødegange) Kr. 300,- / \* 250,- inkl. kaffe og kage den sidste mødegang



# Motion & bevægelse



**\*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.



## 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*

**47101** Mandag 12:00-13:00 (5/1-18/5)  
DGI-Huset, Herning  
(17 mødegange) Kr. 1.150,- /\* 1.014,-

## NYHED BASIC STEPS OF LATIN DANCES

På dette hold lærer du de grundlæggende trin i populære latindanse, som cha-cha, rumba og salsa. Undervisningen er let og legende, så alle kan være med - også dig, der aldrig har danset før. Vi arbejder i et roligt tempo, hvor du trygt opbygger teknik, rytme og glæden ved at bevæge dig til latinmusikkens varme energi.

*Carlos Alberto Montalvo*

**47103** Torsdag 18:30-19:30 (29/1-16/4)  
Herning Svømmehal, Herning  
(10 mødegange) Kr. 719,- /\* 639,-

## 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*

**47106** Mandag 18:00-19:15 (12/1-4/5)  
Brændgårdskolen, Herning  
(14 mødegange) Kr. 1.177,- /\* 1.037,-

## NAKKE OG SKULDRE HOLD (H)

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

*Sussi Gantzhorn Meinved*

**47123** Onsdag 16:00-17:00 (7/1-10/6)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(21 mødegange) Kr. 1.374,- /\* 1.206,-

## RYG- OG NAKKETRÆNING (H)

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

*Malene Søgaard*

**47135** Onsdag 16:00-17:00 (14/1-10/6)  
Fyssernes Hus, Herning  
(20 mødegange) Kr. 1.318,- /\* 1.158,-

## RYGHOLD MED GOTVED-BEVÆGELSE (H)

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

*Ingrid Leth Havemann*

**47134** Onsdag 10:15-11:55 (7/1-22/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(14 mødegange) Kr. 1.376,- /\* 1.208,-

## FYSIOTERAPEUTISK TRÆNING

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

*Jakob Hermann-Hallum*

**47241** Onsdag 09:00-10:00 (7/1-10/6)  
DGI-Huset, Herning  
(21 mødegange) Kr. 1.374,- /\* 1.206,-

## 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*

**47245** Torsdag 15:30-16:30 (15/1-11/6)  
**47243** Torsdag 10:30-11:30 (15/1-11/6)  
Fyssernes Hus, Herning  
(19 mødegange) Kr. 1.262,- /\* 1.110,-  
**47159** Tirsdag 11:00-12:00 (13/1-9/6)  
**47113** Onsdag 14:00-15:00 (14/1-10/6)  
Fyssernes Hus, Herning  
(20 mødegange) Kr. 1.318,- /\* 1.158,-

*Jakob Hermann-Hallum*

**47117** Tirsdag 9:30-10:30 (6/1-9-6)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(21 Mødegange) Kr. 1.374,- /\* 1.206,-

## 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.

*Camilla Smedsgaard*

**47137** Torsdag 10:30-11:30 (8/1-11/6)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(20 mødegange) Kr. 1.318,- /\* 1.158,-

## FASCIAL FLOW® - BEVÆG DIT BINDEVÆV (H)

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

*Helle Hornshøj Pedersen*

**47122** Mandag 09:45-11:15 (16/2-20/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(8 mødegange) Kr. 832,- /\* 736,-

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



## OSTEOPOROSE HOLD (H)

Måltrettet og personligt tilpasset træning til dig, der har osteoporose og dig, der er på grænsen til at udvikle det. Kom og træn sammen med andre i sikre og trygge rammer, og gør en aktiv indsats, som virker.

Samtidig med, at dine knogler styrkes vil du opleve, at du bliver stærkere, din balance bliver bedre og du får mere energi og overskud i hverdagen. Hermed forebygger du fald og brud.

*Sussi Gantzhorn Meinved*

**47115** Onsdag 13:00-14:15 (7/1-10/6)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(21 mødegange) Kr. 1.665,- / \* 1.455,-

*Peter Lynggaard Jensen*

**47158** Mandag 13:00-14:15 (12/1-8/6)  
Aulum Fysioterapi & Træning, Aulum  
(18 mødegange) Kr. 1.455,- / \* 1.276,-

## STABILITET OG BALANCE-TRÆNING (H)

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

*Sussi Gantzhorn Meinved*

**47119** Onsdag 14:30-15:45 (7/1-10/6)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(21 mødegange) Kr. 1.665,- / \* 1.455,-

## KOL- OG ANDRE LUFT-VEJSLIDELSER (H)

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

*Helle Staghøj Hansen*

**47227** Torsdag 13:15-14:45 (8/1-4/6)  
Midtjysk Fysioterapi, Herning  
(19 mødegange) Kr. 1.796,- / \* 1.568,-

## YOGA OG MINDFULNESS FOR STRESSRAMTE (H)

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

*Laila Leerholm*

**47102** Mandag 10:15-11:15 (12/1-9/3)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(8 mødegange) Kr. 607,- / \* 544,-

## 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 arbejder med bindevævet. Når du ligger i lange, blide, nærende stillinger, sker der det, at du strækker dit bindevæv. Yang yoga (hatha) elementer trækkes også ind i timen, som et flow af bevægelser, hvor du styrker kroppens muskler, sener og led.

*Heidi Jensen*

**47121** Tirsdag 15:15-16:15 (6/1-19/5)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(17 mødegange) Kr. 1.150,- / \* 1.014,-

## BLID YOGA (H)

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

*Elizabeth Kenney Hansen*

**47238** Mandag 13:45-15:00 (12/1-8/6)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(16 Mødegange) Kr. 1.316,- / \* 1.157,-  
**47188** Tirsdag 10:15-11:45 (13/1-9/6)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(18 mødegange) Kr. 1.712,- / \* 1.496,-

## BLID YOGA (H)

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

*Laila Leerholm*

**47226** Mandag 11:30-12:30 (12/1-1/6)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(17 mødegange) Kr. 1.150,- / \* 1.014,-

## BLID HATHA YOGA

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

*Lone Vang*

**47231** Onsdag 18:45-20:15 (21/1-6/5)  
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 vejrtrækning, smidighed, ro og balance. Så er du meget velkommen på hatha yoga. Undervisningen vil indeholde stillinger der tilgodeser styrke, smidighed og balance.

*Louise Søndergaard*

**47140** Torsdag 17:15-18:30 (8/1-28/5)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(18 mødegange) Kr. 1.455,- / \* 1.276,-

## HATHA YOGA FOR ALLE - AULUM

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

*Morten K. Poulsen*

**47212** Torsdag 19:00-20:30 (8/1-28/5)  
Aulum Fysioterapi & Træning, Aulum  
(18 mødegange) Kr. 1.712,- / \* 1.496,-

### HUSK

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

## PILATES

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

*Dorthe Vang*

**47143** Mandag 15:15-16:25 (19/1-11/5)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(14 mødegange) Kr. 1.110,- / \* 980,-

*Michelle Mylius Jor*

**47142** (H) Tirsdag 14:00-15:10 (27/1-16/6)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(18 mødegange) Kr. 1.372,- / \* 1.205,-  
**47154** (H) Tirsdag 16:45-17:55 (13/1-16/6)  
**47144** Tirsdag 18:15-19:25 (13/1-16/6)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(19 mødegange) Kr. 1.437,- / \* 1.261,-

## 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*

**47145** Mandag 16:35-17:45 (19/1-18/5)  
**47158** Mandag 18:00-19:10 (19/1-18/5)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(14 mødegange) Kr. 1.112,- / \* 982,-

## 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*

**47150** Mandag 09:15-10:25 (12/1-18/5)  
**47153** Mandag 10:45-11:55 (12/1-18/5)  
DGI-Huset, Herning  
(16 mødegange) Kr. 1.242,- / \* 1.093,-

*Tina Øgendahl Sloth*

**47155** Mandag 15:30-16:30 (5/1-8/6)  
Aulum Fysioterapi & Træning, Aulum  
(19 mødegange) Kr. 1.262,- / \* 1.110,-  
**47151** Onsdag 08:00-09:00 (7/1-10/6)  
Aulum Fysioterapi & Træning, Aulum  
(21 mødegange) Kr. 1.374,- / \* 1.206,-  
**47160** Torsdag 09:00-10:00 (8/1-11/6)  
Aulum Fysioterapi & Træning, Aulum  
(20 mødegange) Kr. 1.318,- / \* 1.158,-

## FYSIO PILATES (H)

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*

**47163** Tirsdag 17:00-18:00 (13/1-9/6)  
Fyssernes Hus, Herning  
(20 mødegange) Kr. 1.318,- / \* 1.158,-

## 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*

**47189** Tirsdag 12:00-13:30 (13/1-28/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(12 mødegange) Kr. 1.208,- / \* 1.064,-

## 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*

**47239** Mandag 11:00-12:30 (19/1-18/5)  
**47244** Mandag 12:45-14:15 (19/1-11/5)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(14 mødegange) Kr. 1.376,- / \* 1.208,-

*Britta Nielsen*

**47237** Mandag 10:15-11:45 (5/1-4/5)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(15 mødegange) Kr. 1.460,- / \* 1.280,-

## YOGA

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 yogamatten, oftest med en vejrtækningsøvelse. De fleste yogastillinger foregår siddende eller liggende, hvilket virker afstressende og giver dig roen.

*Heidi Jensen*

**47120** Tirsdag 16:30-18:00 (6/1-19/5)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(17 mødegange) Kr. 1.628,- / \* 1.424,-

*Britta Nielsen*

**47157** Torsdag 17:30-19:00 (8/1-30/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(15 mødegange) Kr. 1.460,- / \* 1.280,-

## 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*

**47190** Mandag 08:30-10:00 (5/1-20/4)  
**47191** Mandag 16:15-17:45 (5/1-20/4)  
**47192** Mandag 18:00-19:30 (5/1-20/4)  
**47193** Torsdag 14:15-15:45 (8/1-16/4)  
**47194** Torsdag 16:15-17:45 (8/1-16/4)  
**47195** Torsdag 18:00-19:30 (8/1-16/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(13 mødegange) Kr. 1.292,- / \* 1.136,-

(H) Hensyntagende  
undervisning

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



## 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*

**47196** Mandag 09:15-10:45 (19/1-18/5)

**47198** Torsdag 09:15-10:45 (22/1-7/5)

**47233** Torsdag 11:00-12:30 (22/1-7/5)

FOF Kursuscenter, Herning

(14 mødegange) Kr. 1.376,- / \* 1.208,-

## YIN YOGA

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

*Michelle Mylius Jor*

**47205** Tirsdag 19:30-20:40 (13/1-16/6)

FOF Kursuscenter, Herning

(19 mødegange) Kr. 1.437,- / \* 1.261,-

**47215** Torsdag 18:15-19:25 (8/1-18/6)

Sdr. Felding Hallen, Sønder Felding

(18 mødegange) Kr. 1.372,- / \* 1.205,-

## 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*

**47208** Tirsdag 15:30-16:40 (13/1-16/6)

FOF Kursuscenter, Herning

(19 mødegange) Kr. 1.437,- / \* 1.261,-

## RESTORATIV YOGA (H)

De fleste af os lever et travlt og uadvendt 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*

**47146** Tirsdag 12:45-13:55 (27/1-24/3)

FOF Kursuscenter, Herning

(8 mødegange) Kr. 681,- / \* 607,-

**47149** Tirsdag 12:45-13:55 (14/4-16/6)

FOF Kursuscenter, Herning

(10 mødegange) Kr. 811,- / \* 718,-

## 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*

**47138** Onsdag 17:00-18:30 (21/1-6/5)

FOF Kursuscenter, Herning

(14 mødegange) Kr. 1.376,- / \* 1.208,-

## 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*

**47218** Onsdag 14:30-16:00 (14/1-29/4)

**47225** Onsdag 16:30-18:10 (14/1-29/4)

FOF Kursuscenter, Herning

(13 mødegange) Kr. 1.292,- / \* 1.136,-

## YIN-YOGA, QIGONG OG MEDITATION

Et nærende kursus, der forener Yin-yoga, Qigong og meditation for at styrke både krop og sind. Gennem blide stræk, rolige bevægelser og guidede meditationer, øger du fleksibilitet, skaber balance og finder indre ro. En velfortjent pause for både krop og sjæl.

*Hanne Birgit Sommer*

**47131** Onsdag 17:30-19:00 (14/1-25/3)

**47164** Onsdag 17:30-19:00 (8/4-10/6)

FOF Kursuscenter, Herning

(10 mødegange) Kr. 1.040,- / \* 920,-

## 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*

**47133** Onsdag 19:15-20:15 (14/1-25/3)

**47165** Onsdag 19:15-20:15 (8/4-10/6)

FOF Kursuscenter, Herning

(10 mødegange) Kr. 719,- / \* 639,-

## 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*

**47216** Torsdag 19:30-20:40 (8/1-18/6)

Sdr. Felding Hallen, Sønder Felding

(18 mødegange) Kr. 1.372,- / \* 1.205,-

### HUSK

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

## 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.

*Malene Søgaard*

**47147** Mandag 16:30-17:30 (12/1-8/6)

Fyssernes Hus, Herning

(18 mødegange) Kr. 1.206,- / \* 1.062,-

## WORKSHOP NYTÅRS YIN YOGA

Giv dig selv en blid og nærværende begyndelse på året. I denne workshop arbejder vi med yin yoga-stillinger, som primært foregår siddende eller liggende og holdes i 3-5 minutter. Du behøver ikke være smidig eller øvet-vi tilpasser alle øvelser, så du trygt kan deltage ud fra dit eget niveau og mærke kroppen finde mere ro og bevægelighed.

*Michelle Mylius Jor*

**47108** Tirsdag 18:15-19:45 (6/1)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) Kr. 214,- / \* 202,-

## WORKSHOP 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 et afslappende fodbad og lærer teknikker til egen fodmassage.

*Hellan Krüger*

**47171** Fredag 15:00-17:00 (20/2)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) Kr. 235,- / \* 220,-

## WORKSHOP YIN-YOGA, QIGONG OG MEDITATION

En rolig og nærende hensyntagende workshop med Pranayama-åndedræt, dybe yin- og restorative yogastillinger, blide Qigong-bevægelser og guidet meditation. Du får ro, fleksibilitet, indre styrke og ny energi. Workshoppen henvender sig til dig med fysiske skavanker eller psykiske udfordringer, som har brug for skånsom, specifik træning. Du lærer øvelser, der styrker muskler, kondition og smidighed og kan forbedre dit funktionsniveau og din livskvalitet.

*Hanne Birgit Sommer*

**47110** Lørdag 09:30-11:00 (28/2)

**47111** Lørdag 09:30-11:00 (21/3)

FOF Kursuscenter, Herning

(1 mødegang) Kr. 214,- / \* 202,-





# 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

*Charlotte R. Kaasgaard*

**47262** (H) Mandag 15:00-15:45 (5/1-8/6)  
**47264** (H) Mandag 15:45-16:30 (5/1-8/6)  
**47294** (H) Mandag 16:30-17:15 (5/1-8/6)  
 (19 mødegange) Kr. 958,- / \* 844,-

*Jakob Hermann-Hallum*

**47295** (H) Onsdag 16:30-17:15 (7/1-10/6)  
**47296** (H) Onsdag 17:15-18:00 (7/1-10/6)  
 (21 mødegange) Kr. 1.082,- / \* 956,-

*Tine Clemen*

**47260** (H) Torsdag 18:45-19:30 (29/1-11/6)  
**47265** (H) Torsdag 19:30-20:15 (29/1-11/6)  
 (17 mødegange) Kr. 874,- / \* 772,-

## VARMTVANDSTRÆNING – HERNING SVØMMEHAL

*Jakob Hermann-Hallum*

**47278** (H) Onsdag 10:30-11:15 (7/1-10/6)  
**47293** (H) Onsdag 11:30-12:15 (7/1-10/6)  
**47291** (H) Onsdag 12:15-13:00 (7/1-10/6)  
**47297** (H) Onsdag 13:00-13:45 (7/1-10/6)  
**47292** (H) Onsdag 15:00-15:45 (7/1-10/6)  
 (21 mødegange) Kr. 1.082,- / \* 956,-

*Sussi Gantzhorn Meinved*

**47255** (H) Mandag 10:30-11:15 (5/1-8/6)  
**47254** (H) Mandag 11:15-12:00 (5/1-8/6)  
 (19 mødegange) Kr. 958,- / \* 844,-  
**47253** (H) Fredag 11:30-12:15 (9/1-12/6)  
**47254** (H) Fredag 12:15-13:00 (9/1-12/6)  
 (19 mødegange) Kr. 958,- / \* 844,-

## VARMTVANDSTRÆNING – KUN FOR KVINDER

*Tine Clemen*

**47263** (H) Torsdag 20:15-21:00 (29/1-11/6)  
 (17 mødegange) Kr. 874,- / \* 772,-

## VARMTVANDSTRÆNING – VILDBJERG SPORTS- OG KULTURCENTER

*Sussi Gantzhorn Meinvad*

**47284** (H) Mandag 12:45-13:30 (5/1-8/6)  
**47259** (H) Mandag 13:30-14:15 (5/1-8/6)  
**47280** (H) Mandag 14:30-15:15 (5/1-8/6)  
 (21 mødegange) Kr. 1.082,- / \* 956,-

*Mads Viberg Larsen*

**47270** (H) Tirsdag 18:00-18:45 (6/1-9/6)  
**47269** (H) Tirsdag 18:45-19:30 (6/1-9/6)  
 (21 mødegange) Kr. 1.082,- / \* 956,-

*Tina Øgendahl Sloth*

**47298** (H) Onsdag 11:30-12:15 (7/1-10/6)  
**47299** (H) Onsdag 13:00-13:45 (7/1-10/6)  
 (21 mødegange) Kr. 1.082,- / \* 956,-

*Camilla Smedesgaard*

**47267** (H) Onsdag 13:45-14:30 (7/1-10/6)  
**47250** (H) Onsdag 14:30-15:15 (7/1-10/6)  
**47251** (H) Onsdag 15:15-16:15 (7/1-10/6)  
 (21 mødegange) Kr. 1.082,- / \* 956,-

## VARMTVANDSTRÆNING – DGI-HUSET

*Jakob Hermann-Hallum*

**47266** (H) Tirsdag 07:15-08:00 (6/1-9/6)  
 (21 mødegange) Kr. 1.082,- / \* 956,-  
**47275** (H) Fredag 07:45-08:30 (9/1-12/6)  
**47273** Fredag 08:30-09:15 (9/1-12/6)  
**47274** Fredag 09:15-10:00 (9/1-12/6)  
 (19 mødegange) Kr. 958,- / \* 844,-

*Lasse Thomsen-Weyhe*

**47285** Tirsdag 12:30-13:15 (6/1-9/6)  
**47286** (H) Tirsdag 13:15-14:00 (6/1-9/6)  
**47287** Tirsdag 14:00-14:45 (6/1-9/6)  
**47251** (H) Onsdag 15:15-16:15 (7/1-10/6)  
 (21 mødegange) Kr. 1.082,- / \* 956,-

*Camilla Smedesgaard*

**47276** (H) Torsdag 07:45-08:30 (8/1-11/6)  
**47271** Torsdag 08:30-09:15 (8/1-11/6)  
**47272** Torsdag 09:15-10:00 (8/1-11/6)  
 (20 mødegange) Kr. 1.040,- / \* 920,-

*Sussi Gantzhorn Meinvad*

**47258** (H) Mandag 08:30-09:15 (5/1-8/6)  
**47277** (H) Mandag 09:15-10:00 (11/8-1/12)  
 (19 mødegange) Kr. 958,- / \* 844,-  
**47268** (H) Tirsdag 14:45-15:30 (6/1-9/6)  
**47283** Tirsdag 15:30-16:15 (6/1-9/6)  
 (21 mødegange) Kr. 1.082,- / \* 956,-

*Malene Søgaard*

**47281** (H) Tirsdag 08:00-08:45 (13/1-9/6)  
**47282** (H) Tirsdag 08:45-09:30 (13/1-9/6)  
 (20 mødegange) Kr. 1.040,- / \* 920,-

*Charlotte R. Kaasgaard*

**47290** (H) Torsdag 12:00-12:45 (8/1-11/6)  
**47279** (H) Torsdag 12:45-13:30 (8/1-11/6)  
**47288** (H) Torsdag 13:30-14:15 (8/1-11/6)  
**47261** (H) Torsdag 14:15-15:00 (8/1-11/6)  
 (20 mødegange) Kr. 1.040,- / \* 920,-

(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*

**47431** Mandag 15:30-18:30 (5/1-23/3)

**47432** Mandag 18:45-21:45 (5/1-23/3)

FOF Kursuscenter, Herning

(11 mødegange) Kr. 1.663,- /\* 1.432,-

**47440** Mandag 15:30-18:30 (13/4-22/6)

**47441** Mandag 18:45-21:45 (13/4-22/6)

FOF Kursuscenter, Herning

(10 mødegange) Kr. 1.530,- /\* 1.320,-

**47458** Søndag 19:00-21:30 (11/1-29/3)

**47443** Søndag 19:00-21:30 (12/4-21/6)

FOF Kursuscenter, Herning

(11 mødegange) Kr. 1.454,- /\* 1.256,-

*Tina Nørager Jepsen*

**47430** Onsdag 19:00-21:30 (7/1-3/6)

FOF Kursuscenter, Herning

(20 mødegange) Kr. 2.530,- /\* 2.170,-

**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. På dette hold gør vi opmærksom på, at det er okay at tage din baby med. Så skulle du være på barsel og lave lyst til at få ler mellem hænderne er dette kursus for dig.

*Katrine U. S. Andersen*

**47434** Torsdag 09:00-11:00 (8/1-26/3)

**47442** Torsdag 09:00-11:00 (9/4-25/6)

FOF Kursuscenter, Herning

(11 mødegange) Kr. 1.245,- /\* 1.080,-

**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*

**47447** Torsdag 16:00-18:30 (8/1-28/5)

**47439** Torsdag 18:45-21:15 (8/1-28/5)

FOF Kursuscenter, Herning

(17 mødegange) Kr. 2.188,- /\* 1.882,-

**KUNSTENS UDTRYK - ET MIX AF STILARTER OG TEKNIKKER (FRA KERAMIK TIL LINOLEUMSTRYK)**

Her vil du blive præsenteret for forskellige udtryksformer indenfor billedkunsten. Jeg vil tage dig med på en rejse i forskellige håndværksmæssige udtryk-både fladen men også skulpturelt.

*Gitte Frahm Aaskov*

**47446** Torsdag 13:00-16:00 (8/1-19/3)

**47448** Torsdag 13:00-16:00 (9/4-25/6)

FOF Kursuscenter, Herning

(10 mødegange) Kr. 1.530,- /\* 1.320,-

**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*

**47407** Tirsdag 18:30-21:05 (13/1-24/3)

FOF Kursuscenter, Herning

(10 mødegange) Kr. 1.460,- /\* 1.280,-

**AKRYL- OG OLIEMALERI**

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*

**47400** Fredag 09:30-12:05 (9/1-10/4)

FOF Kursuscenter, Herning

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

**MALERI FOR BEGYNDERE OG ØVEDE**

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

*Gitte Frahm Aaskov*

**47402** Mandag 09:30-12:05 (5/1-18/5)

**47403** Mandag 12:30-15:05 (5/1-18/5)

FOF Kursuscenter, Herning

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

Læs mere og  
tilmeld dig på  
[www.fofherning.dk](http://www.fofherning.dk)

## 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*

**47401** Onsdag 09:30-12:05 (7/1-8/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(12 mødegange) Kr. 1.568,- / \* 1.352,-

## NYHED FORÅRSKURSUS LANDSKABET

Nå nye højder med dine tegne- og malefærdigheder på dette weekendkursus med temaet "Landskabet". Dyk ned i akrylmalingens og tegningens grundprincipper med fokus på farvelære, teknikker og perspektiv, mens du finder dit eget kreative udtryk.

*Anne Grarup*

**47459** Fredag 09:15-13:45 (15/5-17/5)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(3 mødegange) Kr. 715,- / \* 650,-

## NYHED PORTRÆTMALERI BEGYNDER/LETØVEDE

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*

**47412** Tirsdag 15:30-18:05 (13/1-24/3)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(10 mødegange) Kr. 1.340,- / \* 1.160,-

## 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*

**47413** Mandag 17:00-18:40 (19/1-9/3)  
**47417** Mandag 17:00-18:40 (13/4-1/6)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(7 mødegange) Kr. 692,- / \* 608,-

## 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 skyg-gelægning, perspektiv og måleteknik. Du vil blive introduceret til materialer som blyant, grafik, kul, tusch, farveblyant eller pastel.

*Anne Grarup*

**47405** Tirsdag 09:30-13:30 (3/2-5/5)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(12 mødegange) Kr. 2.325,- / \* 1.998,-

## 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 hæklingsen. Vi vil også arbejde med at læse og forstå opskrifter.

*Tove Moody Henriksen*

**47427** Tirsdag 19:00-21:35 (13/1-3/2)  
**47428** Tirsdag 19:00-21:35 (7/4-28/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(4 mødegange) Kr. 616,- / \* 544,-

## NYHED 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 strikketeknikker, så ingen erfaring nødvendig. Vi laver nemme små projekter som er velegnet for nybegyndere.

*Tove Moody Henriksen*

**47429** Tirsdag 19:00-21:35 (17/2-24/3)  
**47433** Tirsdag 19:00-21:35 (5/5-9/6)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(6 mødegange) Kr. 844,- / \* 736,-

## 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*

**47406** Torsdag 18:30-21:00 (22/1-9/4)  
Lindbjergskolen, Herning  
(10 mødegange) Kr. 1.340,- / \* 1.160,-

Læs mere og  
tilmeld dig på  
[www.fofherning.dk](http://www.fofherning.dk)



## TUFTING/SMYRNA MED DANELLA NÅL

At sidde med sine garnrester og tuftte små vægbilledtæpper eller tæpper til gulvet er blevet det helt store hit. Derfor tilbyder jeg 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*

**47415** Søndag 11:00-15:00 (1/3)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 401,- / \* 374,-

## 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*

**47444** Søndag 10:00-14:00 (15/3-12/4)  
Lundgårdskolen, Herning  
(4 mødegange) Kr. 844,- / \* 736,-

## 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*

**47436** Fredag 18:30-16:10 (23/1-25/1)  
Aktiv Centret, Herning  
(3 mødegange) Kr. 1.060,- / \* 940,-





# 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.





## 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*

**47816** Mandag 16:30-19:30 (5/1)  
**47873** Tirsdag 16:30-19:30 (13/1)  
**47855** Tirsdag 16:30-19:30 (21/4)  
**47852** Mandag 16:30-19:30 (4/5)  
 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 naturligvis med hjem.

*Nicolai Brøndum*

**47819** Tirsdag 16:30-19:30 (6/1)  
**47892** Mandag 16:30-19:30 (12/1)  
**47856** Mandag 16:30-19:30 (20/4)  
**47757** Tirsdag 16:30-19:30 (5/5)  
 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*

**47870** Onsdag 16:30-19:30 (7/1)  
**47871** Onsdag 16:30-19:30 (14/1)  
**47849** Onsdag 16:30-19:30 (22/4)  
**47851** Onsdag 16:30-19:30 (6/5)  
 FOF Kursuscenter, Herning  
 (1 mødegang) Kr. 282,- / \* 258,-

## JAPANSK MADLAVNING

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

*Yuka Baggesen*

**47802** Torsdag 17:30-20:32 (19/3-26/3)  
 FOF Kursuscenter, Herning  
 (2 mødegange) Kr. 396,- / \* 354,-

## SUSHI - BEGYNDERE

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

*Jon Baggesen*

**47800** Mandag 17:30-20:30 (9/3-16/3)  
 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*

**47899** Torsdag 17:30-20:30 (9/4)  
 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*

**47861** Torsdag 17:30-20:30 (5/3)  
 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*

**47863** Torsdag 17:30-20:30 (30/4)  
 FOF Kursuscenter, Herning  
 (1 mødegang) Kr. 263,- / \* 242,-

## NYHED 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 lækker 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*

**47864** Torsdag 17:30-20:30 (7/5)  
 FOF Kursuscenter, Herning  
 (1 mødegang) Kr. 263,- / \* 242,-

## NYHED BLODSUKKER-BØLGER OG STILLE ILD

Vi zoomer ind på det helt almindelige måltid-og de skjulte spor, det sætter i kroppen: energi, humør, koncentration, appetit og inflammation. Denne aften får du et levende og konkret indblik i, hvordan blodsukker og måltidsmønstre påvirker kroppens balance, og du går derfra med lyst til at afprøve det i din egen hverdag.

*Daniela Salvini*

**47884** Fredag 18:00-20:30 (20/2)  
 FOF Kursuscenter, Herning  
 (1 mødegang) Kr. 244,- / \* 226,-

## NYHED FISK, FEDE DRÅBER OG KROPPENS EGEN 'BRANDBIL'

Vi ser på, hvordan plante- og marine fedtsyrer kan dæmpe langvarig inflammation, og giver et klart overblik over de olier og fisk, der faktisk understøtter en veldokumenteret antiinflammatorisk koststrategi.

*Daniela Salvini*

**47885** Fredag 18:00-20:30 (20/3)  
 FOF Kursuscenter, Herning  
 (1 mødegang) Kr. 244,- / \* 226,-

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

## NYHED MAD, TARMFLORA OG INFLAMMATION

Vi dykker ned i, hvordan plante- og marine fedtsyrer kan hjælpe kroppen med at dæmpe langvarig inflammation, og giver et klart overblik over de olier og fisk, der reelt understøtter en veldokumenteret antiinflammatorisk koststrategi.

*Daniela Salvini*

**47886** Fredag 18:00-20:30 (1/5)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 244,- / \* 226,-

## NYHED MADFORBEREDELSE OG KEMIEN I KØKKENET

Vi undersøger, hvordan madlavning og køkkenmaterialer påvirker kroppens inflammation, hvilke reaktionsprodukter der kobles til oxidativt stress og hvordan små ændringer i køkkenet kan give både bedre smag og en mere antiinflammatorisk tallerken. En aften for dig, der elsker god mad og vil have biokemien med.

*Daniela Salvini*

**47887** Fredag 18:00-20:30 (15/5)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 244,- / \* 226,-

## NYHED PLANTER - VORES BEDSTE VENNER

Vi dykker ned i, hvorfor friske grøntsager, frugt og krydderurter er stærke støtter for kroppens egne antiinflammatoriske processer. Vi ser på de plantestoffer, som forskningen knytter til gavnlige effekter på inflammations-signaler og hvordan de let kan flettes ind i hverdagens måltider. En aften med fokus på de mest interessante plante-baserede råvarer og deres vigtigste egenskaber.

*Daniela Salvini*

**47888** Fredag 18:00-20:30 (29/5)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 244,- / \* 226,-

## ANTI-INFLAMMATORISK GRØN FORÅRSMAD

Spis mere grønt og dæmp inflammationen i kroppen og forebyg herved mange sygdomme. Hvad er bedst at spise og drikke? Få tips og opskrifter, der er inflammationshæmmende og immunstyrkende.

*Hellan Krüger*

**47835** Onsdag 18:00-21:00 (25/2)  
47820 Tirsdag 18:00-21:00 (3/3)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 301,- / \* 274,-

## GRØN OG SUND BRUNCH

Start dagen sundt og med god samvittighed. Vi vil bage pandekager, sund grød, kakaoblinis med sunderne nøddecreme, knækbrød, jordbærmarmelade uden sukker og plantesmøreost.

*Hellan Krüger*

**47838** Onsdag 18:00-21:00 (28/1)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 301,- / \* 274,-

## GRØN MAD MED LINSER OG BØNNER

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

*Hellan Krüger*

**47850** Tirsdag 18:00-21:00 (3/2)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 301,- / \* 274,-

## GRØN TAPAS

Tør du overraske dine gæster og invitere på små sunde og dekorative grønne retter. Vær med på trenden og server velmagende grønt, der også er en oplevelse for øjnene. Vi vil fremstille både små varme og kolde retter samt tilbehør som kiks og pesto.

*Hellan Krüger*

**47836** Onsdag 18:00-21:00 (25/3)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 301,- / \* 274,-

## NYHED GRØNT I GRYDEN

Gør det nemt at spise grønt i hverdagen. Alt tilsættes i gryden, og står og simrer. Lad os, blandt andet, smage på squashgryde med pasta, dhal, kikærter i karri og chili con carne.

*Hellan Krüger*

**47805** Torsdag 18:00-21:00 (22/1)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 301,- / \* 274,-

## GRØNT SMØRREBRØD

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

*Linda Kristensen*

**47881** Tirsdag 17:00-20:00 (24/3)  
**47880** Torsdag 17:00-20:00 (28/5)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 263,- / \* 242,-

## SNACKS OG NØDDEBAR

Ville det ikke være lækkert at nyde en sunder snack eller nøddebar og så vide, at du samtidigt får masser af aktive stoffer til dine celler? For eksempel indeholder dadler kalium, som er godt for hjertet.

*Hellan Krüger*

**47839** Tirsdag 18:00-21:00 (10/3)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 301,- / \* 274,-

## NYHED KIKS OG KNÆKBRØD

Forkæl dig selv med sprøde smagsoplevelser. Vi laver forskellige slags kiks-blandt andet krydderkiks og fennikelkiks-samt glutenfrie knækbrød, plantedrik, smøreost og sunder syltetøj.

*Hellan Krüger*

**47806** Onsdag 18:00-21:00 (18/3)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 301,- / \* 274,-

### HUSK

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



## 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*

**47897** Onsdag 17:30-20:30 (21/1)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 263,- /\* 242,-

## NYHED 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.

*Per Kring*

**47828** Torsdag 17:30-21:00 (26/2)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 282,- /\* 258,-

## FÅ SUCCES MED DINE GRØNSAGER

Drømmer du om en frodig køkkenhave med friske grøntsager? Lær, hvordan du kommer godt i gang, vælger de rette afgrøder, passer dem, og skaber økologisk succes med blandingskultur og sædskifte.

*Per Kring*

**47825** Torsdag 17:00-21:00 (12/3)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 301,- /\* 274,-

## 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*

**47890** Onsdag 17:30-21:00 (18/2)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 282,- /\* 258,-

## FANTASTISKE FERMENTERINGER

Lær den ældgamle kunst at fermentere. Vi arbejder med økologiske råvarer og laver blandt andet kraut og kimchi, som du får med hjem sammen med ny viden og praktisk erfaring.

*Per Kring*

**47893** Onsdag 17:30-20:45 (11/3)  
**47891** Lørdag 10:00-13:15 (18/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 275,- /\* 253,-

## PERMAKULTURHAVEN

Permakulturhaven har mange fordele. Den er bæredygtig, let at passe og giver et godt udbytte. I permahaven dyrker vi bær, frugt, nødder og mange slags spændende flerårige grøntsager. På kurset bevæger vi os ind i permakulturens spændende univers.

*Per Kring*

**47898** Tirsdag 17:30-20:30 (7/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 263,- /\* 242,-

## 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 ved at smage på din hjemmelavede pizza. Børn fra 8 år og op.

*Nicolai Brøndum*

**47872** Torsdag 16:30-19:30 (15/1)  
**47858** Torsdag 16:30-19:30 (23/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 358,- /\* 334,-

## SUSHI FOR BØRN OG VOKSNE

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

*Jon Baggesen*

**47807** Lørdag 10:00-14:00 (21/3)  
**47883** Lørdag 10:00-14:00 (11/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 387,- /\* 360,-





# Musik & sang

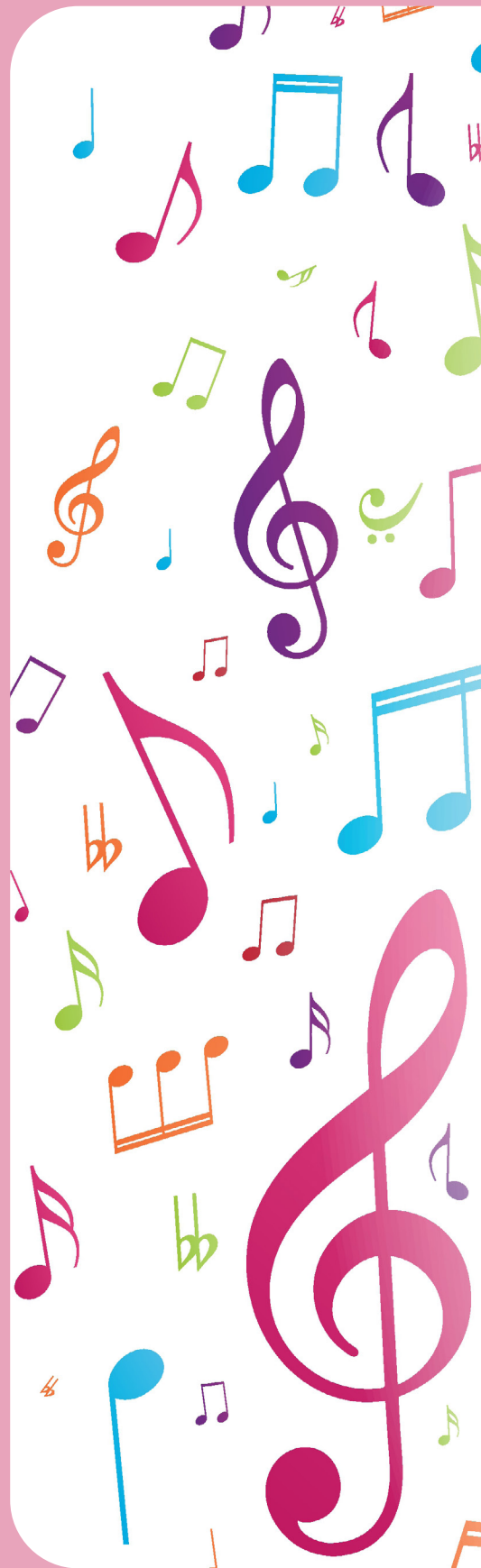


**\*I Herning kommune gælder prisen pensionister, efterlønnere og studerende. I Ikast/Brande kommune gælder prisen kun for folkepensionister.**

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 6. maj 2026.

*Ole Jørgensen*

**47518** Onsdag 19:00-21:00 (25/2-6/5)  
Herning Kirke, Herning  
(9 mødegange) Kr. 791,- / \* 670,-

## DEMENSKORET

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

*Marianne Kring*

**47502** Onsdag 10:30-12:00 (14/1-11/3)  
Sct. Johannes Kirke, Herning  
(8 mødegange) Kr. 766,- / \* 670,-

## LINDBJERGKORET

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

*Maria Lydia Østergaard*

**47513** Tirsdag 16:30-18:10 (20/1-21/4)  
Lindbjergskolen, Herning  
(12 mødegange) Kr. 570,- / \* 450,-

## 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: [Herning-korforening.dk](http://Herning-korforening.dk)

*Søren Bormann*

**47519** Mandag 19:00-21:15 (5/1-15/6)  
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 synges enstemmigt og tonehøjden tilpasses deltagerne. Så riv 1 ½ time om ugen ud af kalenderen til den gode sangoplevelse. FOF Herning samarbejder med lungeforeningen på dette hold.

*Bente Busk*

**47516** Mandag 10:00-11:50 (5/1-15/6)  
Fuglsangsø Centret, Herning  
(19 mødegange) Kr. 1.402,- / \* 1.140,-

## SOLOSANG

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

**Individuel undervisning i 30 min.**

*Hanne Nørtoft Bødtker*

**47500** Mandag 18:30-21:00 (12/1-4/5)  
**47501** Tirsdag 10:00-14:00 (13/1-28/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(14 mødegange) Kr. 2.240,- / \* 2.156,-

## KLAVER ELLER SOLOSANG UNDERVISNING

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

**Individuel undervisning i 30 min.**

*Maria Rebecca Tinggaard*

FOF Kursuscenter, Herning  
**47550** Tirsdag 15:00-17:00 (6/1-9/6)  
**47551** Onsdag 09:00-16:30 (7/1-10/6)  
(21 mødegange) Kr. 3.360,- / \* 3.234,-  
**47552** Torsdag 09:00-16:30 (8/1-11/6)  
(20 mødegange) Kr. 3.200,- / \* 3.080,-  
**47555** Mandag 09:00-16:30 (5/1-8/6)  
(19 mødegange) Kr. 3.040,- / \* 2.926,-

## KLAVER - DEA

Solo-undervisning i klaver. Jeg underviser både i almen klaver, rytmisk og brugsklaver/becifringer og akkordspil. Undervisningen tilpasses altid den enkelte elev-både mht niveau og nodemateriale.

**Individuel undervisning i 30 min.**

*Dea Baden Madsen*

FOF Kursuscenter, Herning  
**47525** Onsdag 09:00-14:00 (7/1-10/6)  
(21 mødegange) Kr. 3.360,- / \* 3.234,-  
**47529** Torsdag 09:00-15:00 (8/1-11/6)  
(20 mødegange) Kr. 3.200,- / \* 3.080,-

## KLAVER - ELENA

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 glæden 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*

FOF Kursuscenter, Herning  
**47520** Mandag 15:00-17:30 (12/1-15/6)  
(19 mødegange) Kr. 3.040,- / \* 2.926,-  
**47526** Tirsdag 17:00-18:00 (13/1-16/6)  
**47521** Onsdag 15:00-19:00 (14/1-17/6)  
(21 mødegange) Kr. 3.360,- / \* 3.234,-

## GUITAR, ELGUITAR, BASGUITAR ELLER BANJO

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

**Individuel undervisning i 30 min.**

*Zourab Chatberachvili*

**47530** Tirsdag 11:30-14:00 (13/1-28/4)  
**47533** Tirsdag 19:00-20:30 (13/1-28/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(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*

**47600** Tirsdag 11:00-12:40 (6/1-7/4)  
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*

**47603** Mandag 13:00-14:40 (26/1-4/5)  
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*

**47606** Mandag 11:00-12:40 (26/1-4/5)  
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*

**47608** Mandag 09:00-10:40 (26/1-4/5)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / \* 968,-

## ENGELSK SAMTALETRÆNING

Jeg kan forstå og deltage i samtaler om dagligdags emner, følge nyheder og læse almindelige tekster og artikler. Jeg kan tale og skrive ubesværet om kendte emner og udtrykke mine synspunkter klart.

*Claudia Shechtman*

**47609** Onsdag 09:00-10:40 (28/1-29/4)  
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*

**47610** Mandag 17:00-18:40 (26/1-4/5)  
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 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*

**47619** Torsdag 17:00-18:40 (15/1-16/4)  
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*

**47620** Torsdag 19:00-20:40 (15/1-16/4)  
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*

**47611** Mandag 15:00-16:40 (26/1-4/5)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / \* 968,-

## NYHED GENOPFRISK DIT TYSKE PÅ EN WEEKEND

Har du haft tysk i skolen, men er det blevet lidt rustent? På dette weekend-kursus får du sproget tilbage i munden! Vi arbejder med samtale, ordforråd og grammatik på en let og motiverende måde-perfekt til dig, der vil bruge tysk igen på jobbet eller rejsen.

*Juliane Overgaard*

**47601** Lørdag 10:00-16:00 (7/3-8/3)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(2 mødegange) Kr. 674,- / \* 593,-

## FRANSK 1

"Dette kursus henvender sig til dem, der har fulgt et semester af undervisning (omkring 12-15 timer). Vi arbejder med bogen "Debut 1" af Vibeke Gade. Vi vil være på kapitel 3/4. Kurset er komplet med ekstra øvelser, som jeg vil medbringe kopier af. Jeg ser frem til at fortsætte med jer eller til at byde nye velkommen."

*Marine Consigny*

**47683** Mandag 15:00-16:40 (26/1-4/5)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / \* 968,-

## FRANSK 3

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

*Kadér Rebouh*

**47638** Onsdag 17:00-18:40 (28/1-29/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / \* 968,-

## FRANSK KONVERSATION

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

*Mette Dalsgaard*

**47643** Tirsdag 11:00-12:40 (20/1-21/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / \* 968,-

## ITALIENSK FOR BEGYNDERE - LETØVEDE

Vil du lære italiensk fra bunden? Vi fokuserer på de grundlæggende sprogfærdigheder og giver dig samtidig et indblik i kulturen i de italiensktalende lande. På den måde bliver du rustet til at klare hverdagens situationer med lethed.

*Daniela Salvini*

**47623** Mandag 17:10-18:40 (19/1-1/6)  
**47622** Mandag 19:00-20:30 (19/1-1/6)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(9 mødegange) Kr. 844,- / \* 736,-

## 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 basisgrammatik på en sjov og afslappet måde.

*Aida Adriana Ciulei*

**47645** Torsdag 15:00-16:40 (15/1-30/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / \* 968,-

## ITALIENSK 3

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

*Aida Adriana Ciulei*

**47647** Torsdag 19:00-20:40 (15/1-30/4)  
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.

*Aida Adriana Ciulei*

**47646** Torsdag 17:00-18:40 (15/1-30/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / \* 968,-

## SPANSK 1

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

*Beatriz Madsen*

**47675** Onsdag 11:00-12:40 (14/1-15/4)  
**47664** Tirsdag 19:00-20:40 (13/1-14/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / \* 968,-

*Kadér Rebouh*

**47665** Torsdag 17:00-18:40 (29/1-30/4)  
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*

**47699** Tirsdag 11:00-12:40 (13/1-14/4)  
**47672** Onsdag 09:00-10:40 (14/1-15/4)  
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*

**47673** Tirsdag 09:00-10:40 (13/1-14/4)

**47674** Onsdag 19:00-20:40 (14/1-15/4)

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*

**47671** Tirsdag 17:00-18:40 (20/1-21/4)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) Kr. 1.112,- /\* 968,-

## 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*

**47602** Tirsdag 17:00-18:40 (13/1-14/4)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) Kr. 1.112,- /\* 968,-

## SPANSK TIL REJSEBRUG 2

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*

**47676** Onsdag 17:00-18:40 (14/1-15/4)

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*

**47680** Mandag 16:00-17:40 (26/1-4/5)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) Kr. 1.112,- /\* 968,-

## JAPANSK FOR LETØVEDE / ØVEDE

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

*Yuka Baggesen*

**47681** Mandag 19:00-20:40 (26/1-4/5)

FOF Kursuscenter, Herning

(12 mødegange) Kr. 1.112,- /\* 968,-

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

Få mere info om  
vores kompetente  
undervisere på  
[www.fofherning.dk](http://www.fofherning.dk)

# 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*

**47303** Søndag 12:30-16:30 (8/3)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 301,- / \* 274,-

## GENOPFRISKNING I BASAL FØRSTEHJÆLP

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*

**47308** Søndag 12:30-15:30 (22/3)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 263,- / \* 242,-

## BLIV STÆRKERE - FYSISK OG MENTALT

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

*Richard Svendsen*

**47305** Tirsdag 19:00-21:00 (17/2-3/3)  
**47307** Tirsdag 19:00-21:00 (19/5-2/6)  
Innovatorium A/S, Herning  
(3 mødegange) Kr. 381,- / \* 342,-

## MINDFULNESS FOR ALLE (H)

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

*Annette Korsholm*

**47328** Onsdag 16:00-17:00 (4/3-25/3)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(4 mødegange) Kr. 354,- / \* 322,-

## 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*

**47314** Mandag 19:00-20:00 (16/2-23/3)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(6 mødegange) Kr. 466,- / \* 418,-

## 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*

**47301** Tirsdag 19:00-20:00 (24/2-17/3)  
**47302** Tirsdag 19:00-20:00 (28/4-19/5)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(4 mødegange) Kr. 354,- / \* 322,-

## NYHED 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*

**47311** Torsdag 20:00-21:00 (19/2-19/3)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(5 mødegange) Kr. 410,- / \* 370,-

## AI FOR ALLE - FRA SCIENCE FICTION TIL VIRKELIGHED

Er du klar til at dykke ned i et AI-univers, hvor science fiction møder virkelighed? Kunstig intelligens AI. Vi begynder med det grundlæggende og arbejder os frem mod de mere avancerede aspekter af AI. Du behøver ingen forudgående viden-bare nysgerrighed og lyst til at lære og arbejde med AI. Kom og vær med-lær den noble kunst, at mestre kunstig intelligens og få et forspring ind i fremtiden.

*Rasmus Helms*

**47701** Onsdag 19:00-20:40 (18/2-18/3)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(5 mødegange) Kr. 540,- / \* 480,-

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

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

*Bo Skjerk Christensen*

**47703** Onsdag 19:00-20:40 (15/4-22/4)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(2 mødegange) Kr. 298,- / \* 274,-

## NYHED KEND DIN IPHONE MEGET BEDRE - TIPS & TRICKS

Vi ser bl.a. på de 'skjulte', smarte funktioner, som er i en iPhone. Vi ser også på Apple Intelligence (AI): Kunstig intelligens i iPhones.

*Bo Skjerk Christensen*

**47404** Onsdag 17:00-18:40 (4/3-11/3)  
FOF Kursuscenter, Herning  
(2 mødegange) Kr. 298,- / \* 274,-

Få mere info om  
vores kompetente  
undervisere på  
[www.fofherning.dk](http://www.fofherning.dk)

# Andre fantastiske kurser til DIG

## 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*

**47700** Tirsdag 18:30-21:00 (5/5)

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*

**47702** Tirsdag 18:30-21:00 (19/5)

FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 185,- / \* 160,-

## NYHED FØDELSFORBEREDELSE

På kurset lærer du om fødsels faser med fokus på hvad du/I selv kan gøre for at få en god fødselsoplevelse. Desuden lærer du konkrete smertelindrings teknikker. Målet er, at du skal føle dig godt klædt på til din fødsel. Kurset er relevant for første- og flergangsfødende.

*Maria Kofod Primdahl*

**47309** Lørdag 10:00-12:00 (7/3)

FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 225,- / \* 210,-

## NYHED AMMEFORBEREDELSE

Ammeforberedelse er for dig, der ønsker at amme dit kommende barn, og gerne vil give dig selv de bedste forudsætninger for det. Du får en masse viden om amning, amnestillinger, de mest almindelige udfordringer og hvordan de afhjælpes.

*Maria Kofod Primdahl*

**47310** Lørdag 13:00-15:00 (7/3)

FOF Kursuscenter, Herning  
(1 mødegang) Kr. 225,- / \* 210,-





# 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 ledene, 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.

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

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

## SÅDAN ANSØGER DU

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

## HAR DU SPØRGSMÅL?

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



## GRATIS UNDERVISNING FOR ORDBLINDE

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

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

FOF tilbyder almindelig dansk ordblindundervisning samt undervisning

med både dansk og engelsk.

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

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

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

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

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

# 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

Varmtvandstrækning 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*

**67216** Torsdag 09:00-09:45 (8/1-23/4)

**67217** Torsdag 10:45-11:30 (8/1-23/4)

Tarm Idrætscenter, Tarm

(14 mødegange) Kr. 748,-

## RESTORATIV YIN YOGA (H) - TARM MEJERIET

På dette hensyntagende hold arbejdes der med rolige, indadvendte og nænsomme bevægelser, som giver kroppen mulighed for at falde til ro og finde balance.

Øvelserne skaber et trygt frirum, hvor musklerne kan afspændes, og hvor stress og spændinger stille og roligt kan slippe.

*Michelle Mylius Jor*

**67102** Mandag 16:05-17:05 (12/1-23/3)

(8 mødegange) Kr. 607,-

**67101** Mandag 16:05-17:05 (13/4-22/6)

Kulturhuset Mejeriet, Tarm

(10 mødegange) Kr. 719,-

## YIN YOGA

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

*Michelle Mylius Jor*

**67104** Onsdag 15:15-16:15 (7/1-17/6)

**67103** Onsdag 16:20-17:20 (7/1-17/6)

Kulturhuset Mejeriet, Tarm

(19 mødegange) Kr. 1.262,-

**67107** Torsdag 16:30-17:40 (8/1-18/6)

Skolen i Skjern-Enghavevej, Skjern

(18 mødegange) Kr. 1.372,-

**67109** Mandag 17:45-18:55 (12/1-22/6)

Nr. Vium -Trolldhede Skole, Videbæk

(18 mødegange) Kr. 1.372,-



## RYGTRÆNING - TARM

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

*Anne Mette S. Karlsson*

**67100** Tirsdag 17:00-18:00 (6/1-24/3)  
Tarm Skole-overbygningen, Tarm  
(11 mødegange) Kr. 775,-

## 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*

**67114** Fredag 10:25-11:10 (9/1-19/6)  
Kulturhuset Mejeriet, Tarm  
(17 mødegange) Kr. 874,-

## 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*

**67115** Fredag 11:15-12:00 (9/1-19/6)  
Kulturhuset Mejeriet, Tarm  
(17 mødegange) Kr. 874,-

## FODYOGA WORKSHOP - TARM MEJERIET

Fodyoga er for dig, der ønsker sunde og mere smidige fødder. På denne workshop får du inspiration til egenomsorg gennem enkle og effektive øvelser, der styrker og øger fleksibiliteten i dine fødder. Du får desuden viden om, hvordan du kan reducere spændinger og hævelser.

*Michelle Mylius Jor*

**67117** Søndag 09:00-10:30 (11/1)  
Kulturhuset Mejeriet, Tarm  
(1 mødegang) Kr. 214,-

## 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*

Kulturhuset Mejeriet, Tarm  
**67113** Onsdag 12:15-13:00 (7/1-25/3)  
(10 mødegange) Kr. 580,-  
**67116** Onsdag 12:15-13:00 (15/4-17/6)  
(9 mødegange) Kr. 508,-  
**67120** Mandag 15:15-16:00 (12/1-23/3)  
(8 mødegange) Kr. 466,-  
**67121** Mandag 15:15-16:00 (13/4-22/6)  
(10 mødegange) Kr. 580,-

## SOMMER YIN YOGA WORKSHOP - TARM MEJERIET

Giv dig selv en pause fra hverdagens tempo med Sommer Yin Yoga. Gennem blide og dybe stræk finder du ro, løsner spændinger og skaber balance i krop og sind.

*Michelle Mylius Jor*

**67110** Søndag 09:00-10:30 (28/6)  
Kulturhuset Mejeriet, Tarm  
(1 mødegang) Kr. 214,-

## FIND RO OG BALANCE VED RINGKØBING FJORD

Her får du et sommerforløb, der introducerer dig for 3 forskellige bevægelsesformer.

Vi træner på stranden til lyden af vandet. Du får øvelser, der øger din kropsbevidsthed og dit indre velvære.

*Michelle Mylius Jor*

**67111** Tirsdag 09:30-10:30 (21/7-23/7)  
Stranden bag Cafe Havnefynd (Bork Havn), Hemmet  
(3 mødegange) Kr. 298,-

## 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*

**67601** Onsdag 17:00-18:40 (28/1-29/4)  
Skolen i Skjern-Klostervej, Skjern  
(12 mødegange) Kr. 1.112,-

## 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*

**67602** Onsdag 15:00-16:40 (28/1-29/4)  
Skolen i Skjern-Klostervej, Skjern  
(12 mødegange) Kr. 1.112,-

## 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*

**67664** Torsdag 18:30-20:10 (29/1-16/4)  
Skolen i Skjern-Klostervej, Skjern  
(10 mødegange) Kr. 960,-

## NYHED CIRKELTRÆNING

Cirkeltræning er en alsidig og skånsom træningsform, hvor du bevæger dig gennem forskellige øvelser på flere stationer. Vi arbejder med styrke, balance, udholdenhed og bevægelighed gennem varierende øvelser, som tilpasses både begyndere og øvede.

*Jonas Sangild Ganer*

**67150** Mandag 15:30-16:30 (12/1-9/3)  
Vorgod Barde Hallen, Videbæk  
(8 mødegange) Kr. 607,-

Læs mere og  
tilmeld dig på  
[www.fofherning.dk](http://www.fofherning.dk)

# Ikast-Brande

## LITTERATUR - IKAST

Vil du sammen med andre dele glæden ved god litteratur? Underviseren har på forhånd udvalgt danske og nordiske romaner af nyere dato. Vi læser romanerne, diskuterer og analyserer dem, set i et samfundsmæssigt perspektiv.

*Gitte Frahm Aaskov*

**87301** Onsdag 10:00-12:15 (14/1-25/3)  
Ikast Bibliotek, Ikast  
(10 mødegange) Kr. 1.150,- / \* 690,-

## SLÆGTSFORSKNING FOR BEGYNDERE - IKAST

Dette kursus henvender sig til dig, som vil til at udrede din egen slægt. I den første del af kurset besøger vi en række 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*

**87300** Tirsdag 19:00-21:35 (24/2-17/3)  
Hjerttet, Ikast  
(4 mødegange) Kr. 616,- / \* 370,-

## BLID BEVÆGELSE - IKAST

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

*Bente Lynderup*

**87106** Onsdag 10:30-11:45 (28/1-29/4)  
Hjerttet, Ikast  
(12 mødegange) Kr. 1.037,- / \* 622,-

## CALLANETICS - IKAST (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*

**87100** Onsdag 09:00-10:00 (14/1-27/5)  
**87101** Onsdag 10:10-11:10 (14/1-27/5)  
Hjerttet, Ikast  
(18 mødegange) Kr. 1.206,- / \* 724,-

## BÆKKENBUNDSTRÆNING (H) - IKAST

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

*Gitte Lyngholm Kirkeby*

**87105** Torsdag 11:30-12:15 (8/1-25/6)  
Ikast Fysioterapi & Træning, Ikast  
(22 mødegange) Kr. 1.124,- / \* 675,-

## NYHED 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*

**87102** Onsdag 16:30-17:30 (18/2-18/3)  
(5 mødegange) Kr. 410,- / \* 246,-  
**87103** Onsdag 16:30-17:30 (8/4-10/6)  
(9 mødegange) Kr. 663,- / \* 398,-  
Hjerttet, Ikast

## KERAMIK HYGGE - IKAST

Et hyggeligt kursus for både begyndere og øvede, hvor vi arbejder med basisteknikker som pølseteknik, pladeteknik, pinching og kurinuki. Underviserne, Sofie og Rune, er to passionerede autodidakte keramikere med en legende tilgang til leret. Vi arbejder i stentøjsler og tager os tid til hele processen fra formgivning til glaseringså der er plads til både fordybelse og kreativ udfoldelse.

*Sofie Gangergaard Nielsen*

**87401** Mandag 19:00-21:30 (9/3-27/4)  
Keramik værksted Rune og Sofie, Ikast  
(6 mødegange) Kr. 844,- / \* 507,-

## KERAMIK - IKAST

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

*Glennie Broch-Berthel*

**87402** Torsdag 19:00-21:35 (22/1-5/3)  
**87403** Torsdag 19:00-21:35 (12/3-23/4)  
Ikast Brande Ungdomsskole, Ikast  
(6 mødegange) Kr. 998,- / \* 599,-

## ENGELSK KONVERSATION - IKAST

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

*Morna D. Frandsen*

**87600** Mandag 14:30-16:10 (5/1-13/4)  
Ikast Bibliotek, Ikast  
(12 mødegange) Kr. 1.112,- / \* 668,-

Læs mere og  
tilmeld dig på  
[www.fofherning.dk](http://www.fofherning.dk)



**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 medregnet i kursusprisen, men afregnes direkte med underviseren ved kursusstart. Læs mere under det enkelte kursus på [www.fofherning.dk](http://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.

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

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

# FOF Aftenskolen



Torvet 12-14 · 7400 Herning



[info@fofherning.dk](mailto:info@fofherning.dk)



Mandag – torsdag: kl. 10.00 –15.00



Tlf. 97 22 47 44



[www.fofherning.dk](http://www.fofherning.dk)



Torvet 12-14  
7400 Herning  
Tlf. 97 22 47 44  
[fofherning.dk](http://fofherning.dk)

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

Du skulle bare vide