

Efterår 2021

# FOREDRAG & KURSER



**FOF  
AARHUS**

**Her kan du forsøde dit efterår.  
Vælg mellem de mange  
foredrag, kurser og ture.**

**Lær nyt ved debatskabende  
og højaktuelle foredrag.**

**Du finder de bedste  
læringsfællesskaber  
hos FOF Aarhus.**

[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

**Redaktion:**

Lene Nordfeldt Iversen, Isolde Hornung-Nissen,  
Astrid Meldgaard og Line Gregers Bøje Thomsen.

**Fotograf:**

Jørgen Diswal

**Udgiver:**

FOF Aarhus

**Oplag:**

146.000

**Kontakt til FOF Aarhus:**

8612 2955 eller [mail@fof-aarhus.dk](mailto:mail@fof-aarhus.dk)

**Du finder os her:**

H. H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C

**Åbningstider:**

Mandag-onsdag og fredag 10.00-15.00

Torsdag 10.00-16.30

**Hjemmeside:**

[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Tid til at mødes – tid til sammenhold

Det er fremhævet igen og igen, at det menneskelige møde er vigtigt. At mødes ansigt til ansigt er vigtigt. Derfor har vi brug for mødesteder. Mange forskellige mødesteder.

I løbet af et år benytter FOF Aarhus mere end 200 forskellige steder, hvor mennesker mødes om en interesse, et fag, et emne, et tema, en workshop, et projekt eller noget helt syvende.

Alle disse steder er mødesteder. Og mødesteder er limen, der holder os sammen ved at skabe tillid og sammenhold.

Mødestederne i FOF Aarhus er der, hvor mennesker mødes om fælles interesser på tværs. Mødestederne understøtter, at der kan ske noget. For når mennesker mødes og deler deres tanker, ideer og drømme, bliver den enkeltes indsigt, viden og handlekraft større.

Når vi mødes, bliver vi ikke kun klogere på os selv, hinanden og samfundet som sådan, vi kommer også tættere og tættere på, hvad det er, vi dybest set længes efter og grundlæggende holder af. Og det giver mening.

Lad os mødes i FOF Aarhus.





# Indhold

## 04 Foredrag og kultur

- 04-05 Debatskabende foredrag
- 06-07 Aftener i Musikhuset, FOF på Dokk1 i efterårsferien
- 08-09 Livsfortællinger, debat, viden og politik
- 10-11 Inspirerende tanker, tanker om sundhed
- 12-13 Spænding, kreative workshops, kunst og kunststure
- 14-15 Musiksaloner, klassisk musik, masterclass jazz/pop
- 16-17 Kulturfag, skrivekurser og kulturhøjskole
- 18-19 Naturture, haver, hunde, jagt og sejlerekole
- 20-21 Spot: Et år med onlineundervisning.

## 22 Musik, sang og kor

- 22-23 Sang, stemmetræning, højskolesang, musik og rytmik
- 24-25 Kor og rytmegruppen
- 26-27 Klaver, keyboard, strygere og blæsere, orkestre
- 28-29 Musikteori, produktion og historie
- 29 Musikteori-akademi

## 30 Sprogundervisning

- 30 Norsk, latin, græsk, oldgræsk, tyrkisk, persisk, arabisk, thai, kinesisk
- 31 Japansk, koreansk, portugisisk, polsk, russisk, rumænsk
- 32-33 Engelsk og Cambridge English
- 34-35 Tysk og Goethe-Institutets tyskkurser
- 36-37 Fransk og DELF
- 38-39 Italiensk og CELI
- 40-41 Spansk
- 42-43 FVU-dansk, -matematik, -digital og -engelsk
- 43 OBU-ordblindundervisning

## 44 Madlavning, øl og bagning

- 44 Hverdags- og gourmetmad, ølbrygning og -smagning
- 45 Verdenskøkkenet, bagekurser
- 46 Børn og unge i køkkenet, Food Maker

## 47 Kreativ og aktiv fritid

- 47 Blomsterdekoration
- 48-49 Maleri, akryl og akvarel, tegn og mal
- 50-51 Tegning og keramik
- 52-53 Kunsthåndværk og smykker
- 54-55 Syning og håndarbejde
- 56-57 IT-kurser, foto og aktieinvesteringer

## 58 Motion og sundhed

- 58-60 Yoga, mindfulness og meditation
- 61 Pilates, fitness og styrke
- 62-63 Tai chi, senior-fitness, mavedans og træning selv
- 64-67 Hensyntagende bevægelsehold
- 66 Anatomi og fysiologi
- 67 Førstehjælp

## 68 Før- og efterfødsel

- 68-69 Fødselsforberedelse, ve-træning og gravid i form
- 70-71 Svømning – før og efter fødsel og efterfødselstræning
- 71 Babymassage, babytegn, Minimizer - overgangskost
- 71 Førstehjælp til babyer

## 72 Praktiske informationer

# Viden, kultur og levende debat

## Anne Sophia Hermansen: Ligestilling – kvinde kend din magt

En debatskabende aften med den fremtrædende meningsdanner

Vi hører igen og igen, at ligestillingen halter, og at der er for få kvinder med ledelsesansvar og i den offentlige debat. Men hvorfor? En af årsagerne er, at kvinder vurderes på personlighed og ikke på kompetencer, mener Anne Sophia Hermansen. Men tingene er ved at ændre sig. Få råd til, hvordan du bliver bedre til at blive bedre til at netværke, gribe ud efter magten og blive opfattet som et menneske og ikke "bare" et køn.

Tirsdag 16/11 kl. 19.00

Godsbanen, Skovgaardsgade 3, Remisen

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6940



## Lykke Friis: Coronakrise - EU hvad nu?

Lykke Friis, direktør i tænketanken Europa og tidligere tysklandskorrespondent, tager pulsen på EU

"Europas største krise siden 2. verdenskrig" sagde Angela Merkel om Covid-19. Men har krisen medført EU-samarbejdets død? Eller har kriser altid fungeret som en motor for mere integration? Og hvad sker der med Tysklands rolle, nu hvor Merkel er på vej ud? Lykke Friis tager EU ved vingebenet!

Torsdag 26/8 kl. 19.30

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6964

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



## Dennis Nørmark: Tilbage til arbejdet!

Dennis Nørmark tager i ny bog atter kampen op mod pseudoarbejde

Vi spilder vores arbejdstid på arbejde, som reelt er spild og som ingen vil savne. Denne intense debat startede Nørmark tilbage i 2018, da han skrev bogen *Pseudoarbejde*. Nu vil han, med udgangspunkt i sin nyeste bog *Tilbage på arbejdet – hvordan vi bekæmper pseudoarbejde i organisationer* (2021), gøre dig klogere på de nyeste indsigter i, hvad der skaber pseudoarbejdet, og hvad vi kan gøre for at fjerne det igen.

Onsdag 8/9 kl. 19.00

VIA Campus, Ceres Byen 24, A-bygn., Auditorium A0.41

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6923



## Sara Omar: Ret til at være menneske

Mød forfatteren til en intens snak med journalist Anne Sophia Hermansen

De to kvinder tager udgangspunkt i Sara Omars anmelderroste romaner *Dødevaskeren* og *Skyggedanseren*, som begge er et gribende opgør med det muslimske patriarkat og dets undertrykkelse af køn og minoriteter. Det er en samtale om visionen for en verden, hvori ingen undertrykkes eller udsættes for vold pga. køn, religion, etnicitet eller politik.

Torsdag 9/9 kl. 19.00

Kedelhuset, Papirfabrikken 72 (Silkeborg)

Pris: kr. 225,- Arr.nr. 6956

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Jysk Musikteater

Torsdag 2/12 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 195,- Arr.nr. 6975

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1





Foredrag –  
kun online  
tilmelding

# Efterår 2021

## Rune Lykkeberg: USA efter præsidentvalget

### Mød chefredaktøren på Information

Da USA gik til valg i 2020, var det som et historisk splittet land. Det amerikanske folk kunne vælge mellem to vidt forskellige kandidater med radikalt forskellige ambitioner for USA. Hvilke konsekvenser har udfaldet af valget haft på USA, det amerikanske folk og international politik? Rune Lykkeberg giver sin analyse, nu hvor USA snart er et år inde i den nye præsidentperiode.

Tirsdag 21/9 kl. 19.00

VIA Campus, Ceres Byen 24, A-bygn., Auditorium A0.41

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6967



Foto: Sigrnid Nygaard

## Birgitte Possing: Argumenter imod kvinder

### 170 års argumenter imod kvinder – fortalt af forfatter og historiker Birgitte Possing

Med en overflod af citater fra 170 år i dansk historie dokumenterer Possing en håndfast tradition for at nedgøre ambitiøse kvinder. Vi ser, hvordan kvinder igen og igen reduceres til mødre, bedømmes på påklædning og erotisk udstråling eller afvises med nedladende argumenter. Og vi ser den sammenhæng, argumenterne blev til i, og den magtfulde magi, de havde og stadig har.

Mandag 4/10 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6911

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



## Svend Brinkmann: Mit år med Gud

### Oplev Svend Brinkmann, professor i psykologi og forfatter

Igennem et helt år undersøgte og diskuterede han, hvad tro og religion er i en moderne verden. Hans mål var at finde ud af, om religion kan være relevant for et videnskabeligt uddannet og sekulært opdraget menneske som ham selv. Han ville give Gud en chance. Denne aften hører du om Brinkmanns eksistentielle, videnskabelige og personlige perspektiver, hvor han opdager, at religion er meget andet, end han troede...

Onsdag 13/10 kl. 19.00

BORA BORA, Valdemarsgade 1, Store Sal

Pris: kr. 225,- Arr.nr. 6924

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med BORA BORA



## Anne-Grethe Bjarup Riis: I Guds rige

### Et tankevækkende og personligt foredrag

Da Anne-Grethes otteårige søn bliver syg af kræft, forandrer hendes liv sig til et mareridt. Isoleret på Rigshospitalet skal hun leve med den umenneskelige viden om, at han kan dø. Hendes ægteskab bliver sat på prøve, familie og venner forsvinder, og bønnerne til Gud bliver ikke hørt. Hør den personlige beretning om liv og død, om at søge ned i barndommens mørke fortrængninger og om at bevare et håb i den sværeste tid.

Onsdag 24/11 kl. 19.30

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6901

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



# Med FOF Aarhus i Musikhuset

Glæd dig til fantastiske fortællinger fra ude og hjemme. Drag med to eventyrere ud til verdens afkroge, der bestemt ikke er nævnt i guidebøgerne, men alligevel byder på så meget. Vi tager også fra Zambia til Danmark og får den rørende fortælling om at have døden tæt inde på livet i en meget ung alder. Endelig kan du komme tæt på en folkekær tv-serie, når du inviteres bag kameraet til en musikalsk aften.

## THOMAS BUTTENSCHØN "I begyndelsen var døden"

Et unikt indblik i sanger Thomas Buttenschøn's liv

Det er en fortælling om HIV, musik, kærlighed og drømme og om at være barn og blive voksen – på trods. Det kan lyde trist, men Buttenschøn holder melankolien i hånden med den varmeste humor. Denne aften er en kærlig og tankevækkende oplevelse – måske er der også plads til lidt musik undervejs.

Mandag 27/9 kl. 19.00  
Musikhuset Aarhus, Lille Sal

Pris: kr. 225,- Arr.nr. 6970

Arrangører: FOF Aarhus og Musikhuset Aarhus



## ELHØJ & KIRCKHOFF På eventyr!

Hør røverhistorier med de to globetrotter og eventyrere kendt fra Danmarks Radio

De har i flere år fundet og fotograferet fantastiske forladte steder og besøgt steder i verden, som alle turister anbefales at holde sig langt væk fra. Med finurlig humor og stor indlevelsesevne fortæller de om deres fascination af eventyret, hvordan de finder de mange spektakulære steder, hvad der driver dem og deres tanker bag de mange opdagelser.

Onsdag 27/10 kl. 19.00  
Musikhuset Aarhus, Rytmask Sal

Pris: kr. 255,- Arr.nr. 6902

Arrangører: FOF Aarhus og Musikhuset Aarhus

## JENS JACOB TYCHSEN Bag om Badehotellet

En forrygende tur bag kameraet på den folkekære TV2-serie *Badehotellet*

I dette eksklusive musikalske foredrag viser "Hr. Weyse" fotos, film og fraklip. Det bliver sjovt, musikalsk og ikke mindst underholdende, når Jens Jacob Tychsen fortæller om sangene, om samarbejdet med de andre skuespillere, og om hvordan sådan en serie egentlig bliver til.

Torsdag 13/1 kl. 19.00  
Musikhuset Aarhus, Lille Sal

Pris: kr. 280,- Arr.nr. 6805

Arrangører: FOF Aarhus og Musikhuset Aarhus





# FOF på Dokk1 i efterårsferien

Dokk1 skaber rammen om din efterårsferie, hvor der er noget for enhver smag. Oplev festlige Lone Hertz, som kigger tilbage og fortæller om en fascinerende karriere uden lige, eller giv de mindste en formiddagsfest med sang, dans og leg. Lad to DR-journalister berette om seneste nyt fra Østfronten, eller spis dig til et velfungerende immunforsvar med ernæringseksperter Martin Kreutzer.



## MARTIN KREUTZER

### Velsmurt – spis dig fra dine plager

Hør hvordan du kan spise dig fra inflammationspræget sygdom, overbelastningsskader og andre skavanker

Dine kostvaner har afgørende betydning for evnen til at slå inflammationen, som både koster på helbredet og hverdagens overskud, ned. Kreutzer løfter sløret for madens magi og giver dig konkrete og overkommelige redskaber til at spise dig til et velfungerende immunforsvar.

Mandag 18/10 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6939  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Foredrag –  
kun online  
tilmelding



## SJOV MED TULLE & SKRALLE

### – bevægelseskoncert for børn

Leg, syng og dans med denne formiddag på Dokk1!

En festlig og livsbekræftende børnekoncert for de yngste, hvor vi gennem rim og remser, leg, sang og bevægelse tager ud på magiske eventyr sammen med katten Tulle og papegøjen Skralle.

Vi synger, leger, hopper og danser til alle sangene fra app'en og Youtube. Det bliver en sjov og musikalsk oplevelse for de mindste!

Tirsdag 19/10 kl. 10.30-11.30  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 125,- (Både børn og voksne skal have billet) - Arr.nr. 6954  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



## HAUBEK OG UBBESEN

### Sidste nyt fra en ny europæisk østfront

Mød journalisterne Anne Haubek og Thomas Ubbesen, kendt fra mange år i Danmarks Radio

Der er gået tre årtier siden kommunismens endelige sammenbrud i Østeuropa, men i dag er der opstået en øst/vest-konflikt, der flammer op både i Hviderusland, Ukraine og Putins Rusland. Hør sidste nyt fra Østfronten og kom helt tæt på realiteterne for medeuropæerne, som ikke er så forfærdeligt forskellige fra os her i vest.

Onsdag 20/10 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6941  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

## LONE HERTZ

### Frk. Nitouche

I dette underholdende foredrag giver Lone Hertz tilhørerne alle højdepunkterne fra sin spændende skuespillerkarriere og livet bag lærredet

Vi kender alle den folkekære skuespiller Lone Hertz fra utallige danske film klassikere, og denne aften giver hun publikum et unikt indblik i sit liv og sin karriere. Du kommer med på en spændende rejse gennem den danske filmskat og hører om de mange store personligheder Lone Hertz har mødt på sin vej gennem livet.

Du får mulighed for at stille en masse spørgsmål i bedste giro 413-stil.

Torsdag 21/10 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6973  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1





## Jonathan Richter: Ramt af lynet!

### Mød den professionelle fodboldspiller og hør hans gribende fortælling

Hør den rørende og livsbekræftende historie om at vende tilbage til livet og finde formål igen. På toppen af sin fremadstormende fodboldkarriere blev Richter i 2009 ramt af lynet, og efter 11 dages koma vågnede han op til beskeden "Dit venstre ben skal amputeres". Hør den hudløst ærlige historie om den sværeste tid i Richters liv – og om at vælge livet til.

Onsdag 22/9 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6922  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



## Johannes Langkilde: Min fætter er høvding i Samoa

### En spændende fortælling om at søge tilbage i rødderne og efterforske sin fortid

Som barn fik Langkilde at vide, at han havde familie på en fjern stillehavsø. Det blev begyndelsen på en personlig opdagelsesrejse, der mange år senere bringer ham og hans familie til Samoa for at afdække den fantastiske historie om, hvordan hans forfader i 1800-tallet endte med at stifte en stor familie på de polynesiske øer. Glæd dig!

Tirsdag 28/9 kl. 19.00  
Studenterhus Aarhus/Stakladen  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6962



## Julie Rubow: Jeg ser dig stadig – en fortælling om livet med Alzheimer

### En aften med debattør Julie Rubow, kendt fra DR-dokumentarserien *En stille forsvinden*

Ægteparret Julie og Bjørn blev landskendte, da de lod DR følge Bjørns kamp mod demens. Kun 48 år gammel fik Bjørn konstateret Alzheimer, og blot fem år senere døde han efter nogle år, hvor han forsvandt mere og mere ind i sig selv. Denne aften fortæller Julie sin hjerteskrærende, barske og kærlige fortælling.

Tirsdag 14/9 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6925

## Zeinab Mosawi: Himlen over min fars tag

### Mød Zeinab Mosawi som blev sendt på genopdragslejr i Irak

Som 16-årig bliver Zeinab efterladt af sin familie i Irak. Hun er blevet for dansk. I fem lange måneder befinder hun sig i det krigshærgede land mod sin vilje, inden det lykkes hende at slippe væk. Hør den gribende fortælling og oplev et højaktuelt foredrag om integration, frigørelse og religion.



Torsdag 9/12 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6900  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Foredrag –  
kun online  
tilmelding

## Soeren Le Schmidt: Vejen til succes vil altid være Under Construction

### Et inspirerende og involverende foredrag med den anerkendte designer og skrædder

Få indblik i livet som designer i modebranchen og på den røde løber – og om vigtigheden af at tvinge sin hjerne til at tænke på nye måder og genopfinde sig selv i en tid og en industri, der generer forurening. I denne branche må vi nemlig ikke glemme vores jordklode, siger Soeren, der har udgivet bogen *Genbrugsmode*.

Torsdag 14/10 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6909  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1





# Debat, viden og politik



## Ahmad Mahmoud: Sort land – fortællinger fra ghettoen

En aften i selskab med debattøren og forfatteren bag *Sort land*

Oplev Ahmad Mahmoud, når han fortæller om at vokse op i en ghetto med egne love og regler, vold, bander, koranskoler og arrangerede ægteskaber. Ahmad Mahmoud er forfatter til den anmelderroste bog *Sort Land*, der er et opråb til et parallelsamfund, hvor børn fastholdes i ghettos kulturelle mønstre.

Onsdag 15/9 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6946  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



## Martin Husted: Historien om bystaternes verden

Hør om rivalisering, handel og kultur når bystaternes verden bliver udfoldet

Bystater har igennem historien været centrum for politisk strid og til tider været årsag til krig. I dag er Singapore en af de mest velkendte bystater, der presses til at vælge side i rivaliseringen mellem USA og Kina. Vi ser på fællestræk i bystaternes historie og hører om den betydning, byer som Brugge, Venedig, Danzig og Singapore har haft i verdenshistorien.

Mandag 11/10 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 6933



## Ulrik Haagerup: Fake News og/eller journalistikkens genfødsel?

Er journalistikken en del af demokratiets krise? Og hvordan kan pressen blive en del af løsningen?

Medierne har et kæmpe ansvar – især med de mange fake news, der flourer i dag. De har et ansvar for at skildre sandheden og formidle fakta, afdække problemer og inspirere til løsninger frem for at bære ved til bålet. Det mener journalist Ulrik Haagerup, som vil forandre verden med konstruktive nyheder.

Torsdag 28/10 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6912



## Michael Linden-Vørnle: Mars i fokus

Denne aften vil Michael Linden-Vørnle, cand.scient. og ph.d. i astrofysik, sætte fokus på planeten Mars

Kan der være liv på Mars? I mange år har rumsonder og robotter udforsket den gådefulde planet. Nu er en ny generation af rummissioner på vej, der skal lede efter tegn på liv. NASAs nye, store marsrobot "Perseverance" landede den 18. februar 2021 for at lede efter tegn på biologisk aktivitet – med dansk udstyr om bord. Du får en status denne aften!

Mandag 8/11 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6927



## Jan Larsen: Kina efter corona – storhed eller fald

Kina er kommet ud over corona-krisen hurtigere end alle andre – men betyder det storhed, eller snubler kineserne i deres egen succes? Mød journalist og Kina-kommentator Jan Larsen

Kom med til en spændende aften om Kinas internationale indflydelse, virksomhedernes fremmarch, kinesernes dagligdag og ikke mindst det nye *Social Kredit System* – et pointsystem, som skal overvåge 1,4 mia. indbyggere og afgøre, om kineserne kan rejse, komme frem i boligkøen eller bliver nægtet at få et job.

Torsdag 4/11 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6934

# Inspirerende tanker

Foredrag –  
kun online  
tilmelding



## Rune Strøm: Kan du mærke din røv, Else?

**Om følelsers magt og relationernes betydning med Rune Strøm, forfatter og kommunikationsekspert**

Igennem livet oplever vi alle svære følelser, tanker og relationer, og det er helt normalt. Men bliver de kroniske, kan det give traumer, diagnoser og menneskeligt forfald. Kriser kan dog også være springbræt til nødvendige forandringer. Gennem personlige historier får du redskaber til at leve et liv med mening – også når livet gør ondt.

Torsdag 30/9 kl. 19.00  
VIA Campus, Ceres Byen 24, A-bygn., Auditorium A0.41  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6908



## Lærke Egefjord & Maria Langbak: Når vejen IKKE er lige

**Hvad gør du, når du har sat kursen, men er havnet det helt forkerte sted?**

Find modet til at ændre kurs og bliv klogere på, hvorfor det kan være så svært at tage springet til noget nyt. Du lærer om de processer, der igangsættes, når du vælger nye veje og dyrker det, der giver dig energi, frem for det, der dræner dig. Foredraget er en blanding af personlige fortællinger, dialog og teori om kroppens indre.

Mandag 27/9 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 6969



## Connie Svendsen: Skal du med?

**Få rørt lattermusklerne, når Connie Svendsen giver et positivt spark på arbejdsglæden og livsglæden**

Bestemmer du over livet, eller bestemmer det over dig? Fodrer du den gode eller den dårlige tanke? Realiserer du dine drømme? Kom med når Connie Svendsen med sin menneskelige indsigt giver dig et positivt vink med sin vognstang. Du bliver fyldt med energi og humor, så tag din kollega, mand eller veninde under armen og få et boost til livet. Det bliver en forrygende aften med masser af bid og budskab.

Torsdag 25/11 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 6942  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

## Niels Overgaard: Det hele handler ikke om dig

**Om et liv med sindsro, frihed og mening i selskab med Niels Overgaard, hverdagsstoiker, journalist og forfatter**

I det tankevækkende og humoristiske foredrag får du svar på, hvordan vi finder ind til et mere balanceret, frit og meningsfyldt liv uden stress, angst og utilfredshed. Med udgangspunkt i Overgaards anmelderroste bog *Det hele handler ikke om dig*, præsenteres du for jordnære principper, som kan bruges både i arbejdsmæssige og private sammenhænge



Onsdag 10/11 kl. 19.00  
Godsbanen, Skovgaardsgade 3, Remisen  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6968



# Tanker om sundhed



## Bobby Zachariae: Bliv kaptajn i dit eget liv – trivsel og håndtering af stress

Bliv klog på den nyeste forskning inden for sundhedspsykologi i selskab med Bobby Zachariae, professor i psykologi

Op mod hver fjerde sygemelding i Danmark skyldes stress, og ifølge WHO bliver stress en af de væsentligste årsager til helbredsproblemer i fremtiden. Denne aften vil en af Danmarks førende stresseksperter præsentere den nyeste forskning og svare på, hvordan vi afhjælper eller forebygger stress.

Torsdag 30/9 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6926



## Anders Bach: En kost med sund fornuft i

Et inspirerende foredrag med forfatteren til bestselleren SÅDAN!

Hør den personlige fortælling om at vælge det sunde liv til, få styr på vægt, diabetes 2 og kolesterol – og om at bruge sin sunde fornuft, spise sig mæt og tabe sig. Anders Bach fortæller om sin motivation og sine udfordringer, og med viden og nemme kostråd giver han sit bud på en livsstil, som potentielt siger farvel til diabetes-medicin på livstid.

Mandag 22/11 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6918  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Foto: Petra Theilbel/Jacobsen



## Christian Hjortkjær: Utilstrækkelig! Fra forbudskultur til påbudskultur

En aften om nutidens eksistentielle tilstande med forfatter og teolog Christian Hjortkjær

Nutidens unge må det meste – men skal endnu mere. De skal uddanne sig, leve sundt og længe, og så skal de være begejstrede og nyde det. 68'ernes frisættelsesprojekt er blevet den nye generations udmattende krav, som afføder skam og utilstrækkelighed. Men har vi så tabt en hel generation til psykiske sygdomme? Eller er der håb?

Torsdag 25/11 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 6910

## Heidi Schønberg: Er du en pleaser?

Og vil du gerne holde op med at være det?



Giver du tit efter for andre for at gøre dem tilpas? Så er du måske en pleaser. Som pleaser kan du nemt komme til at miste dig selv i ønsket om at være flink, og det kan være svært at sætte grænser – måske af angst for ikke

at blive holdt af. Men hvis du går for meget på kompromis, mister du dit overskud. Kom og hør, hvordan du undgår at brænde ud, og hvordan du træffer valg, der er sunde for dig.

Mandag 29/11 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6950

# #jegermor



## MØD LAURA VILSGAARD

Mød kvinden bag "Jegermor" og sociolog med speciale i efterfødselsreaktioner

## Er en god mor en lykkelig mor?

Hvorfor bliver både lykken, angsten og vreden forstærket, når man får et lille barn? Og hvad gør man, når forventningerne til en god mor er at være en lykkelig mor? Laura Vilsgaard forklarer, hvorfor mange kvinder i dag er gidsler i vores forventning til et lykkeligt liv, og hvordan hun selv arbejder med at føle accept frem for utilstrækkelighed.

Mandag 20/9 kl. 11.00-12.15  
Godsbanen, Skovgaardsgade 3, Remisen  
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6928  
*\*Baby og småbørn er velkomne*

## Projektleder i eget hjem? – Mental load

Kender du følelsen af at være projektlederen i hjemmet med overblik over børnefødselsdage, vasketøj, haven, madplan og lægebesøg? Og at det også er dig, der udfører opgaverne og kun får hjælp, når du aktivt beder om det – og at det måske alligevel var nemmere at gøre tingene selv? Dét fænomen hedder "The Mental Load", og det bliver du meget klogere på denne aften.

Mandag 20/9 kl. 19.30-21.00  
Godsbanen, Skovgaardsgade 3, Remisen  
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6929

Se også barselsworkshops  
med Babytegn og Babymassage  
på side 71



# Spænding



## Workshop: Kreativ selvtillid og mental sundhed

Workshop med kreativitetsmentor Trine Dueholm og ekspert i strategi og personligt lederskab Trine Lerche Frøslev

Vær med i den kreative bevægelse, mal uden for stregerne, gør verden mere farverig og lær at få kreative idéer, som kan styrke din mentale sundhed! Du får kreative øvelser, input til at opleve kunst og kultur og viden om, hvordan du passer på din hjerne.

Læs mere om underviserne og workshoppen på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

Lørdag 2/10 kl. 10.00-14.00  
Søren Frichs Vej 36D, lokale 1D  
Pris: kr. 345,- inkl. kaffe/te og materialer. Arr.nr. 6963



## Workshop og foredrag: Den kreative kraft

Udnyt dit kreative potentiale til at skabe et meningsfuldt liv. En weekend i selskab med læge, billedkunstner og forfatter Lærke Egefjord og erhvervspsykolog Mette Møller

Kom med til en weekend med oplæg og workshop, hvor vi fokuserer på kunstens og kreativitetens væsen – både i et sundhedsperspektiv, som privatperson og i arbejdslivet. Bliv klogere på, hvorfor og hvordan kreativitet har sundhedsfremmende effekter, og hvordan du styrker dit kreative potentiale.

Læs mere om underviserne og workshoppen på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

Lør. 6/11 og søn. 7/11 kl. 10.00-14.00 begge dage  
Søren Frichs Vej 36D, lokale 1D  
Pris: kr. 425,- inkl. kaffe/te og materialer Arr.nr. 6960



## Ove Pedersen: Kommissæren

Kom helt tæt på den tidligere politikommissær og efterforskningsleder

I over 40 år har Ove Pedersen arbejdet ved politiet og denne aften fortæller han om de største, mest grumme sager: Om mordet på rockerpræsidenten Makrellen, dobbelt drabet på Femøren, drabsulykken på Roskilde Festival og terrrorsagen i Kundby. Hør dette medrivende foredrag om DNA, efterforskningsudvikling, drab og ulykker.

Torsdag 16/9 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6913  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

## Frank Jensen: Min far var spion

Et unikt indblik i arbejdet som hemmelig agent under 2. verdenskrig med tidligere operativ chef i PET og søn af en spion, Frank Jensen



Få en hæsblæsende spionfortælling fra det virkelige liv, når Frank Jensen fortæller om, hvordan han ved et tilfælde opdager, at hans far var hemmelig agent under 2. verdenskrig og i den kolde krig. Glæd dig til et spændende foredrag, der fører dig til spionernes frontlinje i Nazityskland.

Torsdag 18/11 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6915



## Bent Isager-Nielsen: Mord!

Et foredrag om dystre og mørke emner - med en befriende humor

Den rutinerede efterforskningsleder Isager-Nielsen giver dig denne aften indsigt i virkelige mordsager og deres opklaring – herunder retsmedicin, afhøring, kriminalvidenskab, DNA-registrering og ikke mindst gerningsmandsprofilering. Han tager dig med på en mental rejse ind i hovedet på en morder for at komme helt tæt på det afgørende spørgsmål: Hvorfor?

Mandag 6/9 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6917  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

## René Dahl Andersen: Gråzone

Alt var godt hos den anerkendte og respekterede politimand, indtil én forkert beslutning ændrede alt...

Gråzone er historien om René Dahl Andersen, der som ung og idealistisk politimand fra Nordjylland gjorde lynkarriere i København, blev headhuntet af PET med specialuddannelse hos FBI og sendt på ekstremt farlige og tophemmelige missioner som undercover agent. Hør den sande historie fra en barsk verden, som kun meget få kender til.



Onsdag 29/9 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6916  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

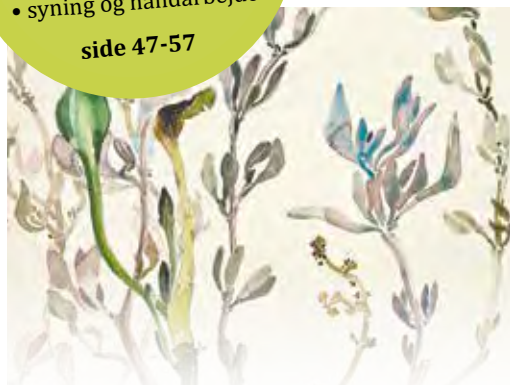
Tirsdag 30/11 kl. 19.00  
Kedelhuset, Papirfabrikken 72 (Silkeborg)  
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 6971  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Jysk Musikteater

# Kunstture og foredrag

## Se alle kreative fag:

- tegning og maleri
- keramik og smykker
- kunsthåndværk
- syning og håndarbejde

side 47-57



## Kunsthåndværkertur til Fyn

Turledere Kirsten Carlsen, billedkunstner, og Birthe Meldgaard, billedkunstner og keramikker

Kom på en spændende tur, hvor vi besøger billedkunstner Nina Ferlov i Middelfart, som viser os sit værksted og fortæller om sit arbejde med akvarel og billedkunst. Vi besøger også museet CLAY med keramisk kunst, kunsthåndværk og design. Turen slutter i Odense på Galleri Galschiøt, hvor billedhugger Jens Galschiøts viser sit værksted, galleri, butik og skulpturpark.

Søndag 12/9 kl. 8.30 - ca. 18.30

Mødested: Fra busholdepladsen ved Musikhuset

Pris kr. 795,- inkl. entré, guide, frokost og bustransport  
Arr.nr. 6943

## Kunstvandring – kunst & arkitektur

Udforsk Store Torv, Lille Torv og Bispetorvet med Mette Smed, mag.art. i kunsthistorie

Tag med på en spændende vandring, hvor vi skal se på udformningen af Aarhus' rum og de mange spændende bygninger, der ligger omkring torvene. Vi ser nærmere på Domkirken, Katedralskolen, Teatret, Hotel Royal og Kvindemuseet/KØN. Vi ser også den interessante kunst, der indgår i bybilledet.

Søndag 22/8 kl. 13.00-14.30.

Mødested: Domkirkens hovedindgang  
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6951



Foto: Statens Museum for Kunst

## Kunsttur til AROs: Elisabeth Jerichau-Baumann

v/Mette Smed, mag.art. i kunsthistorie

Den spændende kunstmaler Elisabeth Jerichau Baumann er hovedperson i en udstilling på AROs dette efterår. Hun blev uddannet i Tyskland, og hendes malemåde og emnekreds var anderledes end de mest anerkendte guldaldermaleres stil. Vi starter med et dybdegående foredrag om hendes liv og værker og besøger bagefter udstillingen på AROs.

Onsdag 8/9 kl. 17.00 - 20.00

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 125,- ekskl. entré til AROs. Arr.nr. 6952



Foto: Tate

## Kunsttur til AROs: William Turner

v/Mette Smed, mag.art. i kunsthistorie

Vi starter med et dybdegående foredrag, hvor Mette Smed udfolder den store engelske romantiske maler William Turner, hans værker, stil og inspirationskilder – bl.a. sammenhængen mellem landskab, historie og skæbne. Herefter besøger vi sammen udstillingen på AROs.

Onsdag 17/11 kl. 17.00-20.00

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 125,- ekskl. entré til AROs. Arr.nr. 6953



Foto: Lars Gundersen

## Adrian Hughes: Hvad er kunst, og hvad er det værd?

Oplev Adrian Hughes' smittende entusiasme og overvældende viden om kunst og kultur

Moderne kunst bliver ofte beskyldt for at være indadvendt. Man risikerer at gå på museum og have svært ved at se forskel på kunsten og det, som rengøringsfolkene har glemt at tage med sig. Hvordan kan det være? En tankevækkende og underholdende aften fyldt med energi og passion for kunstens verden.

Onsdag 1/12 kl. 19.00

BORA BORA, Valdemarsgade 1, Store Sal.  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6865

Arrangør: FOF aarhus i samarbejde med BORA BORA



## Impressionismen i kunsten og musikken

To spændende dage med kunsthistoriker Ruth Christensen og musikhistoriker Leif V.S. Balthzersen

Dyk ned i impressionismens forunderlige peri-ode og bliv klogere på, hvordan det moderne liv, flygtigheden, tid, lys og farver skildres i malerkunsten og hør musikseksempler af komponister som Debussy og Ravel. Weekendens afsluttes med en minikoncert med pianisten Heine Skov Jensen.

Lør 18/9 kl. 10.00-15.30 – søn 19/9 kl. 10.00-14.45

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 445,- inkl. kaffe/te og lidt sødt. Arr.nr. 6914



# Musiksaloner



Foto: Ole Grønbaek

## Musiksalon: The Beatles' sange – akustisk & elektrisk

Koncertforedrag med bandet Something og musikformidler Per Wium

Overskud og spileglæde strømmer ud over scenekanten, når bandet Something introducerer og fremfører de uddødelige sange, både semi-akustisk og elektrisk. Musikken fremføres af Peter Haandsbæk (leadvokal og bas), Mikael Bertelsen (vokal og guitar), Allan Bode (trommer og percussion) og Per Wium (vokal, percussion og keys). Per Wium binder med korte anekdoter sangene sammen.

Torsdag 23/9 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6904

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



## Musiksalon: Med Trio Aurora rundt om Den Engelske Kanal

En musikalsk formiddagsrejse med musik fra England, Frankrig og Holland

Trio Aurora spiller musik af bl.a. den engelske komponist E. Elgar og af F. Poulenc, hvis charmerende musik stråler af fransk elegance. Mellem stykkerne serverer de fortællinger om musikken.

Trio Aurora består af Vibeke Lundgren Nielsen på klaver, Søren Bagger på klarinet og Svend Rump på fagot.

Lørdag 11/9 kl. 10.30

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion

Pris: kr. 165,- inkl. kaffe/te og lidt sødt. Arr.nr. 6944



## Jazzsalon med 4 x Vuust

En eftermiddag fyldt med musik og god stemning på Elværket

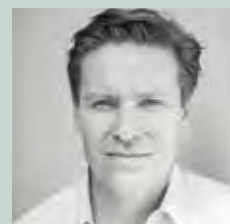
Oplev fem af de bedste musikere på den danske jazzscene! Du møder sangerinde Clara Vuust, der høster fremragende anmeldelser for sine albums, saxofonist Christian Vuust, kendt for sit arbejde med den nordiske tone, bassist Peter Vuust, der tillige er Danmarks førende hjerneforsker i musik, og endelig Frederik Vuust med sit sublime klaverspil. Med på trommer er Jens Kristian Dam.

Søndag 3/10 kl. 14.00

Elværket, Thorsvej 4, 8230 Aarhus

Pris: kr. 195,- Arr.nr. 6961

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Elværket Åbyhøj



## HØJSKOLESANG PÅ KRYDS OG TVÆRS

8,5 lektioner (6 mødegange) - kr. 795,-/\*715,-

Dyk ned i nye og gamle højskolesange sammen med eksperterne:

- Musiker og hjerneforsker Peter Vuust
- Pianist og korleder Birgitte Mortensen
- Jazzduoen Svaneborg Kardyb
- Tidl. forstander på Testrup Højskole Jørgen Carlsen

Over 6 mødegange vil eksperter og musikere præsentere dig for forskellige vinkler på Højskolesangbogen og betydningen af det at synge sammen i fællesskab.

Vi skal synge sammen med Birgitte Mortensen og mærke fællessangens effekt på egen krop.

Undervejs i forløbet vil vi sætte fokus på nogle af de sange, der er blevet tilføjet til den nye udgave af Højskolesangbogen (nov. 2020).

Forløbet afsluttes med en unik koncert med jazzduoen Svaneborg Kardyb, som præsenterer deres fortolkninger af udvalgte højskolesange.

Onsdage 22/9 - 3/11 kl. 16.30-18.00

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion

Prisen er inkl. kaffe/te og lidt sødt. Arr.nr. 4074



# Klassisk musik

## Musikforedrag: Geniet Mozart

v/Peter Dürrfeld, forfatter, musik- og boganmelder

Mozart var måske det største geni, menneskeheden nogensinde har kendt. Denne aften giver Peter Dürrfeld et fyldigt og farverigt indblik i Mozarts liv og værker og belyser den guddommelige og gådefulde Mozart fra en række forskellige – både private og offentlige – vinkler. Foredraget ledsages af enkelte eksempler fra Mozarts kunst.



Onsdag 3/11 kl. 19.00  
Søren Frichs Vej 36D, lokale 1D  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6947

**Kunst- og musikweekend:**  
"Impressionismen i kunsten og musikken" - side 13

## MasterClass - jazz & pop

### MasterClass / Musikermøde

2 lektioner (1 mødegang) - kr. 345,-/S 330,-

Her har du mulighed for at møde musikerne helt tæt på og komme med bag om deres musikkarriere. Du får et indblik i deres tilgang til musikken og mulighed for at få deres gode råd til din egen musikalske performance.

Til MasterClass fortæller musikerne om deres egen musikkarriere og spiller nogle af deres egne sange, og så får du mulighed for selv at spille/syng en sang og få feedback fra de erfarne musikere.

#### Mød følgende musikere:

#### 30/09 - Gry Colding Ebbesen – MoonBee

Gry Colding Ebbesen er sanger og sangskriver, b.l.a. med solo-projektet MoonBee. Hun udgav sin dobbelt debut-ep 'Come Move In Another Dimension Part I & II' i januar 2021.

#### 14/10 - Svaneborg Kardyb

Jazzduoen Svaneborg Kardyb debuterede for to år siden med 'Knob'. I efteråret 2020 fulgte de op med albummet 'Haven'. Mød dem på Aarhus Jazz Festival 2021.

#### 28/10 - JÆRV

Duoen består af sanger og sangskriver Amanda Glindvad og producer og sangskriver Mathias Pedersen Smidt. Efter debut-albummet 'Kriger' udgav de i september 2020 'Skud Part I'.

4450 to 30/9	19.30-21.30	Frichs Vej 36G	Moonbee
4451 to 14/10	19.30-21.30	Frichs Vej 36G	Svaneborg Kardyb
4452 to 28/10	19.30-21.30	Frichs Vej 36G	JÆRV



## Vil du med til koncert?

Fire symfonikonserter og fire foredrag med cand.mag. Steen Søgaard og mag.art. Leif V.S. Balthzersen

Tag med til fire koncerter med Aarhus Symfoniorkester i Symfonisk Sal i Musikhuset – én i efteråret og tre i foråret. Forud for hver koncert får du en grundig introduktion til musikken ved fyraftensforedrag, hvor FOF Aarhus byder på kaffe. Efter den sidste koncert slutter vi af med et glas vin.

**Tilmeldingsfrist** for den samlede koncertrække er d. 30. august. Herefter er det kun muligt at tilmelde sig foredragene.

**Mandag 1. november 2021 kl. 16.15-18.00**

Optaktsforedrag v/Steen Søgaard

**Torsdag 4. november 2021 kl. 19.30**

Berlioz: *Romersk karneval*  
Ravel: *Gaspard de la Nuit*  
Saint-Saëns: *Introduction & Rondo capriccioso*  
Saint-Saëns: *Violinkoncert nr. 3*

**Mandag 21. marts 2022 kl. 16.15-18.00**

Optaktsforedrag v/Steen Søgaard

**Torsdag 24. marts 2022 kl. 19.30**

Tjajkovskij: *Violinkoncert*  
Tjajkovskij: *Symfoni nr. 6, Pathétique*

**Tirsdag 19. april 2022 kl. 16.15-18.00**

Optaktsforedrag v/Leif V.S. Balthzersen

**Fredag 22. april 2022 kl. 19.30**

Wagner: *Langfredagstrylleri*  
Mozart: *Violinkoncert nr. 5*  
Mendelssohn: *Symfoni nr. 5, Reformationssymfonien*

**Mandag 16. maj 2022 kl. 16.15-18.00**

Optaktsforedrag v/Leif V.S. Balthzersen

**Torsdag 19. maj 2022 kl. 19.30**

Verdi: *Skæbnens magt*  
Allan Gravgaard Madsen: *Concerto grosso*  
Beethoven: *Symfoni nr. 5, Skæbnesymfonien*

Se navnene på de medvirkende i koncerterne på [www.aarhussymfoni.dk](http://www.aarhussymfoni.dk)

**Optaktsforedrag:**  
Solsalen, Ingerslev Boulevard 3, ved Svømmestadion  
**Konserter:**  
Symfonisk Sal, Musikhuset Aarhus  
Pris: kr. 1.695,- inkl. fire koncerter med pladser i bedste priskategori, fire foredrag m. kaffe/te og fælles afslutning med et glas vin  
Pris: kr. 130,- kun for foredrag (pr. gang). Arr.nr. 6935



## Slægtsforskning via internet

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 670,-/\* 610,-

Kurset indledes med en præsentation af internettets muligheder for slægtsforskere. Herefter fokuseres på de programmer, som bruges til at holde rede på anerne. Vi arbejder med den danske version af "Brother's Keeper". Der kræves ikke kendskab til slægtsforskning. Start 20/9.

**6014 ma 14.00-16.45\* Fjordsg Sk Svend-E. Christiansen**

## Gotisk skriftlæsning - letøvede

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 935,-/\* 835,-

Indtil slutningen af 1800-tallet var den gotiske håndskrift dominerende i Danmark. Ved læsning af en række slægts- og lokalhistoriske kilder opøver vi en rutine i læsning af denne skrift. Start 17/9.

**6017 fre 10.00-11.50\* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen**



## Gotisk skriftlæsning - meget øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1070,-/\* 950,-

Det forudsættes, at du har kendskab til læsning af gotisk skrift, og at du vil kunne klare mere komplicerede tekster. Vi læser og drøfter halvsvære og svære tekster fra slutningen af 1600-tallet til 1800-tallet. Start 2/9.

**6018 to 10.00-11.50\* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen**

## Når musikken fortæller

22,5 lektioner (9 mødegange) - kr. 1.020,-/\* 910,-

Musik kan fortælle en handling, gengive ideer eller male portrætter. På dette kursus kommer du på tværs af flere hundrede års fortællende musik - det, som man kalder programmusik. Datoer: 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 27/10, 3/11, 10/11, 17/11 og 24/11.

**6036 on 14.00-16.15\* Fjordsg Sk Leif V.S. Balthzersen**



Foredrag:  
'Argumenter imod kvinder'

170 års argumenter imod kvinder - fortalt af forfatter og historiker Birgitte Possing

Se mere på side 5

## Fokus på kvindelige kunstnere

14 lektioner (7 mødegange) - kr. 685,-/\* 615,-

Kvindelige kunstnere har efterhånden fået deres velfortjente plads i kunsthistorien. Vi dykker ned i en række kvindelige kunstneres liv og værk inden for vidt forskellige ismer. Vi ser på de vilkår, de havde i samtiden, og de vilkår, der gør sig gældende i dag. Start 16/9.

**6011 to 15.00-16.50\* Sønderg 74 Ruth Christensen**

## Henri Matisse: Farvens mester

6 lektioner (3 mødegange) - kr. 395,-/\* 365,-

Matisse er en af de helt centrale skikkelser i modernismens historie, for hvem arbejdet med farven var omdrejningspunktet for den kunstneriske praksis. Vi ser nærmere på hans liv og værk, herunder hans absolutte hovedværk, Chapelle du Rosaire i Vence. Start 14/9.

**6012 ti 15.00-16.50\* Sønderg 74 Ruth Christensen**

## Forfatterværksted

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.490,-/S 1.340,-

For begyndere og let øvede. Kan du godt lide at finde på dine egne historier? Så kan du udvikle dig som forfatter her. Du får hjælp til strukturering af skriveprocessen, og vi tager fat på dramaturgi, dialog og karakterudvikling. Medbring egen bærbar. Start 16/9.

**6020 to 18.45-21.30 Fjordsg Sk John Tinning**

## Skrivekursus - børnebøger

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

Går du rundt med en lille børnebogsforfatter i maven? Kurset er for dig, der ønsker at arbejde praktisk og kreativt med processen fra idé til historie. Vi skal arbejde med karakterer og børnebogsuniverset, fremdrift og dialog samt 'lege' med ord og sætninger. Start 14/9.

**6024 ti 19.00-20.50 Sønderg 74 Anne-Lene Bleken**

## Erindringsværksted - om DIT liv

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.235,-/\* 1.145,-

Alle har en livshistorie. Men det kan være svært at komme i gang med at arbejde med den selv - og holde sig til ilden. På kurset arbejder vi med, hvad erindringer er, hvordan vi kan aktivere dem og formidler dem til andre. Datoer: 5/10, 12/10, 26/10, 2/11, 23/11 og 7/12.

**6022 ti 10.00-12.45\* Fjordsg Sk Lotte Printz**

## Weekendkursus

15 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.075,-/\* 1.000,-

Datoer: 20/11, 21/11 og 12/12.

**6023 lø, sø 10.00-15.45\* Fjordsg Sk Lotte Printz**



## Litteratur

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.375,-/\* 1.225,-

Har du lyst til at læse litteratur og til at diskutere det, du læser, med andre? Så er dette kursus lige noget for dig! Vi læser og fortolker både klassisk og moderne litteratur. Vi læser overvejende romaner, men noveller, lyrik og dramatik inddrages også. Hver sæson har et overordnet tema - se læseplan på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Start 9/9.

**6034 to 09.30-11.45\* Fortegården Nick Bo Madsen**

## Litteratur i Galten

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 620,-

Samme kursus som ovenfor, men kortere og med et andet tema. Se læseplan på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Start 13/9.

**6032 ma 09.00-10.50 BIO Huset Galten Nick Bo Madsen**



# Kulturhøjskolen



## Græsk drama

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 465,-/\* 425,-

En introduktion til dramagenrens opståen og udvikling i det antikke Grækenland Vi vil beskæftige os med Sofokles' tragedier Kong Ødipus og Antigone og Aristofanes' komedie Skyerne. Vi kommer også ind på den betydning, de græske skuespil har haft i europæisk kultur. Start 26/10.

**6026 ti 17.00-18.50 Fjordsg Sk Jens Chr Thorstensen**

## Oldgræsk for begyndere

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.090,-/S 990,-

Oldgræsk er en vigtig grundsten i den europæiske kultur. På kurset lærer du at læse og skrive det græske alfabet og får en basal indføring i sprogets grammatik og ordforråd. Du lærer om det græske sprogs betydning i dansk og får sproglige værktøjer som er brugbare inden for moderne fremmedsprog. Start 30/9.

**1928 to 19.00-20.50 Fjordsg Sk Jens Chr Thorstensen**

## Bridge

36 lektioner (12 mødegange)

Pris: aftenhold: kr. 1.445,-/ daghold: kr. 1.245,-

Prøv kræfter med verdens absolut sjoveste og sværeste kortspil. Uanset om du er 15 eller 75 år, vil bridge skærpe din koncentration og give dig en bunke nye, gode bekendtskaber! Gebyret dækker materialer og medlemskab af Danmarks Bridgeforbund. Gennemføres uden offentlige tilskud. Tilmelding sker til FOF Aarhus, mens spørgsmål til selve kurset rettes til Lars Peter Damgaard: tlf. 2713 9440. Start uge 37.

Hold 6028 og 6029: Bridge 1 (begyndere)

Hold 6030: Bridge 2 (fortsættelse).

**6028 ma 13.30-16.15 Vanggaardc Lars Peter Damgaard**  
**6029 to 19.00-21.45 Vanggaardc Thomas Mathiasen**  
**6030 ti 19.00-21.45 Vanggaardc Thomas Mathiasen**

## For pensionister og efterlønnere

Efterår 2021: 6/9 - 10/12

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

Du vælger selv dine fag, hvor du får 13 undervisningsgange og 13 fredags-foredrag, der samler alle højskolens deltagere.

Kulturhøjskolen er kendt for kvalitet i sit programudbud og har været på banen mange år i Aarhus

Kulturhøjskolen har dette efterår sin faste base i Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3.

### Program og tilmelding:

**Ring til FOF Aarhus på tlf. 8612 2955**

Se program og læs mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

NB. Vi tilråder hurtig tilmelding!

## Historie & arkitektur - mandage

Livet i renessancen

v/cand.mag. og historiker Steen Ivan Hansen

## Musik - tirsdage

Mesterværker fra musikens skatkammer

v/pianist og musikpædagog Vibeke Lundgren Nielsen

## Litteratur, kultur og filosofi - onsdage

Englands litteratur, kultur og tænkning i det 20. århundrede

v/cand.mag. Nick Bo Madsen

## Natur og Fugle - onsdage el. torsdage

Naturforvaltning og biodiversitet - hvad betyder det for mig?

v/biolog og naturvejleder John Simoni

## Kunst - torsdage

Mesterværker i 1700-tallets tyske kunst:

Fra barok til romantik

v/mag.art. Mette Smed

## Fælles foredrag - fredage

13 afvekslende foredrag, som afholdes i Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, Aarhus C.

Ved fællesforedagene kan du bl.a. møde tidl. efterforskningsleder Ove Pedersen, journalist Ulrik Haagerup, organisations- og ledelsesfilosof Michael Jensen og skuespillerinde og forfatter Kirsten Lehfeldt og nyde en skøn musikalsk formiddag med Seven Up Jazzband.



Læs meget mere om de enkelte fag og fælles foredragene på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

Programmet for forår 2022 forventes klar primo december 2021 på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)





# Naturture



## Svampetur i efteråret

**Kom på svampetur med den erfarne svampesamler, biolog og naturvejleder Torben Gang**

Tag på svampetur og bliv klogere på svampene. Lær om svampenes betydning i naturen, deres navne, kendetegn og anvendelse i fx mad. Vi går ca. 4 km i varieret terræn. Husk svampekniv og kurv. Turene er tilrettelagt for sanke-begyndere.

**Svampetur til Moesgård Storskov**

**Søndag 26/9 kl. 12.00-15.00**

**Mødested: P-plads ved Moesgård Strand**

**Pris: kr. 225,- Arr.nr. 6919**

**Svampetur i Hårup Sande**

**Søndag 10/10 kl. 12.00-15.00**

**Mødested: P-plads ved Linåvej**

**Pris: kr. 225,- Arr.nr. 6920**

**Svampetur til Stenholt Skov**

**Søndag 24/10 kl. 12.00-15.00**

**Mødested: P-plads ved Klosterlundvej 29**

**Pris: kr. 225,- Arr.nr. 6921**



## Naturtur: Sort sol og vadehav

**v/naturvejleder og biolog John Simoni**

Oplev det største naturfænomen på disse breddegrader! Vadehavet byder om efteråret på enorme flokke af fugle på vej mod vinterens rasteplasser og giver også mulighed for at se rovfugle som havørn og vandrefalk. Vi hører om og oplever fænomenet og nyder en aftenmenu.

**Lørdag 9/10 kl. 9.00-22.30**

**Mødested: Fra busholdepladsen ved Musikhuset**

**Pris: kr. 850,- inkl. guide, bustransport, kaffe/te, dansk vand og aftensmad. Arr.nr. 6930**



## Naturvandring til Vilhelmsborg, Dyrehaven og Skalbjerget

**v/biolog, museums pædagog, højskolelærer og naturvejleder Torben Gang**

Denne vandretur med fortælling omhandler tiden omkring 1850'erne, hvor Ove Gyldenchrone med tilnavnet byggebaronen ejede Vilhelmsborg. Du hører også om H.C. Andersens besøg på Vilhelmsborg i 1853. Vandreturen følger Giberå gennem Dyrehaven ned til Skalbjerget Skov og tilbage igen.

**Lørdag 21/8 kl. 13.00-15.00**

**Mødested: Vilhelmsborg, Bedervej 101, 8320 Mårslet**

**Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6903**

**Turlængde 5 km. Husk godt fodtøj.**



## Naturtur til Lille Vildmose

**v/John Simoni, naturvejleder og biolog**

Oplev Danmarks største fredede område – et sandt eldorado for naturelskere! Vi oplever masser af vild natur og et af Danmarks største naturgenopretningsprojekter og ser måske Galloway-kvæg, Konik-hest, vildsvin, kronstyr og endda elge. Se mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

**Lørdag 2/10 kl. 9.00-17.15**

**Mødested: Fra busholdepladsen ved Musikhuset**

**Pris kr. 590,- inkl. kaffe/te og dansk vand. Arr.nr. 6931**

**Søndag 3/10 kl. 9.00-17.15**

**Mødested: Fra busholdepladsen ved Musikhuset**

**Pris kr. 590,- inkl. kaffe/te og dansk vand. Arr.nr. 6932**

## At vandre på Caminoen

**v/Eva Michaelsen, coach og pilgrim**

I dette foredrag får du en grundig indføring i pilgrimslivets fantastiske muligheder med masser af billeder og erfaringer fra flere forskellige vandringer til Santiago de Compostela.

**Onsdag 6/10 kl. 19.00-21.00**

**Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion**

**Pris: kr. 150,- Arr.nr. 5305**

# Haven



## Tegn din egen have

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.015,-/S 925,-

Drømmer du om at lægge din have om eller anlægge et nyt bed? Få hjælp til at gøre dine havedrømme til virkelighed sammen med have- og landskabstekniker Peder Lund og få professionel sparring og inspiration.

**2610 ma 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Peder Lund**  
**2612 ma 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Peder Lund**

## Beskæring af træer og buske

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 460,-/\* 430,-

Hvordan beskærer du dine træer og buske, uden at skade dem? Hvorhenne skal du beskære dine frugttræer – og hvornår? Med den rette viden og træning behøver du ikke være nervøs for at gå i gang. Du lærer teknikker og får praktisk øvelse.

**2613 lø 28/8 10.00-15.30\* Frichs Vej 36G Peder Lund**

## Sammensætning af planter

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.015,-

Få viden og vejledning i at sammensætte træer, buske og stauder, så de får de bedste betingelser i din have og giver dig det udtryk, du drømmer om. Du lærer bl.a. om sol/halvskygge, farvesammensætning og variation, let/fed jord og vind/læ.

**7805 to 19.00-21.45 Vester Mølle Peder Lund**



## Jagt, natur og vildtpleje

72,5 lektioner (29 mødegange) - kr. 1.870,-



Bliv forberedt til at gå op til Naturstyrelsens teoretiske og praktiske prøve i foråret 2022. Vi gennemgår vildt- og våbenkendskab, skydning, jagtloven, færdigheder i jagt og revirpleje og praktisk træning i våbenhåndtering, afstandsbedømmelse og andre jægerfærdigheder. Det obligatoriske våbenkursus er inkluderet. Læs mere om kurset på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

2609 ma 19.00-21.20 Vester Mølle Linda Kolling

## Bliv dus med din hund

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.105,-/\* 980,-

Der veksles mellem de almindelige lydighedsdiscipliner, som en familiehund bør mestre, og øvelser, der er med til at skabe det rigtige forhold mellem hund og ejer. Tiden vil primært blive brugt på praktisk arbejde, men en del teori vil blive gennemgået fx hundepsykologi, foder og fodring, røgt og pleje m.m. Opstartsdato 14/8.

2605 lø 10.00-12.20\* Sødalsk Lone Greva

## Hvalpetræning

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 890,-/\* 825,-

Kurset veksler mellem teori og praktik. Din hund skal være vaccineret inden start. Alder: Op til 16 uger (afhængig af race).

2606 lø 14/8 12.30-14.50\* Sødalsk Lone Greva  
2607 lø 18/9 12.30-14.50\* Sødalsk Lone Greva

På alle hundeskolens kurser forbeholder underviserne sig ret til at afvise bestemte hunde. Tæver i løbetid bedes ikke medbragt på kurset. Alle hunde skal være vaccineret inden for det sidste år. Attest + forsikringsbevis medbringes første gang. Læs alt om hundeskolens kurser på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



## YACHTSKIPPERUDDANNELSEN

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

Uddannelsen omfatter en grunduddannelse i yachtskipper af 3. grad (Y3), samt en videregående overbygning til yachtskipper af 1. grad (Y1).

Første trin Y3, skal du have bestået, før du kan fortsætte med Y1.

Se mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk) hvor du også finder *Studiehåndbog for Uddannelse til yachtskipper* eller se: [www.fritidssejler.dk](http://www.fritidssejler.dk) for flere oplysninger.

## Yachtskipper 3 - Express

60 lektioner (8 mødegange) - kr. 2.280,-/S 1.980,-

Kurset omfatter sejladsplanlægning med videregående navigation, søvejsregler, søret, sømandskab, vagttjeneste og grundlæggende meteorologi. Bestået duelighedsprøve for fritidssejlere er en forudsætning for at blive indstillet til eksamen i Y3, der afholdes af udbyder godkendt af Søfartsstyrelsen. Du må påregne ekstra udgifter til materialer, brand- og sikkerhedskursus samt evt. eksamensgebyr.

Det er obligatorisk, at du har gennemgået brand- og sikkerhedskursus, inden du kan indstilles til Yachtskippereksamen af 3. grad. Sikkerhedskurset omfatter demonstration af brandslukning og redningsflåde. (er IKKE inkluderet i dette kursus) Kurset arrangeres af FOF Aarhus - se mere på side 67.

2702 sø 09.00-16.20 Fjordsg Sk Vagn Mørch Sørensen

## Yachtskipper 1

80 lektioner (16 mødegange) - kr. 3.450,-/S 3.050,-

Kurset omfatter sejladsplanlægning med videregående navigation, herunder astronomisk navigation, sømandskab og kommunikation, videregående meteorologi samt sundhedslære i form af et videregående førstehjælpskursus, der kan gennemføres i hele vintersæsonen. Der indgår weekender i kurset, se kalenderen.

Bestået Y3-eksamen er en forudsætning for at blive indstillet til eksamen i Y1, der afholdes efter nærmere aftale af en udbyder godkendt af Søfartsstyrelsen.

Det videregående førstehjælpskursus på højt niveau er obligatorisk (ikke inkluderet i prisen, men arrangeres af FOF Aarhus.) Se side 67.

2703 ti 18.00-21.40 Frichsv 36G Carsten Rasmussen

## Skipper duelighedsprøve teori

42 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.675,-/S 1.465,-

Sejlerskolens teoretiske grundkursus i søsikkerhed og navigation. Der kræves ingen forkundskaber for at følge kurset, men regn med en del hjemmearbejde. Påregn udgifter til bøger, søkort samt evt. prøvegebyr. Kurset kan afsluttes med prøve til den teoretiske del af Søfartsstyrelsens duelighedsprøve i sejlads. I kurserne indgår en weekend fra kl. 9.00-14.30.

2700 ma 19.00-21.45 Møllevangsk Poul Kjærgård  
2701 ti 19.00-21.45 Møllevangsk Hans Schneider

## Bådmotorkendskab

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.410,-/\* 1.365,-

Bliv fortrolig med bådens dieselmotor og installationer, så du kan klare almindelig vedligeholdelse og mindre reparationer. Teoridelen om lørdagen omfatter motoropbygning, brændstofsysteget, køle- og smøresystemer, elinstallationer, transmission og tilbehør. Praktikdelen om søndagen foregår på et lokalt motorværksted, hvor teorien omsættes til praksis. Her lærer du også om forebyggende vedligeholdelse.

2705 lø-sø 09.00-14.30\* Fjordsg Sk Hans Schneider



# SPOT: Et år med onlineundervisning

For mange har året budt på en ny form for undervisning – nemlig bag en skærm. Hvordan har det været at undervise og at blive undervist i fx online malning, sprog og mavedans? Få et indblik her.

## UNDERVISERNE SIGER

”Unødig støj og forstyrrelser undgås og man oplever en hjemlig atmosfære hos kursisterne uden at tabe fagligheden. Undervisningsformen kræver større skriftlig forberedelse af underviseren, og på den måde opleves undervisningen endnu mere struktureret, og ingen går glip af programmet eller lektierne. Jeg har fået mod på at fortsætte onlineundervisning som et godt alternativ og nyttig supplering til fysisk fremmøde.”

– Natalia Ozerova, underviser i russisk

”It has been more important than ever to continue teaching, as people felt isolated and lonely. It brought a sense of connection and shared humanity. Having classes in person is ideal, yet I am grateful for the opportunities the technology offers us.” – Carmen Manea, underviser i bl.a. meditation og mindfulness.

”Jeg har undervist i mange år, men jeg havde indtil i år ingen erfaring med online-undervisning. Jeg var skeptisk i forhold til, om jeg kunne give deltagerne en god faglig såvel som pædagogisk undervisning. Men jeg blev meget positivt overrasket. Rent fagligt giver det næsten samme udbytte, men på det sociale plan kan det fysiske møde noget helt særligt.” – Charlotte Becker, underviser i fransk.

”Vi kan stort set lave det samme som i undervisningslokalet, og der er endda fordele, idet man f.eks. nemt kan skifte samtalepartner fra den ene øvelse til den næste. Det skaber en god dynamik.”

– Anders Bundgaard, underviser i italiensk.

”En fordel er at man kan nå deltagere, der ellers ikke havde haft mulighed for at deltage på et ugehold. Mit ene hold har deltagere fra Gråsten til København (mens jeg selv bor i Aalborg) og et andet har tiltrukket kursister fra Aarhus’ opland, der måske ikke ville have mulighed for den ugentlige transport til/fra centrum.”

– Marie Jensen, underviser i mavedans.



# KURSISTERNE SIGER

"Onlineundervisningen har været helt i top. Jeg foretrækker næsten online frem for klasseundervisning."  
– Ingrid, kursist på koreansk

"Underviseren var sød og underviste fagligt kompetent, engageret og omsorgsfuld. Men det kan ikke erstatte fremmøde og pausesnak..." – Kerstin, kursist på engelsk conversation & grammar

"Jeg syntes, at underviseren var meget positiv og hun indviede os i nogle interessante malere. Hun gav os hjemmearbejde, hvilket var spændende, følte også at jeg havde travlt. Zoom fungerede fint, når vi hver især fandt ud af det ;-) Jeg følte mig som en del af et fællesskab, så er åben for at deltage igen." – Eva, kursist på malekursus

"Det var seks sjove, oplysende og veltilrettelagte gange med massevis af god musik og spændende eksempler. Det foregik online – og det er jeg rigtig glad for, for ellers havde jeg ikke kunnet deltage fra den (næsten) modsatte ende af landet. Det er nemt og bekvemt at sætte sig til rette med et sæt høretelefoner på. Jeg håber, at få mulighed for at være med igen en anden gang."  
– Vibeke, kursist på klassisk musikhistorie

"Det var særligt godt, at vi kunne afprøve arbejdsstillinger og massageteknikker i vores egen stue, hvor de første par timer af fødslen sandsynligvis vil finde sted – så meget praksisnært, trygt og følte naturligt." – Marie og Frederik, kursister på fødselsforberedelse

"Som forælder er det rigtig rart med en lille times tid, hvor man ikke selv skal finde på aktiviteter, og samtidig får man inspiration til nye lege og sange. Selvom undervisningen var online var underviseren meget nærværende og opmærksom på både forældrene og især børnene, fx hvis en baby grinede eller havde en bestemt ting i hånden. Samlet set har jeg været meget glad for undervisningen og vil klart anbefale det, især til mindre babyer." – Sarah, kursist på musik & rytmik

"Den største fordel for os har været muligheden for at deltage på trods af, at vi faktisk sidder med to børn på 3 år i en lejlighed i København. Det har været en måde for os at opleve noget på trods af, at vi nærmest aldrig kan komme ud. Jeg synes, det fortsat skal forblive livestreamet. Jeg ville ikke bryde mig om at betale for et hold, der er optaget på forhånd og bare blive sendt ud per mail. Jeg vil nemlig til undervisning og foredrag fordi det er levende og i nuet – også selv når det er online." – Anonym, kursist på klassisk musikhistorie

"Underviserens passion skinner igennem den digitale afstand, der lige nu er imellem os. Dog savner jeg det sociale i danselokalet og muligheden for at blive rettet til og den udvikling det giver." – Karin, kursist på mavedans



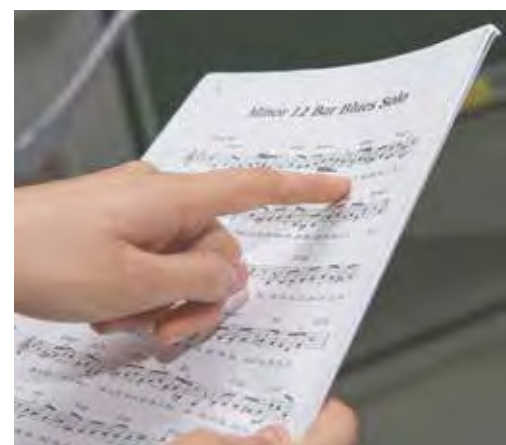
# Musik, sang og kor

Her finder du et bredt udvalg af musikkurser med undervisning i sang, kor, teori, historie, diverse instrumenter, sammenspil, sangskrivning og produktion. De fleste sæsonhold starter i uge 37, men vi slår løbende nye hold op. Du kan finde de specifikke startdatoer samt læse mere om kurserne og tilmelde dig på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

Vær opmærksom på at du ofte selv skal medbringe instrument, og at udgifterne til noder og andre materialer IKKE er inkluderet i prisen.

FOF Aarhus henvender sig primært til unge og voksne fra 18 år og op.

Rigtig god fornøjelse.



## Jazz Vocal - øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.535,-/S 1.415,-

6 deltagere. Har du lyst til at "lege" med jazz? Du har erfaring med at synge og synger rent, men du behøver ikke have kendskab til jazz. Vi arbejder både korisk og solistisk og udforsker fortolkning, improvisation, rytmik og stemmetræning.

4054 ma 17.30-19.20	Fjordsg Sk	Caroline Fjerbæk
4055 on 15.30-17.20	Læssøesg Sk	Katrine Holm
4056 on 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Martin Baltser

## Sang - senior

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.665,-/\* 1.515,-

7 deltagere. Det er aldrig for sent at lære at synge! Vi synger mest viser og danske sange.

4061 to 12.00-13.50*	Frichs Vej 36G	Birgitte Mortensen
----------------------	----------------	--------------------

## Sang - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.535,-/\* 1.415,-

6 deltagere. For dig der har sunget før og ønsker at videreudvikle din stemme. Vi arbejder med klang, frasering og dynamik og synger en masse sange.

4035 ma 17.30-19.20	Katrinebj Sk	Birgitte Mortensen
4037 ti 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Andrea Bundgaard
4040 to 14.30-16.20*	Fjordsg Sk	Instruktør

## Rytmsk sang

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.535,-/\* 1.415,-

6 deltagere. Du er vant til at synge og har erfaring med at synge flerstemmigt. Vi arbejder med flerstemmighed, solistindslag, improvisation og tekniske øvelser. Repertoiremæssigt tager vi fat på lidt af hvert: Pop, soul, rock og jazz.

4046 ma 19.30-21.20	Katrinebj Sk	Birgitte Mortensen
4047 ti 15.00-16.50*	Fjordsg Sk	Andrea Bundgaard
4048 ti 19.00-20.50	Vorrevangsk	Instruktør
4050 to 17.30-19.20	Fjordsg Sk	Caroline Fjerbæk

## Prøvetime i sang

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

Se tidspunkter på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## "Jeg kan ikke synge"

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.535,-/\* 1.415,-

### En opdagelsesrejse med og til stemmen

6 deltagere. For dig som tror, du ikke kan synge. Vi leger med stemmen og arbejder med en både kropslig og lyttende tilgang til det at synge, så du finder eller genfinder glæden ved at bruge din stemme.

4015 ti 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Andrea Bundgaard
---------------------	------------	------------------

## Sang - begyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.535,-/S 1.415,-

6 deltagere. Vi arbejder med vejrtrækning, kropsholdning, lyd-, lytte- og klangøvelser og prøver det hele af i et blandet repertoire af sange.

4023 ti 17.00-18.50	Vorrevangsk	Instruktør
4024 ti 19.00-20.50	Lystrup Sk	Laura Katholm
4025 on 17.30-19.20	Læssøesg Sk	Katrine Holm
4027 to 17.00-18.50	Samsøesg Sk	Mira Siegel
4028 to 19.30-21.20	Fjordsg Sk	Caroline Fjerbæk





# Højskolesang

## Sommersang

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 515,-/\* 475,-

6 deltagere. Kan du heller ikke vente med at komme i gang med at synge? Så tag med på et af de kortere sommerforløb med nogle af vores populære sanghold. Start uge 32.

### Sommersang - "Jeg kan ikke synge"

4002 ti 15.30-17.20 Læssøesg Sk Andrea Bundgaard  
4003 on 17.00-18.50 Læssøesg Sk Andrea Bundgaard

### Sommersang - begyndere/letøvede

4005 to 19.30-21.20 Frichs Vej 36 G Caroline Fjerbæk

### Sommersang - rytmisk sang

4007 ti 17.30-19.20 Læssøesg Sk Andrea Bundgaard  
4008 on 19.00-20.50 Læssøesg Sk Andrea Bundgaard

## Sommersang - for alle

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 515,-/S 475,-

6 deltagere. Vi synger i ørefaldende og opløftende sange. Vi arbejder med vejrtrækning, stemmens klang og omfang samt musikalsk indlevelse. Alle kan være med. Start 9/8.

4009 ma 17.00-18.50 Frichs Vej 36G Birgitte Mortensen

## Sangskrivning for sangere

7 lektioner (2 mødegange) - kr. 450,-/\*415,-

6 deltagere. Kurset henvender sig til dig, der gerne vil videreudvikle din sangstemme og din sangskrivning på samme tid. Vi eksperimenterer med udtryk, instrumentering og tekst. Alle niveauer er velkomne, da du primært får individuelle opgaver. Datoer 30-31/10.

4437 lø-sø 13.00-16.00 Frichs Vej 36G Caroline Fjerbæk

## Sangteknik

7 lektioner (2 mødegange) - kr. 450,-/\*415,-

6 deltagere. Ved at skabe en bevidsthed omkring det sang-tekniske, der ligger bag det at synge, vil du kunne forbedre din måde at synge på samt undgå stemmeskader. Du vil få en langt større kontrol over din krop og stemme, og dermed præge hvordan du gerne vil have din stemme og sang skal lyde. Datoer 13/11 og 20/11.

4063 lø 13.00-16.00\* Fjordsg Sk Caroline Fjerbæk



### Højskolesang på kryds og tværs

Dyk ned i nye og gamle højskolesange sammen med musiker og hjerneforsker Peter Vuust, tidl. forstander på Testrup Højskole Jørgen Carlsen, pianist og korleder Birgitte Mortensen samt jazzduoen Svaneborg Kardyb.

6 onsdage 22/9-3/11  
kl. 16.30-18.00

Se mere på side 14

## Syng med fra højskolesangbogen - sommerkursus

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 260,-/\* 220,-

Kom og syng med fra højskolesangbogen i fællesskab med andre sangglade mennesker. Vi starter ud med nogle udvalgte sange, hvorefter der er mulighed for at komme med ønsker. Alle kan være med. Start 13/8.

4073 fr 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Birgitte Mortensen

## Ind i højskolesangen

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

Vi synger både kendte og mindre kendte viser og sange, som introduceres af "dagens vært", og det bliver en time med fællessang og hyggelig stemning, kaffe på kanden og lidt sødt til ganen. Du behøver ikke at have kendskab til højskolesang eller sang på anden vis, og hver fugl er mere end velkommen til at pippe med eget næb.

3 tirsdage fra kl. 16.45-18.00

Tirsdag 07/09: Birgitte Mortensen, korleder

Tirsdag 05/10: Birgitte Mortensen, korleder

Tirsdag 2/11: Vibeke Lundgren Nielsen, pianist og foredragsholder

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion

Samlet pris inkl. kaffe/te og lidt sødt: kr. 150,-

Arr.nr. 6945



## MUSIK OG RYTMIK

I et trygt, musikalsk samvær stimuleres og udvikles barnets sanser og motorik. Alle deltager, både voksne og børn. På den måde lærer I begge to sangene, så I kan fortsætte derhjemme.

### Vi har hold for følgende aldersgrupper:

- Musik og rytmik 3-12 måneder
- Musik og rytmik 1-2½ år
- Musik og rytmik 2½-3½ år

På [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk) kan du se, hvornår der er et hold for dig og dit barn - eller barnebarn.

# Kor

## Begynderkor - syng dig glad!

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 615,-/S 495,-

Kor for sangglade folk i alle aldre! Her er plads til alle stemmer, når glæde og det musikalske samvær er i centrum. Vi synger et blandet repertoire af pop, rock og verdensmusik. Koret onsdag er forbeholdt kvinder, mens torsdag er for både mænd og kvinder.

4082 on 16.50-18.40 Frichs Vej 36G Laura Katholm  
4083 to 16.45-18.35 Skovvangsk Marie Thøis

## Begynderkor - syng dig glad!

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 615,-/S 495,-

### Et kor for unge

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

4084 to 19.00-20.50 Skovvangsk Marie Thøis

## De glade amatørers kor

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 600,-/S 480,-

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

4075 ti 19.30-21.20 Frichs Vej 36G Jacob Mosgaard  
4076 on 19.00-20.50 Frichs Vej 36G Jacob Mosgaard

## Happy Hearts

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 745,-/S 595,-

Rytmask kor for kvinder. Vi synger pop/rock på dansk og engelsk. Du behøver ikke kunne noder, men du har sunget før og har øret i orden. Glæde og hygge er i højsædet sammen med engagement og stabilt fremmøde.

4077 on Møllevang Sk 19.15-21.30 Malene Rohden

## Con ritmo

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 745,-/S 595,-

Vi er et blandet kor, der synger musical, klassisk og rytmisk kormusik. Fælles for os er, at vi elsker at synge sammen med andre! Vi vil udforske, hvad der kan ske, når vi synger mange sammen. Vi har ingen optagelsesprøve, men du skal kunne synge rent.

4078 ma 19.15-21.30 Hasle Skole Mira Siegel



## Solbjergkoret

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 745,-/S 595,-

Koret for dig, der nyder at synge glade sange, der giver energi. Både mænd og kvinder, begyndere og øvede er velkomne!

4079 ti 18.45-21.00 Solbjerg Sk Rasmus Mogensen

## Skabende kor

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 565,-/S 485,-

I dette helt nye SKABENDE KOR skal vi lytte, synge og SKABE vokalarangementer sammen i en dynamisk proces, hvor teori og praksis smelter sammen! Vi arbejder med forskellige arrangementsteoretiske værktøjer i forhold til at udarbejde et vokalarangement, vi lytter til musik og vi synger en masse.

4080 ma 19.30-21.20 Fjordsg Sk Caroline Fjerbæk

## Syng sammen!

Har du aldrig sunget i kor før - eller er det bare længe siden - så kan du starte her! Vi kaster os ud i et bredt repertoire, lige fra dansk vise- og højskolesang til Beatles og Kim Larsen. Det kræver ingen forudsætninger at være med.

33,75 lektioner (15 mødegange) - kr. 805,-/\* 635,-

4085 ti 9.50-11.50\* Fjordsg Sk Chr. Lorentzen  
4086 ti 10.00-12.00\* Viborgv 53 Birgitte Mortensen

27 lektioner (12 mødegange) - kr. 645,-/\* 510,-

4087 fr 10.00-12.00\* Frichs Vej 36G Birgitte Mortensen

## Formiddagskor

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

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 705,-/\*555,-

4088 ma 10.00-12.15 Fjordsg Sk Laura Katholm

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 850,-/\*670

4089 fr 10.00-12.45 Fjordsg Sk Rasmus Mogensen

## Syng dig glad - for 60+

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 1.975,-/\* 1.710,-

4090 to 10.00-11.50\* Frichs Vej 36G Birgitte Mortensen

## Rytmask sommerkor

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 310,-/S 260,-

Sangglæden er i centrum. Vi synger 2- og 3-stemmige iørefaldende danske og engelske popsange og arbejder med stemmens kraft og udtryk. Start 9/8.

4071 ma 19.00-21.15 Frichs Vej 36G Birgitte Mortensen

## Sensommersang - kor

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 385,-/\*335,-

Savner du at synge i kor i sommerferien? Så kom med, når du 5 formiddage kan synge sammen med andre! Vi synger dejlige sange fra højskolesangbogen og lettere 2-3-stemmige korarrangementer. Start 3/8.

4070 ti 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Johanna Steffens



# Rytmegruppen

## Guitar

Vi har guitarhold på mange forskellige niveauer, lige fra nybegyndere til øvede. I undervisningen indgår akkord- og fingerspil, barré-greb og tabulatlæsning. Som nybegynder lærer du hurtigt at kunne spille mange sange ved hjælp af få akkorder. På de højere niveauer tager vi fat på lidt mere avanceret finger- og melodispil, stilkendskab og evt. improvisation og teori. Se mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Guitar - nybegyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.535,-/S 1415,-

4184	ti 17.30-19.20	Katrinebj Sk	Asgar Johnsen
4185	to 17.30-19.20	Solbjergsk	Asgar Johnsen

### Guitar - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.535,-/S 1.415,-

4188	ma 18.00-19.50	Læssøesg Sk	Niels Jensen
4191	ti 17.30-19.20	Læssøesg Sk	Niels Jensen
4192	on 18.30-20.20	Lystrup Sk	Erik Malberg

### Guitar - Letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.535,-/S 1.415,-

4202	on 16.30-18.20	Lystrup Sk	Erik Malberg
4203	on 17.30-19.20	Læssøesg Sk	Asgar Johnsen
4205	to 19.30-21.20	Solbjergsk	Asgar Johnsen

### Guitar - øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.535,-/S 1.415,-

4206	ma 19.00-20.50	Risskov Sk	Erik Malberg
------	----------------	------------	--------------

## Guitar - sange til lejrbalet

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

6 deltagere. Her spiller vi en masse dejlige lejrbaletssange på guitar. Alt fra Kim Larsen til Britney Spears kan der blive plads til i repertoire, alt efter holdets ønsker. Niveaue kan tilpasses, så du kan være med, uanset om du er begynder eller øvet - alle er velkomne!

4180	on 19.30-21.20	Læssøesg Sk	Asgar Johnsen
------	----------------	-------------	---------------

## Prøvetime i guitar

Er du i tvivl om, hvilket niveau du skal vælge, kan du få vejledning af en af vores erfarne guitarlærere ved en prøvetime før sæsonstart. Medbring selv guitar!

Se datoer og tidspunkter på [www.fof.aarhus.dk](http://www.fof.aarhus.dk)

## Børnesange på guitar

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 380,-/S 350,-

6 deltagere. For begyndere. Lær at spille enkle børnesange på guitar. Du lærer enkle akkorder, som kan bruges til mange forskellige børnesange. Kurset henvender sig til forældre, bedsteforældre, pædagoger og andre, der har lyst til at kunne spille og synge med børn. Weekendkursus den 11-12/9.

4181	lø 14.00-16.45	Frichs Vej 36G	Niels Jensen
------	----------------	----------------	--------------

## Rockguitar

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 380,-/S 350,-

6 deltagere. Vi lærer nogle af de ikoniske rockriffes og spiller en masse fed rockmusik på guitar. Det er en fordel hvis du kan spille lidt guitar i forvejen og kan de basale akkorder. Weekendkursus den 6-7/11.

4182	lø-sø 13.00-15.45*	Frichs Vej 36G	Niels Jensen
------	--------------------	----------------	--------------

## Syng mens du spiller

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 380,-/S 350,-

6 deltagere. Vi arbejder med at synge og spille guitar på samme tid, og dermed forbedre evnen til at akkompagnere sig selv. Ingen krav til sangkundskaber, men det er en fordel hvis du allerede kan spille lidt akkorder på guitaren. Datoer 20-21/11.

4183	lø-sø 13.00-15.45*	Frichs Vej 36G	Niels Jensen
------	--------------------	----------------	--------------

## Greatest Hits - på guitar (øvede)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.535,-/S 1.415,-

Har du lyst til at spille nogle af de største hits inden for rock og pop, så er dette holdet for dig. Kendskab til grundlæggende barré-akkorder og rytmer forudsættes.

4210	ma 17.00-18.50	Risskov Sk	Erik Malberg
4211	ti 15.00-16.50*	Læssøesg Sk	Claus Funder
4213	ti 19.30-21.20	Læssøesg Sk	Claus Funder
4214	to 17.30-19.20	Læssøesg Sk	Claus Funder
4215	to 19.30-21.20	Læssøesg Sk	Claus Funder

## Ukulele

Ukulelen er et perfekt begynderinstrument, hvor du hurtigt lærer akkorder, så du kan spille mange sange. Rammerne er hyggelige og sociale med plads til alle. Medbring selv ukulele (sopran, concert eller tenor).

### Ukulele - nybegyndere

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 380,-/S 350,-

Weekendkursus den 28-29/8.

4220	lø, sø 14.00-16.45	Frichs Vej 36G	Niels Jensen
------	--------------------	----------------	--------------

### Ukulele - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.535,-/S 1.415,-

4221	ma 16.00-17.50*	Læssøesg Sk	Niels Jensen
------	-----------------	-------------	--------------

## Bas - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1535,-/S 1415,-

For dig der gerne vil i gang med at spille bas, eller måske har spillet en lille smule. Vi kommer omkring bassens opbygning og grundlæggende spilletekniske færdigheder.

4229	ti 17.00-18.50	Møllevang Sk	Erik Malberg
------	----------------	--------------	--------------

## Trommesæt for alle

12 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.040,-/S 1.980,-

Vi arbejder med beats, rytmer, grooves og improvisation og kommer omkring mange stilarter. Undervisningen er individuelt tilpasset - ca. 25 min. til hver inden for det enkelte holds tidsramme.

4291	on 15.30-16.20*	Møllevang Sk	Michel Benavides
4292	on 16.20-17.10*	Møllevang Sk	Michel Benavides
4293	on 17.10-18.00*	Møllevang Sk	Michel Benavides
4294	on 18.00-18.50	Møllevang Sk	Michel Benavides
4295	on 19.10-20.00	Katrinebj Sk	Michel Benavides
4296	on 20.00-20.50	Katrinebj Sk	Michel Benavides

## Rytmask sammenspil

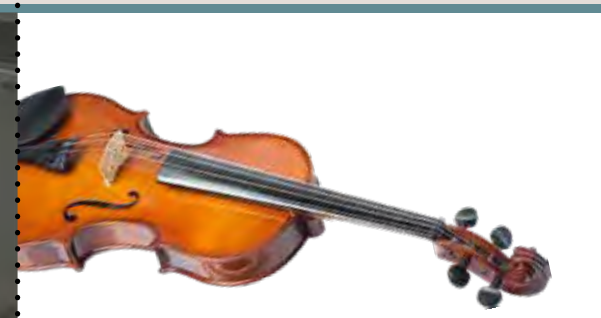
30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1785,-/S 1635,-

For dig der har spillet eller sunget et par år og brænder for at gøre det sammen med andre! Vi spiller rock, pop, funk og soul og inddrager musikalske faktorer som groove, dynamik og sound - alt efter holdets sammensætning og interesse. Kontakt underviseren før du melder dig til, så vi sikrer os, at bandet får den rigtige instrument-sammensætning. Se kontaktoplysninger under det enkelte hold på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk) eller ring til FOF Aarhus på 8612 2955.

4310	ti 17.00-19.15	Katrinebj Sk	Jonas Suni
4311	ti 19.00-21.15	Møllevang Sk	Erik Malberg
4312	ti 19.25-21.40	Katrinebj Sk	Jonas Suni

# Klaver og keyboard

# Strygere &



## Prøvetime i klaver

Før sæsonen går i gang, har du mulighed for at snuse lidt til klaverspillet ved en prøvetime og se, om det er noget for dig.

Se mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Klaver for alle

6 deltagere. Undervisningen foregår på hold, men tilrettelægges og udføres hovedsageligt individuelt. Du kan få undervisning i klassisk og/eller rytmisk klaver og vi kan inddrage elementer som nodespil, becifringsspil og improvisation alt efter din interesse og dit niveau. Vi har både lange og korte kurser. Se alle hold og tidspunkter på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Klaver - holdbaseret undervisning

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.590,-/\* 1.470,-

6 deltagere. Disse kurser er en kombination af fælles og individuel undervisning. Vi spiller sammen på hele holdet og arbejder bl.a. med nodelæsning, akkorder, gehør og teori. Derudover er der også tid til individuel sparring og undervisning, så du kan spille lige netop dét, du synes er interessant.

Hold 4108 er for begyndere/letøvede.

Hold 4109 er for øvede.

4108 to 16.00-17.50\* Frichs Vej 36G Anna-Bell Kristensen  
4109 to 14.00-15.50\* Frichs Vej 36G Anna-Bell Kristensen

## Brugsklaver for alle

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.590,-/\* 1.470,-

6 deltagere. Lær becifringsspil til brug i mange sammenhænge: Band, fællessang, akkompagnement til egen sang etc. I undervisningslokalet står et instrument til rådighed for hver deltager.

4147 ti 16.00-17.50\* Frichs Vej 36G Rasmus Mogensen

## Klaver - weekendkursus

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 535,-/\* 495,-

6 deltagere. Brug 4 lørdage på at komme i gang eller videre med at spille klaver. Undervisningen foregår på hold, men udføres hovedsageligt individuelt, hvor underviseren går rundt mellem deltagerne på skift. For alle niveauer. Start 18/9.

4100 lø 10.00-11.50\* Sønderg 74 Steen Søgaard

## Højskolesange på klaver

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 515,-/\* 475,-

### Kurset er for alle uanset niveau.

Som begynder starter du med at blive fortrolig med klaveret og lære at spille sange, du kender. Har du allerede erfaring med klaveret, udvikler vi dit akkordkendskab og arbejder med forskellige stilarter - alt efter dit niveau, og hvilke sange du ønsker at arbejde med. Start den 20/9.

4101 ma 09.30-11.20\* Sønderg 74 Joan Vesterskov

## Keyboard

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.590,-/S 1.470,-

6 deltagere. Keyboard er et lettilgængeligt instrument at spille på. Noder, rytme og teknik læres hurtigt. Undervisningen tilrettelægges individuelt. I undervisningslokalet står et keyboard til rådighed for hver deltager.

Se alle hold på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk).

Se også 'Klaverspil fra bladet' - side 29

## Violin

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.965,-/S 1.855,-

5 deltagere. Vi har violinhold på mange niveauer. I undervisningen indgår både spilleteknik og nodelære, og vi spiller folkemelodier, valse, små klassiske stykker m.m. Se mere information om de enkelte hold på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Nybegyndere

4240 ma 19.00-20.50 Møllevang Sk Lars Slengerich

## Letøvede

4242 ma 17.00-18.50 Møllevang Sk Lars Slengerich

## Meget øvede

4244 ti 16.00-17.50\* Møllevang Sk Lars Slengerich

## Harmonika - begyndere/letøvede

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

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

4276 ma 18.00-19.50 Frichs Vej 36G Helle Asmild

## Klarinet

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.535,-/\* 1.415,-

Da undervisningen tilrettelægges individuelt, kan både begyndere og fortsættere deltage. Er du begynder, arbejder vi med elementær blæseteknik og fingerfærdighed. Er du fortsætter, arbejder vi med klarinettens fulde register. Vi lægger vægt på at få en smuk klang og en god blæseteknik som forudsætning for sammenspil.

4255 ti 16.00-17.50\* Katrinebj Sk Harry Arvidsen  
4256 ti 18.00-19.50 Katrinebj Sk Harry Arvidsen



# blæsere



## Kammermusik

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.310,-/S 1.210,-

10 deltagere. For dig der har erfaring på dit instrument, kan læse noder og har lyst til at spille sammen med andre. Vi spiller mindre klassiske værker krydret med folkemelodier og går i dybden med bl.a. sammenspil, frasering og rytmisk præcision. Særligt egnede for blæsere og strygere. Hvis du vil høre mere, eller er i tvivl om niveauet passer dig, kan du kontakte underviser Johanne Andersen på johannebuus@gmail.com

**4285 ti 19.00-20.50 Frichs Vej 36G Johanne Andersen**

## Tværfløjte

Vi arbejder med teknik og det musikalske udtryk. Vi spiller individuelt, men også meget sammen. Vi spiller både populære melodier og klassiske satser. Vi har hold på forskellige niveauer. Se mere information om de enkelte hold på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Begyndere

9 lektioner (6 mødegange) - kr. 580,-/S 535,-

**4265 ma 18.00-19.20 Læssøesg Sk Johanne Andersen**

## Letøvede/øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.535,-/\* 1.415,-

**4266 ma 16.00-17.50\* Læssøesg Sk Johanne Andersen**

## Saxofon

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.965,-/\* 1.855,-

5 deltagere. Vi har hold på forskellige niveauer, og undervisningen tilrettelægges efter dit individuelle niveau og behov. Så uanset om du er helt ny på saxofonen eller har spillet mange år, har vi et hold til dig.

## Nybegyndere

**4270 ti 19.00-20.50 Katrinebj Sk Niels Vincentz**

## Letøvede

**4271 ma 19.00-20.50 Rosenvangsk Vera Georgiera**

## Mellemøvede

**4272 ma 17.00-18.50 Rosenvangsk Vera Georgiera**

## Øvede

**4274 ti 17.00-18.50 Katrinebj Sk Niels Vincentz**



# Orkestre

Kontakt gerne Poul B. Christensen for mere information på tlf. 3011 8530.

## Spillemandsgruppen

40 lektioner (16 mødegange) - kr. 1610,-/\*1410

Vi spiller spillemandsmusik fra Danmark, Sverige, Irland og USA. Start 24/8.

**4420 ti 12.20-14.35 Viborgvej 53 Poul B Christensen**

## Orkester for letøvede

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1340,-/\*1180

Vi spiller underholdningsmusik, slagere og folkemusik. Start 25/8.

**4421 on 12.15-14.05 Viborgvej 53 Poul B Christensen**

## Orkester for øvede

40 lektioner (16 mødegange) - kr. 1690,-/\*1480

Dejligt og velspillende orkester. Gode kendte slagere, wienermusik, swing og folkemusik. Start 25/8.

**4422 on 09.30-11.45 Viborgvej 53 Poul B Christensen**

## Hjortshøj Seniororkester

40 lektioner (16 mødegange)

Nye deltagere er velkomne - kontakt orkestrets dirigent Poul Bech Christensen på tlf. 3011 8530 og hør mere. Start 27/8.

**4425 fr 9.30-11.45 Hjortshøj Sognek. Poul B Christensen**



## FolkeOrkesteret

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1875,-/S 1755,-

8 deltagere. Orkesteret spiller folk-pop/rock, viser, country, singer songwriter og irsk folkemusik. Der trænes delakkorder på alle instrumenter samt rytmer og musikteori efter behov. Det er en fordel at du kan intonere rent og har et godt nodekendskab. Kontakt gerne underviser Kurt Lykkegaard på tlf. 30335309 inden tilmelding for at sikre en optimal sammensætning af instrumenter.

**4286 ma 19.00-21.45 Frichs Vej 36 G Kurt Lykkegaard**

# Musikteori, produktion og historie



## Komposition og arrangement

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 870,-/S 810,-

10 deltagere. Vil du gerne komponere din egen musik eller omarrangere andres? Vi laver kompositionsøvelser og arbejder med at give din musik og dit arrangement det udtryk du søger. Kendskab til noder og musikteori er ikke et krav. Start 15/9.

4433 on 19.00-20.50 Frichs Vej 36G Mira Siegel

## Sibelius for begyndere

8 lektioner (2 mødegange) - kr. 680,-/\*640,-

Sibelius er et fantastisk nodeprogram til dig, der underviser i musik eller selv arbejder med musik og noder. Du kan skrive noder, akkorder og tekst ind og sætte det op i et flot layout. Medbring computer med programmet, download evt. en gratis prøveversion. Den 18-19/9.

4434 lø-sø 10.30-14.00\* Frichs Vej 36G Mira Siegel



## Musik- og lydproduktion

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 770,-/\*720,-

10 deltagere. På dette weekendkursus får du en introduktion til musikproduktionens fantastiske verden og lærer at producere dine egne lyde og din egen musik. Vi arbejder i programmet Ableton Live, download evt. en gratis prøveversion. Medbring din egen computer og hovedtelefoner. Den 20-21/11.

4436 lø-sø 10.30-15.00\* Frichs Vej 36G Mathias P. Smidt

## Sangskrivning

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 770,-/\*720,-

10 deltagere. Kom i gang eller videre med din sangskrivning med konkrete øvelser og teori. Der er klaver til rådighed, men medbring ellers selv instrument/computer, hvis du ønsker at bruge det. Den 25-26/9.

4435 lø-sø 10.30-15.00\* Frichs Vej 36G Jonas Suni

## Sangskrivning for sangere

7 lektioner (2 mødegange) - kr. 450,-/\*415,-

6 deltagere. Kurset henvender sig til dig, der gerne vil videreudvikle din sangstemme og din sangskrivning på samme tid. Vi eksperimenterer med udtryk, instrumentering og tekst. Alle niveauer er velkomne, da du primært får individuelle opgaver. Den 9/10 og 30/10.

4437 lø 13.00-16.00 Frichs Vej 36G Caroline Fjerbæk

## Kan popmusik redde klimaet?

4 lektioner (2 mødegange) - kr. 290,-/S 270,-

16 deltagere. Musikbranchen bidrager selv til klimaproblemerne, men kan musikken mon også være med til at løse nogle af problemerne? Vi undersøger udvalgte værker inden for nyere popmusik, som æstetisk og musikalsk behandler emner som klimaangst og håb, nostalgi og naturbevarelse og teknologiens rolle i verden og i musikken. Den 22/11 og 29/11.

4441 ma 18.30-20.20 Frichs Vej 36G Laura Katholm

## Øveteknik - klassisk musik

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 870,-/\*810,-

10 deltagere. Vi dykker ned under overfladen på musikken og arbejder med konkrete metoder, der gør dig i stand til at orientere dig i noderne og lære stykker hurtigere og samtidig mere grundigt. Alle instrumenter er velkomne. Den 23-24/10 + 6-7/11.

4438 lø-sø 13.00-15.45 Frichs Vej 36G Johanne Andersen

## Klassisk musik for begyndere

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 805,-/S 725,-

12 deltagere. Vi ser på og lytter til, hvad den klassiske musik består af. Vi taler om form, opbygning, instrumenter og stilperioder og går i dybden med udvalgte værker. Du lærer at lytte på en fordybet måde og forstå de begreber, man fx møder i koncertsalen og på musikuddannelser. Kendskab til musikteori, noder mv. er ikke et krav. Den 9/9.

4440 to 18.30-20.20 Frichs Vej 36G Anna-Bell Kristensen



## Praktisk musikteori og analyse

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1410,-/\* 1330,-

Skræddersyet til dig, der har et indledende kendskab til musikteori og analyse, men gerne vil opnå en dybere forståelse. Tag fx kurset som forberedelse til en optagelsesprøve til en musikuddannelse. Du får muligheden for at dykke grundigt ned i grundlæggende musikteori (både klassisk og rytmisk musik), og du bliver klædt på til at analysere nogle af musikhistoriens giganter. Start den 26/10.

4304 ti 16.00-17.50 Frichs Vej 36G Jacob Mosgaard

## MasterClasses / Musikermøde

2 lektioner (1 mødegang) - kr. 345,-/S 330,-

Her har du mulighed for at møde musikerne helt tæt på og komme med bag om deres musikkarriere. Du får et indblik i deres tilgang til musikken og mulighed for at få deres gode råd til din egen musikalske performance.

Til MasterClass fortæller musikerne om deres egen musikkarriere og spiller nogle af deres egne sange, og så får du mulighed for selv at spille/synges en sang og få feedback fra de erfarne musikere.

Alle mødegange er kl. 19.30-21.30.

4450 to 30/9	Frichs Vej 36G	Moonbee
4451 to 14/10	Frichs Vej 36G	Svaneborg Kardyb
4452 to 28/10	Frichs Vej 36G	JÆRV

MOONBEE



SVANEBOG KARDYB



JÆRV



Læs mere om musikerne og om de tre Masterclasses/musikermøder på side 15.

# Musikteori-akademi



## Hørelære, niveau 2

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.235,-/\* 2.130,-

4 deltagere. Hørelære er sjovt! På kurset arbejder vi med at lære at genkende intervaller, treklange samt dur- og mol skalaer. Du bliver udfordret med rytme- og melodidiktater, og du lærer at identificere taktarter og gengive mindre melodiforløb. For at deltage skal du have gennemført Hørelære 1, eller have en god basal nodeforståelse og erfaring med bladsang andetsteds fra.

4350 on 16.45-18.00\* Frichs Vej 36G Louise Langston

## Rytmelæsning

18 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.005,-/\* 1.915,-

4 deltagere. Synger du fx i kor, eller spiller du på et instrument, er det en stor fordel at kunne læse rytmer hurtigt og præcist. Du behøver ikke kunne noder for at være med på Rytmelæsning 1 - vi starter helt fra bunden.

På [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk) kan du læse, hvad det kræver at deltage på niveau 2.

## Rytmelæsning, niveau 1

4334 ma 16.45-18.00\* Frichs Vej 36G Louise Langston  
4335 fr 10.45-12.00\* Frichs Vej 36G Louise Langston

## Rytmelæsning, niveau 2

4339 ti 10.45-12.00\* Frichs Vej 36G Louise Langston  
4340 to 15.30-16.45\* Frichs Vej 36G Louise Langston

## Klaverspil fra bladet

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.235,-/\* 2.130,-

4 deltagere. Spiller du klaver eller keyboard, men har svært ved at afkode, hvad der står i noderne? Får du ikke øvet dig, som du gerne ville, fordi du ikke kan bruge noderne til noget, når du kommer hjem fra undervisningen? Her får du hjælp til at forstå taktarter og tonearter og læse rytmer.

4351 on 15.30-16.45\* Frichs Vej 36G Louise Langston

## Nodelære - introduktionsweekend

7 lektioner (2 mødegange) - kr. 425,-/\* 390,-

15 deltagere. Vil du gerne snuse lidt til noderne, før du melder dig på et længere kursus, kan du tage med på en af vores introduktionsweekender, hvor du møder Louise Langston og får et lille indblik i noderne forunderlige verden. Undervisning kl. 9.30-12.45 begge dage.

4315 lø 21/8\* Frichs Vej 36G Louise Langston  
4316 lø 28/8\* Frichs Vej 36G Louise Langston

## Nodelære

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.235,-/\* 2.130,-

4 deltagere. Lær at læse noder! På Musikteori Akademiet kan du lære noder helt fra bunden: Nodeværdier, taktarter, tonearter og rytmer. Du kan se en beskrivelse af de enkelte niveauer på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Nodelære, niveau 1

4322 ma 15.30-16.45\* Frichs Vej 36G Louise Langston  
4323 fr 09.30-10.45\* Frichs Vej 36G Louise Langston

## Nodelære, niveau 3

4328 ti 09.30-10.45\* Frichs Vej 36G Louise Langston  
4329 to 16.45-18.00\* Frichs Vej 36G Louise Langston

# Sprogundervisning

## VEJLEDNING, SPROGTEST OG MATERIALEUDGIFTER

FOF Aarhus vejleder gerne om valg af niveau. Ved tilmelding kan du komme i kontakt med lærerne, eller du kan få en samtale med en medarbejder fra sprogafdelingen.

### Tag en online sprogtest:

Inden for engelsk, tysk, fransk, italiensk og spansk har du mulighed for tage en online-test, som hjælper dig med at finde frem til det rigtige niveau. Se testen her: [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Materialeudgifter:

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

### Kursusstart:

Hvor intet andet er nævnt, starter kurserne medio september. Se den nøjagtige startdato for de enkelte kurser på hjemmesiden.

## Latin for begyndere

34 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.520,-/S 1.350,-

Basiskursus. Kendskab til den latinske grammatik og de latinske ord er en stor hjælp til indlæring af andre moderne europæiske sprog som f.eks. spansk, fransk og italiensk.

1940 ti 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Giuseppe Persiani
---------------------	------------	-------------------

## Latin for letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

Vi udvider kendskabet til det latinske sprog og den romerske kultur og arbejder hen imod at kunne læse en autentisk latinsk tekst.

1941 ma 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Jens Chr Thorstensen
---------------------	------------	----------------------

## Oldgræsk for begyndere

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.090,-/S 990,-

Oldgræsk er en vigtig grundsten i den europæiske kultur. På kurset lærer du at læse og skrive det græske alfabet og får en basal indføring i sprogets grammatik og ordforråd.

1928 to 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Jens Chr Thorstensen
---------------------	------------	----------------------

## Græsk (nygræsk) 1-3

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

Vi du have mere ud af dine besøg i Grækenland - og måske blive bedre til at forstå dine græske venner og bekendte? Så kan du starte her! Kurserne har fokus på udtale, samtale og grammatik. Du får også et indblik i græsk kultur.

Hold 1925 - Græsk (nygræsk) 1

Hold 1926 - Græsk (nygræsk) 2

Hold 1927 - Græsk (nygræsk) 3

Læs om niveauerne på: [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

1925 on 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Lone Kristensen
1926 ma 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Lone Kristensen
1927 to 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Lone Kristensen



## Tyrkisk 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

Begynderkursus. Du får en grundlæggende indføring i dagligdags tyrkisk sprog og i tyrkisk kultur. Vi starter helt fra bunden.

1985 ti 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
---------------------	------------	--------------

## Persisk (farsi) 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

Begynderkursus i det persiske fællessprog farsi. Vi arbejder med de persiske skrifttegn og deres udtale, og vi tager fat på at opbygge et ordforråd, som man kan bruge i almindeligt hverdagsprog.

1945 to 19.00-20.50	Sønderg 74	Zahra Ozlati
---------------------	------------	--------------

## Thai 2

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.490,-/S 1.340,-

Thai til rejse- og hverdagsbrug. Du har fulgt Thai 1 eller lignende (ca. 30 timers undervisning). Vi træner især den mundtlige sprogfærdighed, men laver også små øvelser i det thailandske alfabet.

1912 ti 16.30-18.45	Møllevangsk	Khing Christensen
---------------------	-------------	-------------------

## Arabisk (standard)

Standardarabisk er fællessproget i den arabiske verden. På kurserne har vi hovedfokus på samtale og udtale. Vi tager udgangspunkt i lydskriften men laver også små skriveøvelser i det arabiske alfabet. Læs om de enkelte niveauer på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Arabisk (standard) 1

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.275,-/S 1.125,-

1900 ti 19.00-21.15	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
1901 on 16.30-18.45	Fjordsg Sk	Kadir Bektas

### Arabisk (standard) 3

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

1903 ma 19.30-21.20	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
---------------------	------------	--------------

### Arabisk (standard) 5

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

1905 to 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
---------------------	------------	--------------

## Kinesisk 1-4

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.490,-/S 1.340,-

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

Hold 1915 - Kinesisk 1

Hold 1916 - Kinesisk 2

Hold 1917 - Kinesisk 3

Hold 1918 - Kinesisk 4

Læs om niveauerne på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

1915 ti 19.10-21.00	Fjordsg Sk	Lan Tang
1916 to 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Lan Tang
1917 to 19.10-21.00	Fjordsg Sk	Qingpeng He
1918 ti 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Qingpeng He

## Music Playtime for Mandarin Speaking Kids

15 lessons (12 classes) - DKK 770,-/\*695,-

For children aged 3-5. Give your multicultural children the gift of exposure to Chinese culture in a fun environment. See more on our homepage: [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Start 12/9.

1913 sun 10.00-11.00*	Fjordsg Sk	Ziyi Marrott Jiang
-----------------------	------------	--------------------



## Japansk

Du lærer alfabeterne Hiragana og Katakana og får et lille indblik i de kinesiske tegn, som indgår i det japanske skriftsprog. Vi ser også på japansk kultur og japanske omgangsformer. Målet er, at du bliver i stand til at deltage i en basal samtale om hverdagsemner. Læs om de enkelte niveauer på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Japansk 1

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 1.945,-/S 1.695,-

1950 ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Rasmus M Hansen
1951 to	17.15-19.05	Samsøg Sk	Thuy Thi Thanh Vu
1952 to	19.15-21.05	Samsøg Sk	Thuy Thi Thanh Vu

### Japansk 1b

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.490,-/S 1.340,-

1953 ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Jacob Høj
---------	-------------	------------	-----------

### Japansk 2

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.095,-/S 1.845,-

1954 ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Rasmus M Hansen
---------	-------------	------------	-----------------

### Japansk 3

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.095,-/S 1.845,-

1955 to	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Jacob Hedegaard
---------	-------------	------------	-----------------

### Japansk 5

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.270,-/S 2020,-

1957 ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Jacob Høj
---------	-------------	------------	-----------

## Koreansk 1-6

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

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

Hold 1930 - Koreansk 1

Hold 1932 - Koreansk 2

Hold 1933 - Korean 2 - online (på engelsk)

Hold 1934 - Koreansk 3

Hold 1935 - Koreansk 5

Hold 1936 - Koreansk 6.

Læs om niveauerne på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

1930 ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Gyubin Kim
1932 ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Sofie Nyland
1933 on	19.00-20.50	Online	Su Min Woo
1934 ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Sofie Nyland
1935 ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Sofie Nyland
1936 ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Sofie Nyland



## Portugisisk (europæisk) 1

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.490,-/S 1.340,-

Lær sproget og få samtidig kendskab til Portugals kultur og til de mange landområder uden for Portugal, hvor man også taler portugisisk.

1965 ma	17.45-20.00	Åby Skole	Maria Figueiredo
---------	-------------	-----------	------------------

## Conversar em português

21 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/\* 1.025,-

Du kan allerede en del portugisisk og vil gerne vedligeholde sproget. Vi tager udgangspunkt i korte tekster, som vi læser og diskuterer.

1966 ti	10.30-12.05*	Seedorffs Str. 7	Maria Figueiredo
---------	--------------	------------------	------------------

## Portugisisk (brasiliansk) 1-2

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.490,-/S 1.340,-

Lær den brasilianske udgave af portugisisk, som afviger en del fra den europæiske.

Hold 1960 - Portugisisk (brasiliansk) 1

Hold 1962 - Portugisisk (brasiliansk) 2

Læs om niveauerne på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

1960 ti	17.00-18.50	Åby Skole	Catia M Larsen
1962 ti	19.00-20.50	Åby Skole	Catia M Larsen

## Portugisisk (brasiliansk) - samtaletræning for letøvede

21 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.130,-/S 1.025,-

Vi træner udtale og ordforråd ved at tale om korte aktuelle tekster og film, vi ser på klassen.

1964 to	19.00-20.35	Åby Skole	Catia M Larsen
---------	-------------	-----------	----------------

## Norsk 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

Begynderkursus for dig der gerne vil kunne forstå og blive forstøet på en rejse i Norge. Vi koncentrerer os om bokmål.

1920 ti	17.00-18.50	Sønderg 74	Anne-Lene Bleken
---------	-------------	------------	------------------

## Russisk

Lær russisk og få samtidig indsigt i russiske kultur- og samfundsforhold. Mange ord bliver straks forståelige, når du lærer det kyrilliske alfabet. Lærebog: Møde i Petersborg. Læs om de enkelte niveauer på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Russisk 1

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.095,-/S 1.845,-

1970 ti	17.00-18.40	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
---------	-------------	-------------	--------------------

### Russisk 1 - online

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

1971 on	19.00-20.50	Online	Natalia O Pedersen
---------	-------------	--------	--------------------

### Russisk 2

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.095,-/S 1.845,-

1972 to	17.15-18.55	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
---------	-------------	-------------	--------------------

### Russisk 3

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.095,-/S 1.845,-

1973 ti	19.00-20.40	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
---------	-------------	-------------	--------------------

### Russisk 4

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.095,-/\* 1.845,-

1974 to	15.30-17.10*	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
---------	--------------	-------------	--------------------

### Russisk 5 - online

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

1975 on	17.00-18.50	Online	Natalia O Pedersen
---------	-------------	--------	--------------------

## Polsk 1

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.590,-/S 1.410,-

Er du interesseret i polsk sprog, kultur og historie? Her kan du lære at læse og tale sproget, så du kan begå dig som turist i Polen.

1958 ma	19.00-21.45	Møllevangsk	Barbara Christensen
---------	-------------	-------------	---------------------

## Rumænsk 1-2

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

Du lærer at tale et helt enkelt hverdagsprog, og samtidig får du indsigt i rumænsk kultur og rumænske samfundsforhold.

Hold 1980 - Rumænsk 1

Hold 1983 - Rumænsk 3

Læs om niveauerne på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

1980 to	19.00-20.50	Møllevangsk	Laura Dachin
1983 to	17.00-18.50	Møllevangsk	Laura Dachin

# Engelsk

FOF Aarhus' almene engelskurser er delt op i 3 grundniveauer:

**BASISNIVEAU 1-4 (CEFR A1-A2\*)**  
**MELLEMNIVEAU 1-4 (CEFR B1-B2\*)**  
**HØJT NIVEAU 1-4 (CEFR B2-C1\*)**

\*) CEFR

Niveaubetegnelserne A1, A2, B1, B2, C1 og C2 refererer til Den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR). Disse er anført i parentes efter kursustavlen. A1 er det laveste og C2 det højeste niveau. Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk) under de enkelte sprog.

## Gratis sprogtest

Du kan tage en udførlig online niveautest i engelsk på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## ENGELSK PÅ BASISNIVEAU

For deltagere, som kun har haft en smule eller slet ingen engelsk, eller som måske har engelsk-kundskaber, der ligger langt tilbage. Basisniveau er inddelt i 4 underniveauer. Man kan starte på alle 4 niveauer, alt efter hvor man passer ind niveaumæssigt.

På basisniveau 1-3 undervises efter lærebog. Bøgekøb aftales første mødegang.

### Engelsk, basisniveau 1a (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.275,-/S 1.125,-

For absolutte begyndere. Du har aldrig haft engelsk før og vil gerne lære et basalt ordforråd, så du kan deltage i en helt enkel samtale om ganske almindelige emner fra hverdagen.

**1100 to 19.00-20.50 Sønderg 74 Jette Damgaard**

### Engelsk, basisniveau 2 (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.275,-/S 1.125,-

Du kan tale et helt enkelt sprog med brug af korte, simple sætninger. Vi arbejder med de grundlæggende ting i sproget og opbygger et basisordforråd.

**1120 on 19.00-20.50 Fjordsg Sk Kadir Bektas**

### Læs, lyt og lær (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/\* 950,-

**Niveau: Basisniveau 4**

Ved hjælp af easy readers og forskellige øvelser og aktiviteter får vi sat gang i samtale og udvidet ordforrådet.

**1135 to 14.00-15.50\* Fjordsg Sk Viv Raundorf**

### Engelsk let samtaletræning (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/\* 950,-

**Niveau: Basisniveau 4**

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

**1145 ti 11.00-12.50\* Fjordsg Sk Grete Johansen**



## ENGELSK PÅ MELLEMNIVEAU

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

### Engelsk, mellemniveau 1-3 (B1)

Vi arbejder med at udvide og aktivere ordforrådet, så du bliver i stand til at give udtryk for egne meninger i et enkelt sprog. Undervisningen er en blanding af tekstlæsning, samtaletræning og grammatiske øvelser.

Holdene har forskelligt niveau – du kan læse om de enkelte niveauer på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk):

#### Engelsk, mellemniveau 1 (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.170,-/\* 950,-

**1160 on 11.00-12.50\* Sønderg 74 Viv Raundorf**  
**1161 on 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Anne-Lene Bleken**

#### Engelsk, mellemniveau 2 (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/\* 950,-

**1170 ma 11.30-13.20\* Fjordsg Sk Viv Raundorf**

#### Engelsk, mellemniveau 3 (B1)

55 lektioner (22 mødegange) - kr. 2.115,-/\* 1.840,-

**1180 ma 10.00-12.15\* Sønderg 74 Lene Juul Larsen**



### Conversation & Grammar (B1)

Practice your conversation skills and get a tighter grip on grammar. Speaking, reading and listening activities will help you improve your vocabulary and fluency as well as your understanding and use of grammar. Homework is an essential part of these courses.

The C&G courses are a mix of ordinary once-a-week courses and intensive online courses. Please choose from the list below:

#### Conversation & Grammar (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

**1156 ma 19.00-20.50 13/9 Sønderg 74 Anne-Lene Bleken**

#### Conversation & Grammar - Online Intensive Course (B1)

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.090,-/\* 990,-

**1157 ma, to 16.00-17.50\* Start 13/9 Hazel Nørgaard**  
**1158 ma, to 16.00-17.50\* Start 1/11 Hazel Nørgaard**

### Keep Talking! (B1-B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/\* 950,-

Niveau: Mellemniveau 2-4

Du forstår en hel del engelsk, når du lytter og læser. Talelysten fejler heller ikke noget. Men du føler dig måske alligevel på lidt gyngende grund, når samtalen er på engelsk. I en afslappet atmosfære kommer du ud over rampen, får søsat det ordforråd, du har, føjet nyt til og styrket fortroligheden med det talte sprog. Med andre ord: Jump on board and keep talking!

**1150 ti 13.00-14.50\* Fjordsg Sk Grete Johansen**  
**1152 on 17.00-18.50 Fjordsg Sk Lotte Printz**  
**1153 to 12.00-13.50\* Fjordsg Sk Viv Raundorf**



# Cambridge English

## ENGELSK PÅ HØJT NIVEAU

Højt niveau er inddelt i 3 niveauer, hvor 1 er det laveste og 3 det højeste.

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

### Engelsk, højt niveau 1 (B2)

55 lektioner (22 mødegange) - kr. 2.115,-/\* 1.840,-

Vi arbejder med at udvide og nuancere ordforrådet. Undervisningen er en blanding af tekstlæsning, diskussion og grammatiske øvelser.

1200 ti 11.00-13.15*	Sønderg 74	Helle Munch-Hansen
1201 ti 13.30-15.45*	Sønderg 74	Helle Munch-Hansen

### Engelsk, højt niveau 2-3 (B2-C1)

Vi diskuterer forskellige emner, oftest med udgangspunkt i aktuelle tekster fra aviser og blade, men også skønlitterære tekster kan inddrages. Grammatik tages kun op i begrænset omfang. Din baggrund kan fx være engelsk fra gymnasiet, eller længerevarende ophold i engelsktalende områder.

### Engelsk, højt niveau 2 (B2-C1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/\* 950,-

1220 ti 10.00-11.50*	Sønderg 74	Lene Juul Larsen
1221 on 17.00-18.50	Seedorffs Str. 7	Anne-Lene Bleken

### Engelsk, højt niveau 3 (C1)

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 1.945,-/\* 1.695,-

1231 on 09.00-10.50*	Sønderg 74	Viv Raundorf
----------------------	------------	--------------

55 lektioner (22 mødegange) - kr. 2.115,-/\* 1.840,-

1230 ma 09.00-11.15*	Fjordsg Sk	Viv Raundorf
----------------------	------------	--------------

### Conversation Club (B2-C1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/\* 950,-

#### Niveau: Højt niveau 2-3

Conversation, debates, and general small talk. We read short stories, newspaper articles or talk about current events, things happening around us, travelling experiences - you just name it.

1235 ma 12.30-14.20*	Sønderg 74	Jette Damgaard
----------------------	------------	----------------

### Conversation & Grammar (B2-C1)

Practise your conversation skills and get a tighter grip on grammar. Speaking, reading and listening activities will help you improve your vocabulary and fluency as well as your understanding and use of grammar. Homework is an essential part of these courses.

The C&G courses are a mix of ordinary once-a-week courses, intensive courses and online courses. Please choose from the list below:

#### Conversation & Grammar (B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/S 1.130,-

1191 ma 17.00-18.50	Sønderg 74	Anne-Lene Bleken
---------------------	------------	------------------

#### Conversation & Grammar - Online Intensive Course (B2)

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.090,-/S 990,-

1192 ti, to 18.00-19.50	Start 14/9	Hazel Nørgaard
1193 ti, to 18.00-19.50	Start 2/11	Hazel Nørgaard

#### Conversation & Grammar - Online (C1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.250,-/\* 1.130,-

1238 ti 16.00-17.50*	Start 14/9	Hazel Nørgaard
----------------------	------------	----------------

Se alle sommerkurser i engelsk på hjemmesiden - [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



FOF Aarhus tilbyder internationale sprogkurser, hvor du har mulighed for at afslutte med et certifikat/en eksamen. Kurserne er dog åbne for alle, også for dem, der ikke ønsker at gå til eksamen.

Der undervises udelukkende på engelsk.

Læs mere om kurser og eksaminer på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk).

### Online sprogtest:

Vi anbefaler, at du deltager i en vejledende test, før du vælger niveau. Du finder vores grundige online sprogtest på: [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

Er du i tvivl om, hvordan du skal fortolke dit testresultat, er du velkommen til at kontakte en medarbejder i FOF Aarhus' sprogafdeling.

### Cambridge: B2 First

35 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.740,-/S 1.565,-

1260 ma 16.45-19.00	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit
---------------------	------------	------------------

### Cambridge: C1 Advanced

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.550,-/S 2.270,-

1265 to 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit
---------------------	------------	------------------

# Tysk



FOF Aarhus' almindelige tyskkurser går fra niveau 1-8. I parentes efter kursustavlen har vi desuden placeret kurserne i den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af FOF's niveauer - fx omfatter A1 både Tysk 1 og 2, og A2 dækker både Tysk 3 og 4.

Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Gratis sprogtest

Du kan tage en udførlig online niveautest i tysk på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



## Tysk - intensivt sommerkursus

18 lektioner (9 mødegange) - kr. 935,-/S 845,-

### Niveau A2-B1

Du har haft tysk i fx 10. klasse eller på HF/gymnasiet. Måske er det ved at være et stykke tid siden, og du føler, at sproget er ved at glide lidt fra dig. Ved hjælp af små tekster, billeder, spil og øvelser får vi pustet liv i sproget. Start den 9/8.

**1493 ma, ti, to 19.00-20.50 Sønderg 74 Simone Leidinger**

Hvor intet andet er nævnt, starter kurserne medio september. Se den nøjagtige startdato for de enkelte kurser på: [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

På alle kurser vil der være udgifter til undervisningsmaterialer.

## Tysk 1 - begynderkursus (A1)

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 1.945,-/\* 1.695,-

For absolutte begyndere. Du lærer at udtrykke dig i helt enkle sætninger om dagligdags-emner som familie, job og rejser.

**1401 on 12.00-13.50\* Fjordsg Sk Lars S Kristiansen**

## Tysk 1a - begynderkursus (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/S 950,-

Første halvdel af Tysk 1 – se kursusbeskrivelse ovenfor. Efter kurset kan du fortsætte på Tysk 1b.

**1400 ti 16.10-18.00 Fjordsg Sk Lars Slott Kristiansen**

## Tysk 1b (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/S 950,-

For deltagere med meget begrænset kendskab til tysk. Vi opbygger et godt basisordforråd og får gennem praktiske og sjove øvelser lært den basale grammatik.

**1410 to 17.00-18.50 Fjordsg Sk Sabrina Christensen**

## Tysk 2 (A1)

For deltagere med meget "rustne" tyskkundskaber, fx fra folkeskolen. Vi udbygger ordforråd og basisgrammatik, så du kan klare dig på egen hånd i enkle hverdagsituationer.

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/S 950,-

**1421 on 17.00-18.50 Møllevangsk Sabrina Christensen**

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 1.945,-/\* 1.695,-

**1420 ma 12.00-13.50\* Sønderg 74 Instruktør**

## Tysk 3 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/\* 950,-

Tysk 3 er et godt sted at starte, hvis du fx har et lidt rustent tysk fra folkeskolen. Vi fastholder og udvider ordforrådet inden for almindeligt hverdagstysk og arbejder videre med basisgrammatikken på en sjov og afslappet måde.

**1430 ma 17.00-18.50 Møllevangsk Sabrina Christensen**  
**1431 on 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Lars Slott Kristiansen**

## Tysk samtaletræning (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/\* 950,-

### Niveau 3-4

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

**1435 ma 13.00-14.50\* Fjordsg Sk Instruktør**  
**1436 ti 18.30-20.20 Møllevangsk Sascha D Stalter**

## Tysk 4 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/S 950,-

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

**1440 to 19.00-20.50 Fjordsg Sk Sabrina Christensen**

## Tysk samtaletræning (A2-B1)

### Niveau 4-5

Du har et pænt ordforråd og forstår en del tysk. Med udgangspunkt i korte tekster, sjove øvelser og billeder øver vi os i at tale mere frit og spontant. Din baggrund kan fx være 10. klasse eller en ældre og måske lidt rusten studentereksamen.

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/S 950,-

**1446 ma 19.00-20.50 Møllevangsk Sabrina Christensen**

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 1.945,-/\* 1.695,-

**1445 ma 10.00-11.50\* Sønderg 74 Instruktør**



## Tysk 5

(B1)

Vi læser bl.a. noveller og tekster om aktuelle emner. Basisgrammatikken udbygges, men der lægges størst vægt på det mundtlige. Din baggrund kan fx være 10. klasse eller en ældre studentereksamen.

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.150,-/S 1.030,-

**1450 ma 17.00-18.50 Fjordsg Sk Sascha D Stalter**

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 1.945,-/\* 1.695,-

**1451 ti 14.00-15.50\* Fjordsg Sk Lars S Kristiansen**  
**1452 to 12.00-13.50\* Fjordsg Sk Lars S Kristiansen**

## Tysk 6

(B1-B2)

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 1.945,-/\* 1.695,-

Du taler flydende men ikke fejlfrit tysk - du har måske haft tysk på gymnasiet eller VUC. Vi læser noveller, romanuddrag og aktuelle tekster. Basisgrammatikken forudsættes bekendt og udbygges gennem skriftlige øvelser. Undervisningen foregår på tysk.

**1460 to 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Lars S Kristiansen**

## Tysk 7

(B2)

Für Teilnehmer mit sehr guten Deutschkenntnissen. Wir lesen Zeitungsartikel und Texte aktueller Schriftsteller, und üben durch Diskussionen und kleine Vorträge die mündliche Sprachfertigkeit.

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.150,-/S 1.030,-

**1471 on 19.00-20.50 Fjordsg Sk Sascha D Stalter**

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 1.945,-/\* 1.695,-

**1470 ma 11.00-12.50\* Fjordsg Sk Simone Leidinger**

## Tysk 8

(C1)

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 1.945,-/\* 1.695,-

Sprichst du sehr gut Deutsch? Möchtest du dich mit Literatur und Geschichte sowie mit aktuellen Themen beschäftigen? Dann passt du genau in diesen Kurs! Grammatik/schriftliche Formulierung wird nach Bedarf und Interesse geübt.

**1480 ti 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Simone Leidinger**

## TYSKKURSER med mulighed for eksamen

FOF Aarhus tilbyder kurser i tysk, som kan afsluttes med Goethe-Institutts eksaminer. Eksamen er frivillig og koster et særskilt gebyr, som betales direkte til Goethe-Instituttet.

Kurserne er særdeles velegnede, hvis du skal bruge tysk i arbejds- eller studiemæssig sammenhæng, men de er åbne for alle, også for deltagere, som ikke ønsker at gå til eksamen, men har lyst til at deltage på et kursus, hvor man går mere i dybden. Der vil være en del forberedelse til hver undervisningsgang.

Vi udbyder niveauerne B1 til C2. Du kan læse om de enkelte niveauer på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk).

## Online sprogtest:

Vi anbefaler, at du deltager i en vejledende test, før du vælger niveau. Du finder vores grundige online sprogtest på: [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)  
Er du i tvivl om, hvordan du skal fortolke dit testresultat, er du velkommen til at kontakte en medarbejder i FOF Aarhus' sprogafdeling.

## Goethe-Zertifikat B1

35 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.640,-/S 1.465,-

**1500 on 16.45-19.00 Samsøg Sk Simone Leidinger**

## Goethe-Zertifikat B2

35 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.640,-/S 1.465,-

**1520 on 19.00-21.15 Samsøg Sk Simone Leidinger**

## Goethe-Zertifikat C1

35 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.740,-/S 1.565,-

**1530 ma 19.00-21.15 Fjordsg Sk Sascha D Stalter**

## Goethe-Zertifikat C2

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.750,-/S 1.610,-

**1540 to 16.45-18.35 Møllevangsk Sascha D Stalter**

Foredrag:

**Coronakrise - EU hvad nu?**

**Lykke Friis, direktør i tænketanken Europa og tidligere Tysklandskorrespondent, tager pulsen på EU.**

Se mere på side 5.

# Fransk

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

Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Gratis sprogtest

Du kan tage en udførlig online niveautest i fransk på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Genopfriskningskursus i fransk

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.140,-/S 1.010,-

Du har en ældre studentereksamen el.lign. Vi genopfrisker det glemte og får et passivt ordforråd gjort aktivt. Vi begynder på et let niveau men går relativt hurtigt frem.

**1688 ma 18.00-19.50 Sønderg 74 Helle Munch-Hansen**

## Genopfriskningskursus - online

Samme kursus som ovenfor, men online.

**1689 ti 18.00-19.50 Online Helle Munch-Hansen**

## Fransk 1 - begynderkursus (A1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.080,-/\* 1.810,-

Få opbygget et basalt ordforråd, så du kan deltage i en enkel samtale. Vi arbejder også med den franske udtale, som det er så vigtigt og sjovt at få styr på. Lærebog: Vibeke Gades "Franskbogen" (grundbog + trykt øvebog). Fås også som i-bog.

**1602 to 17.00-18.50 Sønderg 74 Adriana Alvarez**  
**1603 to 19.00-20.50 Samsøg Sk Helle Munch-Hansen**  
**1604 fr 09.00-10.50\* Sønderg 74 Helle Munch-Hansen**

## Fransk 1a - begynderkursus (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.275,-/\* 1.125,-

Første halvdel af Fransk 1 - se beskrivelsen ovenfor. Efter kurset kan du fortsætte på Fransk 1b.

**1600 ti 16.00-17.50\* Fjordsg Sk Ann Pedersen**

## Fransk 1a - begynderkursus (A1) (online)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/S 950,-

Samme kursusindhold som Fransk 1a, men undervisningen foregår online via Zoom.

**1601 on 18.00-19.50 Online Helle Munch-Hansen**

## Fransk 1a - intensivt sommerkursus for begyndere (A1)

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.150,-/S 1.030,-

Samme kursus som Fransk 1a men i en intensiv udgave med undervisning 4 dage om ugen. Start 16/8

**1605 ma-to 16.00-18.30 Sønderg 74 Charlotte Becker**

## Fransk 1b - online (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/S 950,-

Du har beskæftiget dig lidt med fransk men vil gerne repetere noget af det grundlæggende uden at skulle begynde helt forfra. Der undervises online via Zoom. Lærebog: Vibeke Gades "Franskbogen" (grundbog + trykt øvebog). Fås også som i-bog.

**1612 ma 19.00-20.50 Online Anne-Chr Dittmann**

## Fransk 1b+2 (A1)

54 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.080,-/S 1.810,-

Du har lært lidt fransk men vil gerne repetere noget af det grundlæggende uden at skulle begynde helt forfra. Tempoet på kurset er højt, så efter kurset kan du fortsætte på niveau 3. Lærebog: Vibeke Gades "Franskbogen" (grundbog + trykt øvebog). Fås også som i-bog.

**1610 to 19.00-20.50 Sønderg 74 Adriana Alvarez**

## Fransk 2 (A1)

54 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.080,-/S 1.810,-

For deltagere med let kendskab til fransk. Ordforråd og grammatik udvides, så du bliver i stand til at føre en enkel samtale. Lærebog: Vibeke Gades "Franskbogen" (grundbog + trykt øvebog). Fås også som i-bog.

**1620 ma 18.00-19.50 Sønderg 74 Ann Pedersen**

## Fransk 3 (A1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.080,-/\* 1.810,-

I løbet af kurset bliver du i stand til at klare dagligdagssituationer og lette samtaler i både nutid, datid og fremtid. Vi færdiggør Vibeke Gades "Franskbogen" (grundbog + trykt øvebog). Fås også som i-bog.

**1630 ma 14.00-15.50\* Sønderg 74 Helle Munch-Hansen**  
**1631 ma 16.00-17.50\* Sønderg 74 Charlotte Becker**

## Fransk 4 (A2)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.080,-/S 1.810,-

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

**1640 on 17.00-18.50 Fjordsg Sk Ann Pedersen**





## Fransk 5

(A2)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.080,-/\* 1.810,-

Vi læser lettere litteratur og avisartikler og træner i at bruge sproget mere frit. Alle aspekter af grammatikken indøves fortsat.

1650 ma 13.00-14.50\* Sønderg 74 Janne B Jensen  
1651 ma 16.00-17.50\* Sønderg 74 Helle Munch-Hansen  
1652 to 17.00-18.50 Samsøg Sk Helle Munch-Hansen

## Fransk 6

(B1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.080,-/\* 1.810,-

Du har et godt kendskab til fransk, men er måske ikke helt klar til et konversationshold endnu. Vi læser og diskuterer lettere litteratur og indøver fortsat grammatik.

1660 to 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Charlotte Becker  
1661 to 13.00-14.50\* Fjordsg Sk Charlotte Becker

## Lettere fransk konversation (B1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.080,-/\* 1.810,-

Du har et godt, aktivt ordforråd, men har stadig brug for hjælp til at udtrykke dig spontant. Du kender den basale grammatik og kan bruge den aktivt. Vi læser og diskuterer romaner, noveller og avisartikler og arbejder videre med praktisk indøvelse af grammatikken.

1670 ma 16.00-17.50\* Seedorffs Str. 7 Janne B Jensen  
1672 on 12.15-14.05\* Fjordsg Sk Helle Munch-Hansen

## Fransk konversation (B2)

Pour ceux et celles qui savent se débrouiller en français sans toutefois parler couramment. La conversation sera essentiellement basée sur des textes non abrégés : Coupures de journaux, nouvelles ou romans. Tout en continuant le travail de grammaire.

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.275,-/\* 1.125,-

1684 on 19.00-20.50 Sønderg 74 Geneviève Munch  
1687 fr 11.00-12.50\* Sønderg 74 Helle Munch-Hansen

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.080,-/\* 1.810,-

1680 ma 14.00-15.50\* Sønderg 74 Charlotte Becker  
1681 ti 16.00-17.50\* Fjordsg Sk Charlotte Becker  
1682 ti 18.00-19.50 Fjordsg Sk Charlotte Becker

65 lektioner (26 mødegange) - kr. 2.450,-/\* 2.125,-

1683 on 09.30-11.45\* Fjordsg Sk Helle Munch-Hansen  
1685 to 11.00-13.15\* Fjordsg Sk Helle Munch-Hansen  
1686 fr 09.30-11.45\* Fjordsg Sk Charlotte Becker

# DELFL fransk

## DELFL – de officielle eksaminer i fransk som fremmedsprog

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

### Online sprogtest:

Vi anbefaler, at du deltager i en vejledende test, før du vælger niveau. Du finder vores grundige online sprogtest på under menupunktet sprog på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

Er du i tvivl om, hvordan du skal fortolke dit testresultat, er du velkommen til at kontakte en medarbejder i FOF Aarhus' sprogafdeling.

Læs mere om DELFL på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## DELFL: Alment fransk (B1)

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 3190,-/S 2990,-

1692 on 19.00-20.50 27/10 Sønderg 74 Jannick Markussen

## DELFL: Alment fransk (B1) - online

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 3190,-/S 2990,-

1693 ma 19.00-20.50 25/10 Online Jannick Markussen

## DELFL: Alment fransk (B2)

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 3190,-/S 2990,-

1696 ti 17.00-18.50 26/10 Seedorffs Str. 7 Liselotte Kruse

## DELFL: Alment fransk (B2) - online

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 3190,-/S 2990,-

1697 to 18.00-19.50 28/10 Online Liselotte Kruse

"Jeg har lært fransk ved almindelig aften-skoleundervisning, men DELFL er helt anderledes aktiverende i kraft af sit undervisningsmateriale og undervisningsform, herunder skriftlige hjemmeopgaver, som bliver korrigeret inden den næste lektion. Man bliver stimuleret til at tale fransk og arbejde med forståelsen af sproget. Grammatikken inddrages i tilstrækkeligt omfang. Og det at skulle gå til eksamen virker motiverende i sig selv."

- Knut Løkke, tidligere kursist



# Italiensk

Hvor intet andet er nævnt,  
starter kurserne medio september.  
Se den nøjagtige startdato for de  
enkelte kurser på:  
[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

På alle kurser vil der være udgifter  
til undervisningsmaterialer.

FOF's italienskkurser går fra niveau 1-9. I parentes efter kursusnavnet har vi desuden indplaceret kurset i den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af FOF's niveauer, da CEFR-niveauerne er meget omfattende og ikke kan nås i løbet af en enkelt sæson.

Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Gratis sprogtest

Du kan tage en udførlig online niveautest i italiensk på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Turistitaliensk (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/\* 950,-

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

1890 ti 16.10-18.00*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
----------------------	------------	-----------------

## Italiensk 1 - begynderkursus (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/\* 1.870,-

Vi går frem efter en lærebog, så du lærer sproget på en logisk og pædagogisk måde.

Lærebog: *Passaparola 1* (kap. 0-9).

1800 ma 17.30-19.20	Fjordsg Sk	Anita Romeo
1801 on 09.00-10.50*	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard
1802 on 19.00-20.50	Sønderg 74	Maj-Britt Munk
1803 to 12.00-13.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard
1804 to 19.00-20.50	Sønderg 74	Giuseppe Persiani

## Italiensk 1 - begynderkursus (A1) - intensivt onlinekursus

48 lektioner (24 mødegange) - kr. 1.880,-/S 1.640,-

Samme kursus som ovenfor, men i en intensiv udgave med undervisning 2 gange om ugen. Undervisningen foregår online.

1809 ti,to 19.30-21.20	Online	Anita Romeo
------------------------	--------	-------------



## Italiensk 1b+2 (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/S 1.870,-

Du har lært lidt italiensk og kan lidt elementær grammatik. Vi starter med en repetition af den grundlæggende grammatik fra første del af lærebogen *Passaparola 1* og afslutter bogen (kap. 6-17). Efter kurset kan du gå videre til niveau 3.

1810 ma 19.30-21.20	Fjordsg Sk	Anita Romeo
1811 ti 17.00-18.50	Sønderg 74	Anita Romeo

## Italiensk 2 (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/\* 1.870,-

For deltagere fra niv. 1 el. lign. Kurset lægger vægt på at udvide talefærdigheden. Efter en grundig repetition arbejder vi videre med lærebogen *Passaparola 1* (kap. 10-17).

1820 ma 16.10-18.00*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1821 ti 13.30-15.20*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1822 ti 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard
1823 on 19.00-20.50	Sønderg 74	Giuseppe Persiani
1824 to 10.00-11.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard
1825 to 17.00-18.50	Sønderg 74	Giuseppe Persiani

## Italiensk 3 (A1-A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/\* 1.870,-

Du har haft italiensk i ca. 2 år, fx på aftenskole. Efter en kort repetition af det grundlæggende går vi i gang med lærebogen *Passaparola 2*.

1830 ma 09.00-10.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard
1831 on 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard

## Italiensk 4 (A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/\* 1.870,-

Du kan, uden at være perfekt, forstå og tale lettere hverdagsprog. Vi arbejder med lærebogen *Passaparola 2* (kap. 27-37).

1840 on 11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard
1841 to 16.45-18.35	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni

## Italiensk 5 (A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/S 1.870,-

Vi afslutter lærebogen *Passaparola 2* (kap. 38-44) og arbejder videre med samtale, læsning af lettere tekster, repetition af grammatik og oversættelser.

1850 ti 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard
1851 on 17.00-18.50	Sønderg 74	Maj-Britt Munk

## Italiensk 6 (A2-B1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/\* 1.870,-

Du har lige afsluttet *Passaparola 2* eller lignende grundbogsmateriale. Vi udvikler talefærdigheden og repeterer grammatikken. Vi arbejder ud fra lettere, bearbejdede tekster, film, sange, spil m.m.

1860 ma 12.30-14.20*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1861 ti 17.00-18.50	Sønderg 74	Maj-Britt Munk

## Italiensk 7 (B1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/\* 1.870,-

For deltagere fra niv. 6 eller et lignende længere grundforløb. Du kan læse lettere tekster/easy readers. Vi fokuserer på at udvikle talefærdigheden og arbejder videre med grammatikken.

Da niveau og indhold på Italiensk 7 kan variere en del, anbefaler vi, at du kontakter underviseren, inden du vælger hold.

1870 ma 10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1871 ma 11.00-12.50*	Sønderg 74	Anders Bundgaard
1872 ma 17.00-18.50	Sønderg 74	Anders Bundgaard
1873 ti 19.15-21.05	Fjordsg Sk	Giuseppe Persiani
1874 on 09.15-11.05*	Sønderg 74	Patrizia Barbieri
1875 on 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard
1876 to 10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Giuseppe Persiani
1877 to 12.30-14.20*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni



## Italiensk 8 (B2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/\* 1.870,-

Leggeremo testi originali per parlare e discutere in classe di letteratura, cultura e civiltà.

Qualche volta faremo approfondimenti sui temi grammaticali a partire dalle letture o da altri esercizi linguistici.

1880 ti	10.00-11.50*	Sønderg 74	Patrizia Barbieri
1881 on	11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1882 on	11.15-13.05*	Sønderg 74	Patrizia Barbieri
1883 on	17.00-18.50	Sønderg 74	Giuseppe Persiani
1884 to	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1885 to	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Patrizia Barbieri

## Italiensk 9 (B2-C1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/\* 1.870,-

Per chi conosce già l'italiano abbastanza per poter leggere e discutere testi, articoli, film ed altro materiale. Continueremo a consolidare la grammatica e ad approfondire le sfumature lessicali per arricchire la lingua parlata. Soprattutto cercheremo di parlare, commentare e discutere in italiano.

1887 ti	11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1888 on	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
1889 to	17.00-18.50	Sønderg 74	Patrizia Barbieri

## Caffè italiano

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 725,-/\* 665,-

I en afslappet atmosfære sætter vi fokus på at bruge sproget aktivt ved hjælp af forskellige aktiviteter (fx spil og små videoklip). Kurset kan være et godt mundtligt supplement til et af de længere kurser.

### Holdene har forskelligt niveau:

Hold 1845: Niveau 4-5 (A2)

Hold 1855: Niveau 5-6 (A2-B1)

1845 to	12.00-13.50*	Sønderg 74	Grete Johansen
1855 on	14.00-15.50*	Fjordsg Sk	Grete Johansen



## Italiensk grammatik

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 355,-/\* 325,-

Du kan allerede en del italiensk, men har brug for at sætte ekstra fokus på et par af de vigtige grammatiske emner. Her er der hjælp at hente på FOF Aarhus' weekendkurser i italiensk grammatik.

## Pronominer

1895 09.15-12.00\* 4-5/9 Sønderg 74 Giulia Pierucci

## Konjunktiv

1896 09.15-12.00\* 11-12/9 Sønderg 74 Giulia Pierucci

## Præpositioner

1897 09.15-12.00\* 30-31/10 Sønderg 74 Giulia Pierucci

## Passato prossimo og imperfetto

1898 09.15-12.00\* 6-7/11 Sønderg 74 Giulia Pierucci



## Lær italiensk gennem kunst

9 lektioner (2 mødegange) - kr. 500,-/\* 455,-

### Intensive temadage på italiensk (B1-B2)

Elsker du italiensk kunst lige så meget som sproget? Så kom med til vores temadage, hvor vi bruger italienske kunstværker som udgangspunkt for debat, diskussion og sproglige øvelser.

1878 - tema: Gamle og nye mestre (27/8 og 3/9)

1879 - tema: At beskrive kunst (29/10 og 5/11)

1878 fr	10.00-14.00*	Sønderg 74	Giulia Pierucci
1879 fr	10.00-14.00*	Sønderg 74	Giulia Pierucci



## CELI – Certificazione linguistica in italiano

I samarbejde med Università per Stranieri di Perugia tilbyder FOF Aarhus internationale eksaminer i italiensk. Det giver dig mulighed for at få et certifikat, du kan bruge, hvis du fx vil søge arbejde eller skal på studieophold i Italien.

Læs mere om CELI på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Online eksamenstræning

Vi udbyder et kort, koncentreret onlinekursus som forberedelse til CELI eksamen. Kurset fokuserer hovedsagelig på eksamensteknik og forudsætter derfor, at du allerede har det fornødne sproglige niveau til at bestå eksamen.

Kurset strækker sig over to weekender (6-7/11 og 13-14/11) umiddelbart før eksamen.

### Vil du vide mere:

Ring til FOF Aarhus på tlf. 8612 2955.



Università  
per Stranieri  
di Perugia

# Spansk

FOF's spanskurser går fra niveau 1-9. I parentes efter kursustavlen har vi desuden indplaceret kurset i den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af FOF's niveauer, da CEFR-niveauerne er meget omfattende og ikke kan nås i løbet af en enkelt sæson.

Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Gratis sprogtest

Du kan tage en udførlig online niveautest i spansk på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Turistspansk for begyndere (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/\* 950,-

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

1790 to 12.00-13.50*	Sønderg 74	Marie Brix
----------------------	------------	------------

## Spansk 1 - begynderkursus (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/\* 1.870,-

Du lærer spansk helt fra grunden. Vi bruger lærebogen *Buena Idea 1*, tekstbog + arbejdsbog.

1700 ma 12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1703 on 12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1706 on 18.45-20.35	Fjordsg Sk	Gilda Suarez
1707 to 14.30-16.20*	Fjordsg Sk	Dorthe Djernæs
1708 to 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit

## Spansk 1a - begynderkursus (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.275,-/S 1.125,-

Første halvdel af Spansk 1. Se beskrivelse ovenfor.

1701 ma 19.10-21.00	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit
1705 on 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Carmen Kristensen

## Spansk 1a - begynderkursus (A1) (online)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.275,-/S 1.125,-

Som Spansk 1a, men online.

1702 ti 19.00-20.50	Online	Vanesa Sanchez
---------------------	--------	----------------

## Spansk 1b (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.275,-/\* 1.125,-

Du har lært lidt spansk, kender til udtalen og kan lidt basal grammatik - måske har du gået på Spansk 1a. Lærebog: *Buena Idea 1* tekstbog + arbejdsbog.

1710 ma 14.00-15.50*	Fjordsg Sk	Irene M Masip
----------------------	------------	---------------

## Spansk 1b - online (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/S 950,-

Som Spansk 1b, men online.

1711 ti 16.30-18.20	Online	Irene M Masip
---------------------	--------	---------------

## Spansk 2 (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/\* 1.870,-

Du kan føre en enkel samtale med brug af et helt basalt ordforråd. Lærebog: *Buena Idea 1*, tekstbog + arbejdsbog.

1721 ti 14.00-15.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1722 on 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Carmen Kristensen
1723 to 12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Gilda Suarez

## Spansk 2a - online (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/S 950,-

Første halvdel af Spansk 2. Undervisningen foregår online.

1720 ma 19.00-20.50	Online	Dorthe Djernæs
---------------------	--------	----------------

## Spansk 3 (A1-A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/\* 1.870,-

Du har et pænt hverdagsordforråd og kender den grundlæggende grammatik. Vi har fokus på samtale, hverdagsudtryk og grammatik. Lærebog: *Buena Idea 2* tekstbog + arbejdsbog.

1730 ma 10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Irene M Masip
1733 on 10.00-11.50*	Sønderg 74	Maria Brix
1731 on 16.45-18.35	Fjordsg Sk	Gilda Suarez
1732 to 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Dorthe Djernæs

## Spansk let samtaletræning

Vi fokuserer på samtale og udvikling af ordforråd og omsætter på en sjov og afslappet måde teori til praksis. Holdene har forskelligt niveau.

### Niveau 2-3 (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/S 950,-

Du har haft min. 2 år, fx på aftenskole.

1725 ti 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Adriana Gutierrez
---------------------	------------	-------------------

### Niveau 3-4 (A1-A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/S 950,-

Du har haft min. 3 år, fx på aftenskole.

1735 ma 12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Irene M Masip
----------------------	------------	---------------

### Niveau 4 - senior (A2)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.275,-/\* 1.125,-

Du har haft min. 4 år, fx på aftenskole.

1745 to 14.00-15.50*	Fjordsg Sk	Gilda Suarez
----------------------	------------	--------------

## Spansk 4 (A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/\* 1.870,-

Du har et pænt stort ordforråd men savner sikkerhed, når du kommer ud over det helt hverdagsagtige. Vi udvider dit aktive ordforråd gennem samtale og grammatiske øvelser. Lærebog: *Buena Idea 2* tekstbog + arbejdsbog.

1741 ti 12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1743 on 12.00-13.50*	Sønderg 74	Maria Brix
1744 on 17.00-18.50	Sønderg 74	Maria Brix





Læg mærke til  
de mange onlinekurser.

Er du en af dem, der er blevet  
glad for at kunne deltage i undervisning  
og andre aktiviteter hjemmefra?

Så er det muligt at deltage i spansk  
online sprogundervisning på  
mange niveauer.

## Spansk 4 - online (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.070,-/S 950,-

Samme kursusindhold som på Spansk 4, men undervisningen foregår online via Zoom.

1740 ma 17.00-18.50 Online Dorthe Djernæs

## Spansk samtaletræning (A2-B1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/\* 1.870,-

### Niveau 4-5

Lette tekster, nyheder, billeder og lydtekster danner basis for at træne sprogfærdigheden. Du har haft spansk i min. 5 år, fx på aftenskole.

1746 on 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Esther C Serrano  
1747 to 14.00-15.50\* Fjordsg Sk Esther C Serrano

## Spansk 5 (A2-B1)

Du kan tale almindeligt hverdagsprog. Du får øget ordforråd og sproglig sikkerhed gennem samtale om lette tekster (om kultur, historie og samfund) og grammatiske øvelser. Din baggrund kan fx være et B-niveau fra VUC eller gymnasiet.

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.150,-/S 1.030,-

1752 ti 19.00-20.50 Fjordsg Sk Beatriz Papaseit

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/\* 1.870,-

1750 ma 17.00-18.50 Fjordsg Sk Esther C Serrano  
1751 ti 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Esther C Serrano  
1753 on 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Irene M Masip  
1754 on 17.00-18.50 Fjordsg Sk Beatriz Papaseit

## Spansk 6 (B1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/\* 1.870,-

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

1760 to 10.00-11.50\* Sønderg 74 Maria Brix

## Spansk 6 - online (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.150,-/S 1.030,-

Samme kursusindhold som på Spansk 6, men undervisningen foregår online via Zoom.

1765 ti 19.00-20.50 Online Irene M Masip

## Spansk 7 (B2)

En este nivel trabajamos principalmente la expresión oral. Discutimos los temas más variados: España y Latinoamérica, problemas de la actualidad, la vida cotidiana... También hay lugar para las explicaciones de gramática y los ejercicios de vocabulario.

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.150,-/S 1.030,-

1771 ti 17.00-18.50 Fjordsg Sk Adriana Gutierrez

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/\* 1.870,-

1770 ma 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Esther C Serrano  
1772 on 17.00-18.50 Fjordsg Sk Esther C Serrano

## Spansk 8 (C1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.150,-/S 1.030,-

Este curso te interesará si ya puedes expresarte con fluidez y quieres mejorar tu nivel de corrección hablado y escrito, ser capaz de debatir puntos de vista y exponer argumentos con mayor precisión, conocer expresiones idiomáticas y utilizar el español de manera mucho más creativa.

1780 on 19.00-20.50 Fjordsg Sk Beatriz Papaseit

## Spansk 9 (C1-C2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.150,-/\* 1.870,-

Hablas español con fluidez pero quieres mejorar. En este nivel comentamos variados tipos de textos y temas. También profundizamos en problemas de gramática y de léxico.

1784 to 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Esther C Serrano



## SOMMERKURSER I AUGUST:

### Lær spansk i ferien

I første uge af august starter der en hel række spanske sommerkurser på mange forskellige niveauer – se dem alle på:  
[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

# GRATIS FVU-tilbud til virksomheder

Tiden med COVID-19 har for mange virksomheder gjort det tydeligt, hvor vigtigt det er at styrke sine medarbejdere, så de kan klare de udfordringer, de møder. Måske har dine medarbejdere især været udfordret på det digitale?

FOF Aarhus hjælper med at afklare dine medarbejders kompetencer og udvikle deres færdigheder i: **dansk, engelsk, digital og matematik.**

Giv dine medarbejdere en håndsækning, som kan styrke deres arbejdsindsats og gavne dem resten af livet, både i arbejdet og privat.

## FVU-engelsk og FVU-digital til dine medarbejdere

Der er mange fordele i, at medarbejderne i din virksomhed kan engelsk. Det giver jer bl.a. en fælles referenceramme, større udbytte af kontakten til udenlandske kunder og fælles forståelse for jeres produkter. Også det digitale er vigtigt, når der skal arbejdes med onlineværktøjer, intranet og it-løsninger.

Hjælp dine medarbejdere til at kunne følge med udviklingen – der både er gældende i små såvel som store virksomheder – så I fortsat kan bevare industrien herhjemme.

Vi vejleder gerne om SVU, så I kan få lønrefusion til medarbejdernes kompetenceudvikling.

## Ordblinde på job

Der er gennem FOF Aarhus også mulighed for at etablere gratis danskundervisning for ordblinde på virksomheder.



## Matematik skaber merværdi

I efteråret startede Lissi Rimmen til forberedende voksenundervisning (FVU) i matematik hos FOF Aarhus. Og hun er ikke i tvivl om, at det har gjort hendes verden større og hjælper hende i hverdagen – samtidig med at det faktisk er rigtig sjovt.

Af Line Thomsen  
Foto af Jørgen Diswal

### Matematik er mere end bare tal

Lissi Rimmen, der til dagligt arbejder som fysioterapeut, beskriver sig selv som "en ung kvinde på 67 år" med et smil i stemmen og fortæller, at det er mange år siden, hun sidst har gået i skole. Derfor var det udfordrende, da hun i efteråret startede med matematikundervisningen i FOF Aarhus. Lissi fortæller: "Jeg synes faktisk, det har været rigtig spændende. Jeg må ærligt sige, at jeg har glædet mig hver gang, jeg skulle til det." Det er på trods af, at Lissi møder ind til undervisningen direkte efter en til tider hård arbejdsdag. "Men jeg får energi af det. Jeg synes, at det er skidesjovt," griner hun. Undervisningen handler heller ikke kun om tørre tal, forklarer Lissi, men også om matematikkens historie og om at forstå forskellige sammenhænge. Særligt sidstnævnte er noget, hun kan bruge i sit arbejde: "Jeg er blevet mere opmærksom på sammenhænge, og jeg synes, at jeg er hurtigere til at komme op med ting."

### Interessen har været der længe

Lissis interesse for matematik har eksisteret siden skoletiden: "Jeg ville faktisk gerne have det lært, men jeg havde ikke nogen til at forklare mig, hvorfor det hænger sådan sammen. Jeg var nysgerrig på hvorfor." Derfor roser hun sin nuværende underviser, Kadir, og forklarer: "Den der tålmodighed der skal til fra Kadirs side, som fortæller det igen og igen. Det er virkelig dét, der giver pote." Samtidig vokser Lissis nysgerrighed, jo mere hun lærer, og jo mere hun forstår. "Nu begynder jeg jo at kunne forstå det. Jeg synes faktisk, matematik er rygende interessant," fortæller hun grinende.

### Hold hjernen i gang

Lissi startede ikke alene på grund af sin interesse for matematik, men forklarer: "Hvis man skal holde sin hjerne i gang, så skal man jo gå i krig med noget, som er nyt og anderledes." Hun fortæller også, hvordan de nye matematikevner giver et selvtillidsboost, selvom hun grinende siger, at hendes selvtillid egentlig ikke fejler noget. "Faktisk tror jeg, rigtig mange vil have gavn af at gå til FVU. Nogle har brug for at høre: Du er ikke dum. Du kan godt de der ting, du har bare aldrig rigtig fået det forklaret," fortæller Lissi. Selvom andre sætter spørgsmålstegn ved, hvorfor Lissi vælger at bruge sin fritid på matematik, så understreger hun, at det aldrig er for sent. For som hun siger: "Det giver noget merværdi til hverdagen."

# FVU

## Vil du vide mere:

- så kontakt FOF Aarhus på tlf. 8612 2955  
eller se mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



# FVU-undervisning

## FVU-dansk

FVU-dansk er et GRATIS tilbud til alle i målgruppen, som ønsker at blive bedre til at læse, stave og skrive dansk. Vi har hold formiddag, eftermiddag, aften og weekend.

Vi udbyder undervisning på fire trin, så vi har et niveau, der matcher dine behov. Se beskrivelse af niveauerne herunder.

Du finder mere information om FVU-dansk på hjemmesiden [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

Der indgår IT i undervisningen.

**NB.** Undervisningen foregår på dansk.

FVU-dansk er for alle, der har et dansk CPR-nummer. Som tosproget skal du have afsluttet Danskuddannelse fra sprogskolen. Du kan også deltage, hvis du har tilsvarende dansksproglige kompetencer.

### FVU-dansk, start

Er til dig med dansk som andetsprog, der vil styrke dit danske sprog. Der er fokus på det mundtlige, og du vil arbejde med at læse korte tekster, træne samtale og udvide dit ordforråd.

### FVU-dansk, trin 1

Vi har fokus på det skriftlige, og du lærer at læse små tekster. Du lærer også at stave små ord og skrive korte tekster.

### FVU-dansk, trin 2

Der er fokus på læseforståelse og ordkendskab. Du lærer om ordklasser og staveregler og trænes i at skrive hverdagstekster.

### FVU-dansk, trin 3

Vi kigger på forskellige teksttyper inden for læsning og skriftlig fremstilling. Der er også fokus på læseforståelse, ordkendskab og øget ordforråd.

### FVU-dansk, trin 4

Du lærer om grammatik og basal tegnsætning. Du får skriftlige og sproglige teknikker, der kan støtte dig i tilegnelsen af ny viden, og arbejder med at formidle din viden skriftligt. Du lærer at genkende forskellige teksttyper ud fra deres tekstlige træk, og du arbejder med låneord og skriver og læser tekster med et fagligt indhold.

## FVU-matematik

Tag et GRATIS kursus i matematik og bliv bedre til at regne, til at forstå de tal, du bruger i hverdagen, og til at hjælpe dine børn med matematik. FVU-matematik består af to trin.

### FVU-matematik, trin 1

Du vil lære at:

- lægge sammen, trække fra, gange og dele
- bruge mål og vægt, brøker og procenter
- finde længde og højde, bredde og omkreds
- vurdere tal og give et overslag over en pris.

### FVU-matematik, trin 2

Du vil lære at:

- beregne areal og rummål
- forstå statistikker
- vurdere gennemsnit
- fremstille grafer, søjler og diagrammer.

## Test og vejledning

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

Tilmeld dig testen på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

Du kan også ringe til os på tlf. 8612 2955 og få vejledning.

## FVU for ordblinde

FOF Aarhus tilbyder GRATIS danskundervisning for ordblinde. Du kommer til at arbejde med læsning, stavning og skriftligt arbejde på dit niveau. Fx basal lydtræning og grammatik, der øger stave- og læsefærdigheder. Der indgår IT-støtte i undervisningen.

## FVU-engelsk

Har du brug for at kunne engelsk på dit arbejde eller i hverdagen? FVU-engelsk er et GRATIS tilbud til dig, der er tilknyttet arbejdsmarkedet. Der findes fire forskellige trin, så du kan finde det niveau, der passer til dig.

På trin 1 starter vi med helt enkle ord og sætninger, og på trin 4 lærer du at fortælle og forklare ting. Læs mere om niveauerne og tilmelding på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## FVU-digital

Driller det tit, når du skal bruge IT og internet – fx på dit arbejde? Få GRATIS hjælp på et kursus i FVU-digital. Du kan fx lære at bruge din iPad, smartphone og computer. Du kan også lære at sende e-mails og bruge internet.

Der er tre forskellige trin. Læs mere om trin og om tilmelding på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Informationsmøde

om FVU-engelsk og FVU-digital

### FVU-engelsk:

Tirsdag d. 10. august kl. 17.00-18.30

Onsdag d. 11. august kl. 13.00-14.30

### FVU-digital:

Torsdag d. 12. august kl. 13.00-14.30

Torsdag d. 12. august kl. 17.00-18.30

Se mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

# Madlavning

# Øl

## MADUDGIFTER

Se madudgiften for det enkelte hold på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). På nogle hold betales et depositum til underviseren på første mødegang, som bruges ved manglende afbud.

Der er løbende holdstart på madkurserne. På vores hjemmeside kan du se de nøjagtige startdatoer for kurserne.

## Lækker hverdagsmad

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.275,-/\* 1.125,-

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

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

## Mad på mange måder

24 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.070,-/S 950,-

Kom med i køkkenet og vær med til at lave vel-smagende mad til både hverdag og fest. Vi kokkerer mad fra alverdens køkkener og arbejder med forskellige tilberedningsmetoder og smage.

3532 ma 17.30-21.10 Seedorffs Str. 7 Trine Rubak

## Kokkens bedste opskrifter

28 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.205,-/S 1.065,-

Kom og få inspiration til spændende gæstemad. Vi laver forskellige former for fisk, vildt, kød, årstidens grøntsager og frugter samt desserter. Du skal have kendskab til madlavning for at gå på holdet. Vi mødes ca. en gang om måneden.

3500 on 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Jonna Hald  
3502 on 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Jonna Hald  
3504 on 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Jonna Hald  
3506 on 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Jonna Hald

## Madglad 60+

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 35,-

Madglad 60+ er et samarbejde mellem FOF Aarhus og GENLYD, som hver anden mandag samler aarhusianere på 60+ til madlavning, fællesskab og madglæde. Der er plads til alle, der har lyst til at svinge gryder og pletter i godt selskab og kreere et måltid sammen. Mandage kl. 10.00-13.15.

3935	6/9	Seedorffs Str. 7	Anna Raahauge
3936	20/9	Seedorffs Str. 7	Anna Raahauge
3937	4/10	Seedorffs Str. 7	Anna Raahauge
3938	1/11	Seedorffs Str. 7	Anna Raahauge
3939	15/11	Seedorffs Str. 7	Anna Raahauge
3940	29/11	Seedorffs Str. 7	Anna Raahauge
3941	13/12	Seedorffs Str. 7	Anna Raahauge

## Smag på Aarhus - mad med sæsonens råvarer

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 120,-

Få nogle hyggelige timer i køkkenet, hvor vi sammen laver mad med naturens vilde råvarer. På menuen finder du hver gang en ny spændende, lokal råvare, som vi bliver klogere på. Vi laver forskellige retter, som vi nyder i fællesskab, og alle aldersgrupper er velkomne. Du kan tilmelde dig en eller flere kursusgange alt efter tid og interesse. Kurserne er et samarbejde mellem Smag på Aarhus og FOF Aarhus.

3926 ma 25/10 16.30-19.45 Seedorffs Str. 7 Sofie Kvist  
3927 ma 22/11 16.30-19.45 Seedorffs Str. 7 Sofie Kvist

## Grøntsagsglæde

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 935,-/S 835,-

Få inspiration til det vegetariske køkken! Vi tager udgangspunkt i sæsonens grønt og tilbereder i fællesskab mad med masser af velsmag. Du får spændende, grønne opskrifter, og vi inddrager måske en smule kød eller fisk en gang eller to.

3533 ti 17.30-21.10 Seedorffs Str. 7 Trine Rubak



## Ølbrygning

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

Prisen er inkl. ølsmagning, kaffe og sandwich

Der arbejdes to og to på et 20 liters mikrobryganlæg. Vi veksler mellem teori og brygning. Du får masser af idéer til udstyr og opskrifter og desuden 10 liter brown ale med hjem, som du selv har brygget. Dato 9/10.

3800 lø 09.00-16.45 Hasle sk Jørgen Sonne Kristensen

## Ølsmagning: Øl fra Norge

Med ølspecialist og -entusiast Torben Mathews

Kan de lave øl i Norge? Joh, Nøgne Ø, Lervig og Amundsen laver fremragende dråber. Mathews har igen været på togt for at finde ukendte dråber fra ukendte producenter. Om det er lykkedes? Kom med og se!

Aftenens tema er selvfølgelig forbundet med alle de forbehold, disse fortumlede tider medfører, men én ting er sikkert: Vi får en fremragende aften med masser af underholdning.

Tirsdag 26/10 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: 355,- inkl. smagsprøver. Arr.nr. 6957

Onsdag 3/11 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: 355,- inkl. smagsprøver. Arr.nr. 6958

Tirsdag 9/11 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: 355,- inkl. smagsprøver. Arr.nr. 6959

\*BEMÆRK: arrangementerne gennemføres uden tilskud fra Folkeoplysningsloven.

Foredrag af  
Martin Kreutzer

"Velsmurt - spis dig fra  
dine plager"

- se mere side 7



# Verdenskøkkenet

## Middelhavsmad

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 970,-/S 865,-

Lær at lave spanske tapas og italienske retter, der fryder både smagsløg og øje, samt græske, franske og tyrkiske nydelser. Hver anden uge.

**3600 on 18.15-21.30 Katrinebj sk Abelone Asingh**

## Siciliansk mad

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 970,-/S 865,-

Få inspiration til enkle og lækre sicilianske retter. Vær med til at lave forskellige forretter, pastaretter og førsteretter og bliv præsenteret for en række råvarer som anvendes i det sicilianske køkken.

**3602 to 18.00-20.45 Seedorffs Str. 7 Giuseppe Magnasco**

## Indian Cuisine

15 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.475,-/S 1.400,-

We welcome all who have a passion for bustling exotic flavors and aroma of healthy Indian spices in an artistic style. You learn how to make real vegetarian and authentic Indian food and we make some of the most famous and traditional delights. Its hands on, fun, informative and for all skill levels!

**3603 fr 18.00-20.15 Hasle sk Ankita og Natasha Gupta**

## Full Course Indian Meal

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 580,-

In this course we will cook some of the famous treats from India. We will make Indian pancakes which are mouthwatering, crispy, quick to make, nutritious, low calorie and protein rich. We will also explore spicy, refreshing and sweet treats that are hard to resist. Date 18/9.

**3604 lø 11.30-16.00 Hasle sk Ankita og Natasha Gupta**

## Delicious Korean food

4,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 505,-/\* 485,-

You will learn about essential Korean food materials and how to use them. The food will be nutritionally balanced so the meal will boost your immune system. You will get lots of tips and insights in the delicious Korean food culture. The course will be conducted in English, but the teacher is able to explain things in Danish. Materials included.

**3624 sø 10.00-14.10\* 12/9 Seedorffs Str. 7 Insook Kim**  
**3625 sø 10.00-14.10\* 14/11 Seedorffs Str. 7 Insook Kim**



## Thaimad - begyndere

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 970,-/S 865,-

Du lærer de vigtige ingredienser, råvarer og krydderiblandinger at kende. Vi gennemgår teknikker som stege-/kogeproces, smagsbalance og sammensætninger. Undervisning hver anden uge.

**3611 ma 18.00-21.15 Læssøesg sk Waraporn S. Larsen**

## Thaimad - avanceret

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 970,-/S 865,-

På dette kursus fordyber vi os i forskellige egnsretter med en lang tradition bag sig. Vi arbejder med de mere avancerede former for thaimad, så du får udvidet din viden og kunnen. Vi arbejder med autentisk stemning, smag og ingredienser og nyder maden sammen efterfølgende. Kurset er for dig, der allerede har et godt kendskab til og viden om thailandsk madlavning og tidligere har gået på kurset "Thaimad - begyndere".

**3610 ma 18.00-21.15 Læssøesg sk Waraporn S. Larsen**

## Sushi - begyndere

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 395,-/\* 365,-

Lær at lave sushi helt fra bunden. Det er lettere, end du tror. Sushi er en traditionel japansk ret, der består af kogt, marineret ris, der serveres med forskelligt tilbehør. Ofte bruges fisk eller skaldyr, men det kan også være grøntsager, svampe eller æg.



**3615 lø 10.00-15.30 18/9 Lystrup sk Kayo Schaldemose**  
**3616 lø 10.00-15.30 9/10 Lystrup sk Kayo Schaldemose**  
**3617 lø 10.00-15.30 6/11 Lystrup sk Kayo Schaldemose**

# Bagning

## Croissanter

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 890,-

Skal du imponere i køkkenet og servere friskbagte croissanter til din næste søndagsbrunch? Så kom på kursus, hvor du lærer rulle- og folde-teknikken, så dine egne croissanter får den helt rigtige sprøde skorpe. For alle, der gerne vil opleve duften og smagen af friskbagte croissanter derhjemme! Dato 27/11.

**3707 lø 12.00-16.35\* Seedorffs Str. 7 Thanh Nguyen**

## Lækre tærter og foodstyling

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 580,-/\*560,-

Sammen med Jon fra *Den store bagedyst* skal vi lave en superlækker og smukt dekoreret tærte. Vi skal også prøve kræfter med foodstyling og tage flotte billeder med mobilen til fx Instagram. Råvarer er inkl. i prisen. Dato 11/11.

**3712 lø 13.00-16.15\* Seedorffs Str. 7 Jon Edlund**

## Petit four med Jon

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 580,-/\*560

Kom og lær at lave lækre små petit four med kage- og bageglade Jon kendt fra *Den store bagedyst!* Vi skal lege med smag, konsistens, pynt og forskellige teknikker og lave 2-3 forskellige slags petit four. Det bliver drønhamrende lækkert, og vi skal hygge os en masse. Råvarer er inkl. i prisen. Dato 11/9.

**3711 lø 13.00-16.15\* Seedorffs Str. 7 Jon Edlund**

## Lækre lagkager med Jon

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 580,-/\*560,-

Kom med og lav flotte, lækre og kreative lagkager som en ægte mesterbager. Vi skal prøve kræfter med smage, konsistens, pynt og forskellige teknikker. Råvarer er inkl. i prisen. Dato 30/10.

**3713 lø 13.00-16.15\* Seedorffs Str. 7 Jon Edlund**

**Se også lagkagekursus for børn og voksne på næste side.**

# Madlavning - børn/unge



## Mini-maker: Overgangskost

Er dit barn ved at nå en alder, hvor grød og mos skal på bordet? Se kurser på side 71.

## Madklub for piger (12-16 år)

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 950,-

Vær med i Aarhus' sejeste madklub – kun for piger! Du lærer om madteknikker, ernæring og madkultur, laver en masse mad og får måske nye venner. Vi bruger elementer fra *Den store bagedyst* og *Masterchef*, og kun fantasien sætter grænser for skøre anretninger! Råvarer er inkl.

3832 ti 16.00-18.45 Åby sk Anja Arsarin

## Arsarins madskole (10-14-årige)

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 950,-

Arsarins Madskole er omsorgsfuld og hjertevarm og for børn, der gerne vil lege med råvarer, teknikker og madkultur. Den er især rettet mod børn med autisme, ADHD, angst, OCD m.m. Ved tilmelding bedes man derfor kontakte underviseren på mail for at drøfte sit barns behov gennem en kort samtale. Mail: [anja.arsarin@gmail.com](mailto:anja.arsarin@gmail.com)

3831 to 16.00-18.45 Åby sk Anja Arsarin

## MOF & barn:

## Madklub for børn og voksne

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.610,-/S 1.535,-

Kurset er fleksibelt, så man har mulighed for skiftevis at medbringe sin mor, far eller bestemor, der kunne være på besøg. Samtidig kan man som forælder skiftevis medbringe sin søn eller datter, afhængigt af hvem der kan og vil. Vi laver mad fra forskellige verdenshjørner, lærer om madkulturer og ernæring, får tips og tricks og spiser sammen til sidst.

3621 ma 16.00-18.45 Åby sk Anja Arsarin



## Lækre lagkager for børn og voksne

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 880,-/\* 860,-

Her skal vi lave flotte, lækre og kreative lagkager i ren bagedyst-stil. Vi skal hygge og lege med smag, konsistens, pynt og forskellige teknikker. Kursusprisen dækker én voksen og ét barn, og råvarer er inkl. i prisen. Kurset afholdes torsdag den 21/10 i efterårsferien.

3710 to 13.00-16.15 Seedorffs Str. 7 Jon Edlund

## FOOD MAKER – "VI LEGER MED MAD"

Food Maker er en madglad og lærerig madklub for unge mellem 16-28 år. For kr. 40,- kan du hver tirsdag komme og lave mad sammen med andre unge. Hver uge er der noget nyt på menuen. Vi laver mad fra alle verdenshjørner, men nogle gange vil vi også gå på opdagelse i det danske køkken.

Tilmelding er kun bindende fra gang til gang. Se mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk) eller følg med på facebook siden "Food Maker".





## MEDBRING TIL BLOMSTERKURSER

Medbring egne redskaber såsom  
saks, kniv og evt. limpistol.

Materialer er IKKE altid inkluderet  
i prisen, men afregnes i så fald  
med underviseren.

### 3 x blomster i Hørning

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 520,-

Kom med når vi over 3 mødegange finder blomster, kreativitet og masser af hyggelig stemning frem og laver en efterårskrans, adventskrans og julepynt.

7802 fr 13.15-16.00 Vester Mølle Hanne Grünhut

### Blomsterbinding i Hørning

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 870,-

Kan du lide at arbejde med blomster, så er dette kursus noget for dig. Vi laver dekorationer, buketter, kranser og andre former for blomsterpynt af materialer fra naturen, haven og lidt fra gartneren. Holdet er hver anden uge.

7800 on 19.00-21.45 Jeksendalsk Hanne Grünhut

### 4 x blomster

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 870,-/S 810,-

På dette blomsterkursus er æstetikken og hyggen i højsædet. Du lærer bl.a. at arrangere buketter, krusker og fade med flotte efterårsdekorationer. Materialeudgifter pr. gang ca. kr. 200,-. Undervisningsdatoer er 28/9, 12/10, 2/11 og 16/11.

2013 ti 18.30-21.15 Hasle Blomster Lotte Dalsgaard  
2011 to 18.30-21.15 Hasle Blomster Lotte Dalsgaard

### Blomsterdekoration

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 870,-/\* 780,-

Lær at binde buketter og lave smukke dekorationer. Vi laver også kranser og andre former for blomsterpynt af materialer fra naturen, haven og lidt fra gartneren. Alle kan være med. Undervisning hver anden uge.

2001 on 10.00-12.45\* Skovvangsv 127 Hanne Grünhut

### Blomsterdekoration i butik

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.010,-/S 935,-

Kom med på blomsterkursus i en aktiv og sanselig butik, hvor du får god viden om blomsterdekoration og kan slippe kreativiteten løs. Du kan bl.a. lære at lave smukke buketter, krusker og fade med blomsteropsætninger. Butikken har et stort udvalg af blomster, udstyr og ting fra naturen. Materialeudgifter pr. gang ca. kr. 200,-.

2010 to 18.30-21.15 Hasle Blomster Lotte Dalsgaard

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.785,-/\* 1.635,-

2012 ma 12.00-14.45\* Hasle Blomster Lotte Dalsgaard

33 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.925,-/\* 1.760,-

2014 on 09.30-12.15\* Hasle Blomster Lotte Dalsgaard  
2009 to 10.00-12.45\* Hasle Blomster Lotte Dalsgaard



### 3 x blomster til jul

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 605,-/\* 560,-

Vi laver efterårskrans, adventskrans og julepynt med materialer fra naturen. Den 4/11, 18/11 og 2/12.

2002 to 15.00-17.45\* Skovvangsv 127 Hanne Grünhut

### Blomsterdekoration - advent og jul

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 460,-/\* 430,-

Lav adventskrans, julekurve, dørpynt og dekorationer af materialer fra naturen, haven og lidt fra gartneren. Dato 20/11.

2003 lø 09.30-15.00\* Skovvangsv 127 Hanne Grünhut

### Julekursus

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 600,-/\* 565,-

Kom i julestemning på kursus i blomsterdekorationer, hvor du kan få de sidste ting på plads inden juleaften. Vi vil lave pynt til julebordet, en julebuket og en lille juleoverraskelse. Den 4/12.

2018 lø 09.30-15.55\* Hasle Blomster Lotte Dalsgaard

### Adventsdekoration

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 600,-/\* 565,-

Vi laver blomsterpynt, så du bliver juleklar til den 1. december. Der er god hjælp at hente, når vi laver adventsdekoration, dørpynt og en lille juleoverraskelse. Tid 09.30-15.55.

2016 lø 20/11\* Hasle Blomster Lotte Dalsgaard  
2017 sø 28/11\* Hasle Blomster Lotte Dalsgaard



# Kunstscolen - maleri

Som kursist på et kursus i FOF Aarhus dækker du selv alle materialeudgifter.

Til alle weekendhold sendes materialeliste ud før kursusstart. På øvrige hold vejleder underviseren om materialer første undervisningsgang. Medbring dét, du selv har.

Som kursist i FOF Aarhus kan du få rabat hos Art de Voss, Farver & Striber, Panduro Hobby, Colorama og Stelling. Hos Bogø Design ApS kan du handle til kunstnerpriser. Medbring dokumentation.

## Akrylmaleri - begyndere

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.475,-/S 1.295,-

Få undervisning i maleteknik, farvelære, komposition og maleriets grundelementer. Du får kendskab til billedets virkemidler, ny inspiration og vil udvikle dit billedsprog. I undervisningen er der oplæg, øvelser og selvstændigt arbejde med vejledning.

2130 to 17.00-19.45 Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.475,-/S 1.295,-

Datoer 15-16/1 2022.

2122 lø-sø 09.00-15.00\* Frichs Vej 36G Pernille Ravn

## Maleri

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.880,-/\* 1.640,-

Dette kursus henvender sig til alle, der har lyst til at arbejde i små og store formater efter eget materialevalg. Hver gang starter vi med et fællesinspirationsoplæg. Her er der tid til fordybelse, billedgennemgang og vejledning i diverse maleteknikker.

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

## Maleværksted

16,5 lektioner (3 mødegange) - kr. 955,-/\* 870,-

Efter fælles oplæg og inspiration er det tid til individuel fordybelse, råd og vejledning undervejs og plads til både små og store formater. Vi kan arbejde med akryl, akvarel og blandform efter eget materialevalg. Alt sammen i et inspirerende rum - i samvær med andre, der også brænder for at mærke magien, når der arbejdes med farver. Her er plads til alle uanset niveau.

2129 ma 10.00-15.00\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

## Maleværksted i Risskov

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 960,-/\* 915,-

På dette malekursus kommer du til at udforske kreative processer i et charmerende atelier i Risskov. Vi tager afsæt i et kunsthistorisk oplæg med fokus på den legende og skabende proces. Vi laver selvstændige opgaver og gruppeøvelser, hvis formål er at slippe din selvkritik og bryde dine arbejdsmønstre. Datoer 9-10/8.

2115 ma-ti 10.00-15.30\* Liljevej 4 Marianne Dall

## Maleværksted og kunstforståelse

42 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.675,-/\* 1.465,-

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

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

## Mal som de gamle mestre

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.720,-/\* 1.540,-

Lær at male malerier i olie med klassiske teknikker ligesom Raphael og Rembrandt gjorde det. Holdet henvender sig til både begyndere og øvede. Hver gang males der med grundig vejledning til den enkelte undervejs.

2100 ma 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Frantz Nielsen  
2102 ti 10.00-12.45\* Frichs Vej 36G Frantz Nielsen  
2101 on 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Frantz Nielsen



## Klassisk realistisk oliemaleri

28 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.685,-/S 1.545,-

På dette kursus vil du trin for trin blive introduceret for teori og praksis i arbejdet med farver og realistisk oliemaling. Vi anvender klassiske metoder fra 1800-tallet, og du får feedback og vejledning undervejs. Maks. 10 deltagere. Kurset kan tages som grundlag for at søge videre på et klassisk kunstakademi. Tid: 18.15-21.55.

2154 to 2/9 Fjordsg Sk Sebastian Graneberg

32 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.875,-/S 1.715,-

2155 to 28/10 Fjordsg Sk Sebastian Graneberg

## Billedværksted med blandform

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.195,-/\* 1.955,-

Efter oplæg med forskellige male- og trykteknikker får du idéer, råd og vejledning til at eksperimentere.

2135 fr 10.00-13.40\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

## Portrætmalning i akryl og olie

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 725,-/\* 680,-

Et portræt skal ikke nødvendigvis ligne, men der skal være noget genkendeligt. Du vil blive introduceret for forskellige maleteknikker og farvelære. Hvordan skildrer man en person gennem portrættet, og hvordan finder man sit eget udtryk? Vi ser på klassiske maleteknikker og på mere samtidige metoder. Datoer 4-5/12.

2147 lø-sø 09.00-14.30\* Frichs Vej 36G Birthe Meldgaard

*Art Studio*  
En studiekreds for de kreative

### Udfold din kreativitet i frie rammer

På værkstedet Art Studio kan du benytte FOF Aarhus' lokaler som atelier for maleri, tegning, primitive tryk og hyggeligt samvær med andre. I sætter selv rammerne for indholdet, fx fælles udstillinger, arrangementer og billedgennemgang, og I kan udfolde jer frit med individuelle eller fælles projekter.

Pris pr. kvartal: kr. 300,-

Læs mere og tilmeld dig:  
[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)





## Akvarel og akryl på papir

42 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.675,-/\* 1.465,-

### Letøvede/øvede

Her får du undervisning i akvarel- og akrylmaleri og tegnmateriale som tusch, kridt og kul på papir. Papir som malebund giver dig anledning til at gå frisk til processen og eksperimentere, mens kunsthistoriske billedoplæg vil styrke din opmærksomhed på teknik og farvebrug. Vi tager på en fællestur ud af huset for at se på kunst.

**2110 ma 13.45-17.00\* Frichs Vej 36G Marianne Dall**

## Akvarel og akryl - kig ind i kunsthistorien

42 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.675,-/\* 1.465,-

Her får du mulighed for at øve både akvarel og akrylmaleri og udvikle dit blik for kunst. Du vil få indsigt i moderne billedkunst gennem inspirerende billedoplæg med kunsthistoriske fotos og malerier. Denne tilgang skærper din opmærksomhed på egne valg og stil og giver god plads til at lade idéerne udfolde sig i en kreativ og fordybende proces. Vi tager på en fællestur ud af huset for at se på kunst.

**2112 ti 13.00-16.15\* Frichs Vej 36G Marianne Dall**

## Maleværksted - akvarel, akryl og olie

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.475,-/\* 1.295,-

På dette maleværksted for letøvede og øvede kan du arbejde efter egne oplæg og idéer og få gode råd med inspiration fra kunsthistorien. Da det kan være lærerigt at få respons på sine billeder og den kreative proces, ser vi på dem i fælles forum mindst hver anden gang. Vi tager på en fællestur ud af huset for at se på kunst.

**2111 fr 10.30-13.15\* Frichs Vej 36G Marianne Dall**

## Akvarel - begyndere og øvede

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 725,-/\* 680,-

Lær om de grundlæggende akvarelteknikker og kom godt i gang med dit maleri via øvelser med forskellige materialer, farver og penselstrøg. Fordyb dig i akvarellens mange muligheder gennem forskellige opstillinger og temaer samt klassiske og eksperimenterende teknikker.

**2137 lø 10.00-15.30\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.475,-/\* 1.295,-

**2131 ti 10.00-12.45\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**  
**2133 on 13.15-16.00\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.475,-/\* 1.295,-

### Akvarel - øvede

**2132 on 10.00-12.45\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen**  
**2103 to 19.00-21.45 Fjordsg Sk Jonna Schiønning**

## Akvarel - himmel og hav

20 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.090,-/S 1.045,-

Vi maler forskellige stemninger, hvor vi viser spændende skyer og lys på himlen og havet. Vi lærer at male havet og bølger med forskellige teknikker, fx med og uden brug af afdækningsmiddel - Art Masking Fluid, gouache og andre hjælpemidler.

**2156 fr-lø-sø 24-26/9 Frichs Vej 36G Alek Krylow**

## Se, tegn og mal

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 685,-/\* 640,-

Kurset er for alle, der gerne vil lære de grundlæggende principper og teknikker for at kunne tegne og male, dvs. komposition, skyggelægning, portræt, farvelære m.m. Datoer 25-26/9.

**2107 lø-sø 09.30-15.55\* Frichs Vej 36G Jette Dammand**

## Tegn og mal portræt

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 685,-/\* 640,-

Intensivt weekendkursus delt op i henholdsvis portrættegning og portrætmaleri. I løbet af weekenden kommer du igennem hele processen inden for begge, såsom opstart, komposition, opmåling, skyggeteknik, farvelære m.m. Datoer 2-3/10.

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

## KREATIV EFTERÅRSFERIE

### Tegn og mal for børn og voksne

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 685,-/\* 640,-

På dette kursus skal vi tegne og male og lære en masse om teknikker inden for tegning og farvelære. Vi skal bruge forskellige blyanter, farvekridt og vandfarve. Prisen er pr. person. Datoer den 21-22/10 (i efterårsferien).

**2108 To-fr 09.30-15.55\* Frichs Vej 36G Jette Dammand**



Andre kurser  
FOR BØRN/VOKSNE

- Mad og bagekurser - s. 46
- Fra perleplade til broderi
- Julebroderi for 2 generationer
- se mere side 55

# Tegning

## Tegning for begyndere

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.720,-/\* 1.540,-

Tror du, at du ikke kan tegne? Tror du, at alt, hvad du formår, er tændstikmænd? Så hiv noget tid ud af kalenderen og opdag, at du selvfølgelig kan tegne. At kunne tegne er ikke medfødt, det skal læres. På kurset starter vi helt fra bunden og lærer tegningens "alfabet". Du lærer at se og beherske tegningens muligheder og at træffe de nødvendige valg.

**2119 to 09.30-12.15\*** Frichs Vej 36G Pernille Ravn

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 685/\* 640

Datoer 8-9/1 2022.

**2121 lø-sø 09.00-15.25** Frichs Vej 36G Pernille Ravn

## Tegning for letøvede

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 970,-/\* 865,-

Kurset er for dig, der har gennemført begyndertegning e.l. På dette kursus eksperimenterer vi med nye materialer, teknikker og udtryk. Vi tager også på tegneudflugt. Kodeordet denne sæson er "portræt", og målet er at blive mere rutineret.

**2120 fr 09.30-12.15\*** Frichs Vej 36G Pernille Ravn

## Portrættegning

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 725,-/\* 680,-

Et portræt skal ikke nødvendigvis ligne, men der skal være noget genkendeligt. Du lærer skraveringsteknikker og en form for konstruktionstegning, som er en anderledes måde at se og tegne på. Gennem øvelser og teknikker lærer du at gøre din streg levende og udtryksfuld. Materialeudgifter må påregnes. Datoer 6-7/11.

**2149 lø-sø 09.30-15.00\*** Frichs Vej 36G Birthe Meldgaard

## Se og tegn

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 725,-/\* 680,-

Lær de grundlæggende tegneprincipper at kende og oplev glæden ved at tegne. I undervisningen afprøver vi forskellige materialer og arbejder bl.a. med teknik, komposition, perspektiv og skygger. Datoer 2-3/10.

**2136 lø-sø 10.00-15.30\*** Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

## Lær at tegne manga

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 935,-/S 835,-

Afprøv forskellige teknikker og stile, alt fra Shounen's DragonBall og My Hero Academia til Shoujo's Sailor Moon og Fruits Basket. Lær hvordan de forskellige undergenrer adskiller sig fra hinanden, og hvordan man bedst arbejder i sort, hvid og grå toner, som er kendetegnende for tegneseriegenren. Du lærer både at designe figurer og opbygge historier.

English speaking students are welcome too! Learn different techniques to create your own comic and how to design characters, and build a story.

**2157 ma 17.00-18.50** Fjordsg Sk Michelle Rivas-Vasqu

## Klassisk tegning

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.360,-/S 1.255,-

Undervisning i realistisk tegning med øvelser ud fra Bargue-drawings, buster og opstillinger. Fokus er på klassiske tegneteknikker: measuring, toner og skygge, opdeling i flader samt kultegning. Maks. 10 deltagere. Kurset kan tages som grundlag for at søge videre på et klassisk kunstakademi. Tid: 19.00-21.45.

**2150 ma 30/8** Fjordsg Sk Sebastian Graneberg  
**2152 on 1/9** Fjordsg Sk Sebastian Graneberg

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.500,-/S 1.380,-

**2151 ma 25/10** Fjordsg Sk Sebastian Graneberg  
**2153 on 27/10** Fjordsg Sk Sebastian Graneberg



## Tegning - croquis

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.720,-/S 1.540,-

Lær at tegne via forskellige øvelser. Ved croquistegning fokuserer vi bl.a. på bevægelsestegning og blindkontur. Modeludgift betales første gang.

**2142 ti 19.00-21.45** Frichs Vej 36G Peter E. Jensen

## Croquis - maratonweekend

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 640,-/\* 595,-

En weekend med intensiv tegning, hvor du kan opnå ny indsigt og udvikle dig. Vi afprøver forskellige materialer og teknikker. Datoer 2-3/10.

**2143 lø-sø 10.00-14.35\*** Frichs Vej 36G Peter E. Jensen

## Croquis - modeltegning

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.490,-/\* 1.340,-

Du får kendskab til kroppens linjer og bevægeapparatet, så du kan indarbejde proportioner og bevægelser i dine tegninger. Modellen veksler imellem poseringer af kortere og længere varighed, så vi træner både at gå i dybden og at tegne hurtigt. Evaluering fra gang til gang. Nybegyndere og øvede. Modeludgift pr. gang: kr. 40-50,-

**2159 on 10.00-12.45\*** Frichs Vej 36G Michael Pedersen





# Keramik

## Keramik

72 lektioner (24 mødegange) - kr. 3.135,-/S 2.775,-

Der modelleres, bygges med pladeteknik og bruges gipsforme. Der er en drejeskive til rådighed.

2321 to 19.00-21.45 Næshøjskolen Lis Sund

## Drejekursus i keramik

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.740,-/\* 1.665,-

Du bliver undervist i de basale teknikker på drejeskiven og oplever glæden ved at arbejde med ler. Der vil videregives teknikker og viden fra mange års erfaring med lerets verden. Undervisning på hold 2331, 2332 og 2333 kl. 09.30-15.00.

2331 18-19/9+26/9 Frichs Vej 36G Jane Klostergaard  
2332 9-10/10+16/10 Frichs Vej 36G Jane Klostergaard  
2333 6-7/11+27/11 Frichs Vej 36G Jane Klostergaard

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 2.180,-/S 2.080,-

Lær de grundlæggende drejeteknikker på drejeskiven. Der glaseres den sidste mødegang.

2307 to 17.30-21.10 Frichs Vej 36G Naja Vouno  
2308 to 17.30-21.10 Frichs Vej 36G Naja Vouno

## Lær leret på drejeskiven

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 2.550,-/\* 2.400,-

Vi arbejder med grundlæggende drejeteknikker: centrering, optræk, formgivning og drejning efter skabelon. Vi ser også på formsprog, funktion, æstetik samt drejningens udtryk. Alle kan deltage.

2329 fr 10.00-12.45\* Frichs Vej 36 G Jane Klostergaard  
2330 fr 14.00-16.45\* Frichs Vej 36 G Birthe Meldgaard

## Keramik og modellering

56 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.510,-/S 2.230,-

Her gælder det formgivning, drejning, dekorer og glasering af lyst og mørkt stentøj. Hvad enten du er begynder eller erfaren, får du grundig individuel vejledning og gennemgang af teknikker.

2318 on 17.00-20.40 Frichs Vej 36G Birthe Meldgaard  
2319 on 17.00-20.40 Frichs Vej 36G Ragnhild/Dalsgaard

## Keramik på Godsbanen

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.660,-/\* 1.560,-

Lær at udvikle et personligt udtryk i ler og komme i gang med egne projekter. Få undervisning i forskellige formgivningsteknikker og den keramiske proces med glasering og brænding.

2302 sø 09.00-12.40\* Godsbanen Lone Simonsen  
2303 sø 09.00-12.40\* Godsbanen Lone Simonsen  
2304 sø 13.30-17.10\* Godsbanen Lone Simonsen  
2305 sø 13.30-17.10\* Godsbanen Lone Simonsen

40 lektioner (10 mødegange) - kr. 2.955,-/\* 2.755,-

2300 to 18.00-21.40 Godsbanen Lone Simonsen  
2301 fr 09.30-13.10\* Godsbanen Liselotte Møller

## Keramik og stentøj

36 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.720,-/\* 1.540,-

Har du lyst til at fordybe dig i keramikens verden? Tag med når vi arbejder med drejning, modellering, opbygning, håndbygningsteknikker, formgivning, begitning, glasur, brænding m.m.

2326 ma 16.00-18.45 Frichs Vej 36G Jane Klostergaard  
2327 ma 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Jane Klostergaard  
2328 ti 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Jane Klostergaard  
2306 on 10.00-13.40\* Frichs Vej 36G Naja Vouno

42 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.955,-/\* 1.745,-

2317 ti 15.00-17.45\* Frichs Vej 36 G Birthe Meldgaard

Vil du sikre dig en plads på et keramikkursus, så tilråder vi hurtig tilmelding!

# Kunsthåndværk



## Pileflet

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 755,-/\* 720,-

Lav blomsterstativer, foderbeholdere eller kurve af frisk pil. Få støtte til at fortsætte, hvis du har erfaring med pileflet. Kurset henvender sig til både nybegyndere og øvede. Dato 14/11.

2916 lø 09.00-15.25\* Lystrup Sk Marianne Nielsen

## Pileflet - weekendkursus

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.200,-/\* 1.155,-

Vi fletter runde, ovale og firkantede kurve af pil. Du kan også flette løgholdere, bakker, fuglefolderbrætter m.m. Datoer 9-10/10.

2915 lø-sø 09.00-15.25\* Lystrup Sk Marianne Nielsen

## Løbinding - begyndere og øvede

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 760,-/\* 715,-

Det hyggeligste håndarbejde! En oldgammel kurvetechnik i nutidige garner: hør, sisal og papir. Vi syr fx krukker, kurve, tasker og beholdere. Der arbejdes med et væld af mønstre og former. Datoer 16-17/10.

2908 lø-sø 09.15-15.15\* Fjordsg Sk Anne Birgitte Beyer

## Bogbinding

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.475,-/S 1.295,-

Du vil blive undervist i lettere restaurering samt indbinding af gamle/nye bøger og tidsskrifter m.m. Medbring to bøger. Der må påregnes materialeudgifter.

2913 ma 19.00-21.45 Fjordsg Sk Erik N. Jensen

## Marmorering

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 575,-

Marmorering er overførsel af farvemønstre fra en væskeoverflade til papir. Det færdige resultat kan hænges op som et billede, bruges til kort og æsker eller arbejdes videre med. Vi koncentrerer os om vandbaseret akrylfarve på papir. Materialeudgifter må påregnes. Dato 12/9.

2918 sø 10.00-12.45 Godsbanen Inge Marie Pallesen

## Shibori

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 655

Shibori er japansk og betyder at vride, dreje og presse, hvilket er grundprincipper, der bruges til at dekorere et stykke stof. Vi folder og presser stoffet på forskellige måder og farver det. Ved indfarvningen kommer der kun farve på de ikke-foldede områder, og derved opstår der spændende og overraskende mønstre. Vi arbejder i hør og bomuld og indfarver med indanthren farver. Maks. 8 deltagere. Dato 14/11.

2919 sø 10.00-13.40 Godsbanen Inge Marie Pallesen

## Metal og svejsning

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.170,-/\* 1.125,-

Du får en basisindføring i metal og svejsning samt i CO2-svejseteknikker. Kurset er rettet mod begyndere i CO2-svejsning. Har du arvet en CO2-svejs eller købt en, og har du lyst og mod på at prøve at CO2-svejs, så får du her de vigtige informationer. Datoer 30-31/10.

2910 lø-sø 09.00-15.25\* Godsbanen Louis Klostergaard

## Møbelpolstring og andet

32,5 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.360,-/S 1.195,-

Drømmer du om at ompolstre eller ombetrække et arvestykke eller et loppefund? Her kan du være kreativ og få hjælp til at se nye muligheder i dine møbler. Du lærer de grundlæggende principper inden for møbelpolstring, men du har også mulighed for at give andre møbler et "ansigtsløft".

2902 ti 18.30-21.30 Frichs Vej 36G Tina Edgar Nielsen

## Decoupage

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 725,-/\* 680,-

Decoupage er en gammel dekorations- og illusionsteknik, hvor der bruges glansbilleder, magasiner, gavepapir, nodehæfter til at lime på bakker, æsker, papirkurve og notesbøger m.m. Vi gennemgår teknikken omkring victoriansk decoupage. Materialeudgifter må påregnes. Datoer 6-7/11.

2914 lø-sø 10.00-15.30\* Sønderg 74 Henriette Elsborg



## Små ting i læder

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 520,-/S 475,-

Vi starter ud med et nemt projekt, hvor du både prøver at tegne et mønster af, tegne det over på læder samt skære eller klippe det ud, sy det sammen og sætte trykknop i. Efter dette projekt er der frit valg på alle hylder med projekter. Det kan være nøgleringe, brilleetui, raflebæger, julepynt, nålepude, vådformede dyr, pung, taske m.m. Vi besøger Læderiet i Riisskov tirsdagen efter første mødegang.

2920 ma 17.00-19.45 Frichs Vej 36G Maria Lind Heel





## Fra idé til færdigt smykke

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.475,-/\* 1.295,-

### For nybegyndere og øvede

Lær de mest anvendte teknikker inden for guld-  
smedehåndværket og fremstil enkle modeller. Vi  
tager udgangspunkt i den enkeltes niveau.  
Fællesudgifter på kr. 400,- betales ved første  
kursusdag.

2202	ti	09.00-11.45*	Frederiksg 74G	Maiken Berle
2205	ti	15.00-17.45*	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
2206	ti	19.00-21.45	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
2207	on	09.00-11.45*	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
2208	on	16.00-18.45	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
2200	to	09.00-11.45*	Frederiksg 74G	Maiken Berle
2209	to	16.00-18.45	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
2210	to	19.00-21.45	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 620,-/\* 575,-

Weekendkursus - datoer 11-12/9.

2201	lø-sø	09.00-14.30*	Frederiksg 74G	Maiken Berle
------	-------	--------------	----------------	--------------



# Syning

## MEDBRING TIL KURSERNE

På vore sykurser skal du selv medbringe saks, målebånd, knappenåle, blyant og mønsterpapir. Du må gerne medbringe egen symaskine, men der er også mulighed for at låne.

Som kursist på FOF Aarhus' sykurser kan du få rabat i forskellige stofforretninger i Aarhus.

## Lær at sy

Har du altid drømt om at kunne sy, men ved ikke hvordan du kommer i gang? Få inspiration og kvalificeret vejledning i valg af stof og model, ud fra dine ønsker og behov.

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 970,-/\* 865,-

3012 ma 16.00-18.45	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger
3011 ti 09.30-12.15*	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger

24 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.070,-/\* 950,-

3006 to 18.00-21.40	Seedorffs Str. 7	Majken Jakobsen
3007 to 18.00-21.40	Seedorffs Str. 7	Majken Jakobsen

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.475,-/\* 1.295,-

3008 on 15.15-18.00*	Seedorffs Str. 7	Majken Jakobsen
----------------------	------------------	-----------------

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.880,-/S 1.640,-

3009 on 18.10-21.50	Seedorffs Str. 7	Majken Jakobsen
---------------------	------------------	-----------------

## Sykursus

Sæt dit personlige præg på garderoben til dig selv og familien. Vi arbejder ud fra modeblade og basismodeller nøjagtigt tilpasset både i design, farver og stof. Individuel undervisning – fra begynderens enkle T-shirt til den øvedes festtøj.

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 970,-/\* 865,-

3013 ti 09.30-12.15*	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger
----------------------	------------------	----------------

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.475,-/\* 1.295,-

3004 ma 10.00-12.45*	Seedorffs Str. 7	Beatrice Poulsen
3000 ma 19.00-21.45	Seedorffs Str. 7	Beatrice Poulsen
3010 ti 18.30-21.15	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger
3001 ti 19.00-21.45	Skæring Sk	Beatrice Poulsen
3002 on 15.00-17.45*	Ellevangsk	Beatrice Poulsen
3003 to 15.15-18.00*	Strandsk	Beatrice Poulsen

72 lektioner (24 mødegange) - kr. 2.685,-/S 2.325,-

3038 on 19.00-21.45	Seedorffs Str. 7	Jane Holmbo
---------------------	------------------	-------------

## Sykursus - hensyntagende hold

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.475,-/\* 1.295,-

Små hold for dig, der pga. fysiske eller psykiske udfordringer ikke kan deltage på et almindeligt syhold. Maks. 7 deltagere.

3083 ma 09.15-12.00*	Brabrand Løkc	Bettina Bagger
3082 on 12.30-15.15*	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger
3080 to 09.30-12.15*	Seedorffs Str. 7	Beatrice Poulsen

## Sy selv - aktuel mode og design

Ønsker du at skabe tøj, som er oppe i tiden, din helt egen garderobe, og vil du gerne opnå bedre faglighed til fx at komme videre i uddannelse? Her arbejder vi ud fra færdige snit eller grundforme og tager udgangspunkt i netop dit niveau. Datoer 9-10/10.

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 870,-/\* 800,-

3030 lø-sø 09.30-16.00*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
-------------------------	------------------	---------------

35 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.440,-/\* 1.265,-

3020 ma 09.30-12.40*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
3023 ma 18.15-21.30	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen

39 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.575,-/\* 1.380,-

3022 ma 14.40-17.40*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
----------------------	------------------	---------------

45,5 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.795,-/S 1.565,-

3027 on 18.30-21.45	Skovvangsv 129	Dorit Thomsen
3028 to 18.30-21.45	Skovvangsv 129	Dorit Thomsen

49 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.910,-/\* 1.665,-

3021 ma 09.30-12.40*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
3024 ti 15.15-18.30	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
3026 on 09.30-12.45*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
3029 fr 09.30-12.45*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen

60 lektioner (16 mødegange) - kr. 2.280,-/S 1.980,-

3025 ti 18.20-21.45	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
---------------------	------------------	---------------

## Sy-workshop

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 430,-/\* 395,-

Slip kreativiteten løs på en hyggelig lørdagsworkshop. Sy til dig selv, til børn, bolig eller andet – det er op til dig. Du får individuel undervisning og kompetent vejledning ud fra dine ønsker og behov. Lørdage kl. 9.30-16.00.

3050 lø 25/9	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger
3051 lø 30/10	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger
3052 lø 20/11	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger
3053 lø 11/12	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger



## Modeludvikling og syning

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.275,-/S 1.125,-

Arbejd med dit eget design ud fra færdige snitmønstre eller egne grundforme. Undervisningen er individuel og henvender sig derfor både til begyndere og øvede. Undervisning hver anden uge.

3031 ti 19.00-21.45	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
---------------------	------------------	---------------

## Konstruktion - kjole og bluser

15 lektioner (2 mødegange) - kr. 900,-/\* 855,-

Lær om måltagning og konstruktion af grundforme, opsyning og tilretning samt gennemgang af snit og design. Undervisning kl. 09.15-16.10.

3033 lø-sø 20-21/11	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
---------------------	------------------	---------------

## Syning/syteknik

60 lektioner (15 mødegange) - kr. 2.280,-/\* 1.980,-

Her er der tid til at fordybe sig i egne projekter og få den fornødne vejledning. Du bestemmer selv niveauet.

3037 ti 13.00-16.40*	Seedorffs Str. 7	Jane Holmbo
----------------------	------------------	-------------

## Sy med genbrug

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 970,-/S 865,-

Lær at udnytte dine glemte tekstiler, tilrette dit tøj, sy af gamle duge eller strikke af t-shirtgarn. Du ser, hvordan forskellige materialer kan bruges på nye måder, og hvordan du fx udnytter smukke broderier eller blonder på duge eller måske udskifter en lynlås i dine yndlingsbukser.

3056 to 18.00-21.15	Seedorffs Str. 7	Mie Blond
---------------------	------------------	-----------



# Håndarbejde

## Lær at hækle

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 500,-/\* 465,-

Lær de mest almindelige masker, og hvordan en opskrift eller et diagram skal forstås. Du vil opdage, hvor simpelt hækling er, og hvor langt du når med få teknikker. Dato 26/9.

3201 sø 10.00-16.25\* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

## Hækling - begyndere/letøvede

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 500,-/\* 465,-

Har du hæklet lidt, måske på "Lær at hækle"-kursus eller på anden vis? Vil du gerne blive bedre og lære noget mere? Så tag dit hækkeprojekt med og få hjælp til at komme videre. Dato 31/10.

3202 sø 10.00-16.25\* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

## Broderi

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 870,-/\* 810,-

Du lærer forskellige sting alt efter dit niveau og kan fx lære kontursting, franske knuder, schatteirsyning og edderkopper. Du får mulighed for at fortsætte eller komme i gang med et projekt lige fra små ophæng i ramme til puder og juletræstæppet, du altid har drømt om. Vi mødes to lørdage d. 6/11 og d. 20/11.

3213 lø 10.00-15.30\* Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

## Julebroderi for 2 generationer

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 555,-

Få en hyggelig kreadag i julens tegn sammen med dit barn eller barnebarn. Vi broderer fx fine sting på små filtfigurer, der dufter af jul. Eller I kan starte på en lille julegave med broderi, som monteres på en magnet eller broche. Dato 7/11.

3211 sø 10.00-15.30 Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

## Fra perleplade til broderi

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 510,-

Kom med til en hyggelig dag for børn og voksne! Tag din yndlingsperleplade med, som du gerne vil omsætte til dit helt eget korsstingsbroderi, og så broderer vi perlepladen på stof eller plastik og øver os i korssting. Medbring gerne broderigarn, der passer i farve, og nåle uden spids. Dato 3/10.

3214 sø 10.00-14.35 Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

## Lær at strikke

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.475,-/S 1.295,-

For dig, der aldrig fik lært at strikke eller har glemt det igen. Måske kan du strikke lidt, men vil gerne blive bedre. Få hjælp til teknikker, monterings- og opskrifter. Vi arbejder individuelt ud fra dine ønsker.

3200 ti 19.00-21.45 Sønderg 74 Lotte Mouritsen

## Patentstrikk

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 500,-/\* 465,-

Er du vild med at strikke? Kom med og bliv klo- gere på alt inden for patentstrikk, snoninger og hulmønstre, så dine strikkeprojekter kan tages til nye niveauer. Dato 10/10.

3203 sø 10.00-16.25\* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

## Nålebinding

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 520,-/S 475,-

Lær at "strikke" som vikingerne. Vi gennemgår de basale sting, så du kommer godt ind i teknikken og fx kan lave sokker, huer, vanter, trøjer, bamser, karklude og meget andet - blot med nål, garn og din tommelfinger.

3220 to 17.00-19.45 Sønderg 74 Maria Heel



## Patchwork og quiltning

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.275,-/\* 1.125,-

Lav tasker, puder, æsker og tæpper i mange størrelser og mønstre syet i hånden eller på symaskine. Vi pynter tingene med broderi, båndbroderi og quiltning.

3246 ma 09.45-12.30\* Sønderg 74 Ulla Knudsgaard

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.475,-/\* 1.295,-

Undervisning hver anden uge.

3245 on 09.15-12.00\* Sønderg 74 Ulla Knudsgaard



## Knipling

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.475,-/S 1.295,-

Lær at kniple blonder og lommetørklæder, men også moderne sjaler, tørklæder, cafégardiner, bluse- og hårpynt, jule- og påsketing m.m. De fleste materialer kan købes på kurset.

3253 on 18.30-21.15 Brabrand Lokal Lonnie Nielsen

72 lektioner (24 mødegange) - kr. 2.685,-/\* 2.325,-

3250 ma 13.30-16.15\* Sønderg 74 Lonnie Nielsen

3254 ti 09.30-12.15\* Åby Bibliotek Lonnie Nielsen

3252 on 13.30-16.15\* Sønderg 74 Lonnie Nielsen

## Prøvetime i knipling

Få en prøvetime på et af vore kniplehold for blot kr. 100,-

Ring til os på 8612 2955 og hør nærmere.

## Studiekreds i knipling

Kan du kniple, og har du lyst til at kniple sammen med andre? Så kom og vær med. Vi hjælpes ad og hygger.

Ring og hør mere på tlf. 8612 2955.

## Vævefællesskab

Vil du gerne væve sammen med andre og mangler du adgang til de store skaftevæve? Så kom og vær med i vores vævefællesskab.

Ring og hør mere på tlf. 8612 2955.

# IT-kurser

## Excel

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.410,-/S 1.330,-

Gennem praktiske opgaver arbejder du med Excels basisfunktioner. Vi prøver kræfter med små tabeller, regneformler og det at hente værdier på tværs af tabeller. Vi afprøver også formateringer; fx at lave rammer, dobbeltstreger og automatisk få røde eller grønne felter afhængig af værdien i feltet.

**2817 ma 16.30-19.15 Frichs Vej 36 G Kennet Zycek**

## Windows 10 - introduktion

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 515,-

Har du erhvervet dig en ny computer eller opdateret din gamle med Windows 10 og har svært ved at finde rundt i det nye system? Så kom og bliv klogere på det grundlæggende i Windows 10, samt forbedringerne og de nye funktioner. Du får desuden masser af tips og tricks. Medbring din egen PC med Windows 10 installeret. Maks. 8 deltagere. Dato 29/9.

**2816 on 10.00-12.45 Frichs Vej 36D Kennet Zycek**

## Hjemmesider med WordPress 1

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.065,-/\* 1.020,-

Lær at bruge WordPress til at lave alt fra blogs, personlige hjemmesider, firmasider og evt. webshops. Du lærer de vigtigste indstillinger, forskellige plugins, lidt om søgemaskineoptimering og prøver at sætte en hjemmeside op fra bunden. Du skal kunne bruge en computer til almindelige opgaver (internet, tekstbehandling m.m.). Datoer 6-7/11.

**2801 lø-sø 10.00-16.25\* Frichs Vej 36D Dennis Blomholt**

16 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.125,-/\* 1.045,-

Samme indhold som ovenfor, men med online undervisning via Zoom fordelt på to weekender. Datoer 25-26/9 + 9-10/10.

**2800 lø-sø 10.00-13.40\* Online Dennis Blomholt**

## Søgemaskineoptimering (SEO)

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.200,-/\* 1.155,-

Overvej du at lave en hjemmeside, eller har du en, som du ønsker flere besøgende/kunder på, så lær om SEO! Om søgeord, indhold, hastighed, måle- og analyseværktøjer, mobiloptimering og meget andet. Kursisternes egne hjemmesider inddrages i undervisningen i videst muligt omfang. Medbring gerne din egen bærbare PC.

**2803 lø-sø 20-21/11 Frichs Vej 36D Dennis Blomholt**

## ADOBE Lighthroom

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 755,-/\* 720,-

### Begyndere/letøvede

Kom med og få styr på Lightroom. Gennem praktiske øvelser lærer du om programmets funktioner, og vi gennemgår de mange muligheder for at organisere, sortere og redigere dine fotos. Dato 30/10.

**2833 lø 30/10 10.00-16.25\* FGU Aarhus Peer Mortensen**

## ADOBE Photoshop

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

### Begyndere/letøvede

Kom godt i gang med Photoshop på et intensivt weekendkursus. Du lærer brugerfladen at kende, og med trin-for-trin-øvelser bliver du rustet til at arbejde med programmets mange funktioner. Datoer 2-3/10.

**2832 lø-sø 10.00-15.30\* FGU Aarhus Peer Mortensen**

## Bogføring og regnskab - grundlæggende

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.700,-/S 1.580,-

Få et kendskab til bogføringens grundprincipper og betydning for den økonomiske styring. Lær bl.a. om kontoplaner, momsregnskab og udarbejdelse af årsregnskab. Undervisningsbog og opgavesamling er inkl. i prisen.

**2805 ma 18.30-21.15 Frichs Vej 36A Hakan Barut**

# Apple

## Fotos - billeder på Mac

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.085,-/\* 1.025,-

Med programmet Fotos kan du på din Mac organisere, fremvise og dele dine mange billeder. På kurset gennemgår vi Fotos og tager udgangspunkt i de grundlæggende færdigheder. Kurset kræver ingen forhåndsviden, men hav gerne billeder liggende på computeren, så vi har noget at arbejde med.

**2811 on 10.00-12.45\* Frichs Vej 36D Kennet Zycek**  
**2812 on 14.30-17.15\* Frichs Vej 36D Kennet Zycek**

## iPad

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 875,-/\* 830,-

Har du fået en iPad, men kender ikke helt alle funktionerne, så er dette et hold for dig. Vi gennemgår opsætning og tilpasning efter dit niveau og behov og vil bl.a. se på Fotos, apps, Apple ID og iCloud. Medbring din iPad.

**2815 ti 10.00-12.45\* Frichs Vej 36D Kennet Zycek**

## iPhone

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 875,-/\* 830,-

Vil du gerne blive klogere på din iPhone, så er dette et hold for dig. Vi gennemgår opsætning og tilpasning, så det passer til dine behov. Vi kigger på flere funktioner, bl.a. på kamera, apps, Apple ID og iCloud. Medbring din iPhone.

**2814 ti 10.00-12.45\* Frichs Vej 36D Kennet Zycek**  
**2820 ti 10.00-12.45\* Frichs Vej 36D Kennet Zycek**

## Kend din Mac - begyndere

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

Lær de grundlæggende indstillinger og værktøjer at kende, så du kan indsætte tekst og symboler og finde indhold. Du lærer også at gå på internettet og se mails, og vi ser på Fotos og andre programmer. Medbring din egen Mac.

**2813 ma 10.00-13.40\* Frichs Vej 36D Kennet Zycek**

## Kend din Mac - øvede

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

Vi tager afsæt i begynderkurset og dykker mere ned i programmerne og de smarte funktioner. Vi ser bl.a. på mapper i Mail og Finder og på kalenderen, som kan deles på tværs af brugere. Medbring din egen Mac.

**2819 on 10.00-13.40\* Frichs Vej 36D Kennet Zycek**



# Foto

Vil du lære at lave dokumentarfilm?

Læs mere om vores filmskole på [www.doxworld.dk](http://www.doxworld.dk)



## Fotokursus niveau 1

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 910,-/\* 865,-

Tag kontrol over dit kamera! Mange kameraer er sat til automatiske indstillinger, men med viden og træning i fx ISO, blænde, lukketid, hvidbalance, objektiver, perspektiv og flash kan du få endnu større indflydelse på dine billeder. Du lærer den grundlæggende fototeknik og gennemgår også billedoptimering i Adobe Lightroom.

2825 lø 10.00-15.55\* FGU Aarhus Peer Mortensen

## Fotokursus niveau 2

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 870,-/\* 825,-

På dette kursus kommer du til at arbejde med praktisk fotografi, kompositioner, positiv billedkritik m.m. Du får fotoopgaver, gode råd og vejledning, og via fælles billedkritik får du et spændende indblik i, hvordan andre kursister tænker og gør.

Tilmelding til niveau 1 ikke en forudsætning, men lidt kendskab til kamerateknik er en fordel. Begge dage kl. 10.00-15.30.

2826 lø-sø 9-10/10\* FGU Aarhus Peer Mortensen

## Portrætfoto - begyndere/øvede

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 870,-/\* 825,-

Med praktiske øvelser lærer du om lyslægnings-teknik med studieflash, softboxe, reflekterer, posering m.m. Vi prøver forskellige stilarter, og du arbejder både med studieudstyr og vejledes i at få mest muligt ud af dit eget udstyr.

Undervisning begge dage kl. 10.00-15.30.

2828 lø-sø 13-14/11 FGU Aarhus Peer Mortensen

## Foto for alle

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.220,-/\* 1.130,-

Du er fortrolig med dit kamera, men vil gerne lave bedre billeder! Vi arbejder med optagelsesteknik og billedkomposition, lyslægning og portrætfotografering. Du skal selv medbringe spejlreflekskamera.

2837 ma 09.00-11.45\* Frichs Vej 36G Ole Toldbod  
2838 ma 09.00-11.45\* Frichs Vej 36G Ole Toldbod

## Art Nude foto - workshop

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 1.005,-/\* 970,-

Vi fotograferer modeller, som har stor erfaring med posering, og du kommer igennem øvelser, som bl.a. lærer dig om lysretninger og poseringer. Vi arbejder med lysopstillinger og lysdesign og dykker ned i den betydning, disse elementer har for dine fotos. Workshoppen er on location og/eller i studiet. Du kan sagtens deltage, selvom du ikke har prøvet at fotografere Art Nude før. Det vigtigste er, at du har lidt styr på kameraet. Dato 28/8.

2827 lø 10.00-16.25\* FGU Aarhus Peer Mortensen

## Film på mobiltelefon - begyndere

26 lektioner (5 mødegange) - kr. 2.660,-/\* 2.570,-

De fleste af os går rundt med et fremragende kamera på os - men ved du, hvordan du får det bedste ud af det? Dette kursus er for dig, som vil i gang med at optage små videoer fra familiefesten, promotionsvideoer til din virksomhed eller bare har en generel interesse for film og foto. Efter kurset vil du kunne optage og klippe film på din mobiltelefon. Medbring telefon og evt. iPad/computer.

Lør-søn d. 14-15/8 kl. 10.00-16.25 og torsdage d. 19/8, 28/8 og 2/9 kl. 17.00-20.40.

2865 lø-sø-to Seedorffs Str. 7 Laurits Helligsøe

Investér  
med  
hjernen

## SPOT: AKTIEINVESTERING

I foråret 2021 hoppede FOF Aarhus med på bølgen og kunne tilbyde online-kurser i aktieinvestering. Læs her om to kursisters oplevelser - og tag selv med på efterårets kursus!

"En hjerneblødning år tilbage har gjort, at jeg har svært ved at koncentrere mig længere tid ad gangen. Derfor fungerede det rigtig godt for mig med videooptagelserne. Jeg har ikke turde investere tidligere, men nu skal jeg til at i gang med det, for jeg fik tingene forklaret, så jeg nu er klar på, hvad jeg vil! Jeg har før læst regnskab og økonomi og taget en HD, så jeg har lidt baggrundsviden på området, men det behøver man absolut ikke, for underviseren gør stoffet overskueligt og fortæller på en rolig måde."

- Hanne Olsen.

"Jeg kom i gang med at investere allerede inden første modul, og i løbet af kurset blev jeg klar over, at min investering ikke var så tosset. Jeg vil gerne gå på pension før jeg kan, så at sige, så jeg blev klar over, at det er meget mere relevant at forvalte min egen pensionsopsparing. Det overraskede mig dog, hvor meget 1000 kr. i dag kan blive til og give af afkast - det bliver altså til penge på 20 år! Så det er bare med at komme i gang - og jeg kommer helt sikkert til at investere penge hver måned!"

- Kim Smidt.

## Aktieinvestering for begyndere - online kursus

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 250,-

Til dig, der lige er kommet i gang eller vil i gang med at købe aktier med henblik på en langsigtet investering. Lær om risiko, muligheder, handelsplatforme, priser, basale investeringsprincipper, strategivalg, investeringsforeninger (herunder ETF'er) og obligationer.

Kurset består af tre webinarer samt en afsluttende online mødegang til spørgsmål og opsamling.

2806 On 19.00-20.50 Online Margrethe Clausen  
2807 On 19.00-20.50 Online Margrethe Clausen

# Yoga



## Hatha yoga

På dette hold får du en styrkende allround yoga-undervisning, som giver ro, energi og overskud i en travl hverdag. Du guides gennem øvelser, som lægger vægt på åndedrættet og korrekt anatomisk udførelse og styrker din kropslige og mentale oplevelse af hatha yoga.

### Begyndere/letøvede

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.350,-/\* 1.210,-

5465 ti 15.15-17.05*	Fjordsg Sk	Claudia Hoyda
5466 ti 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Claudia Hoyda

### Letøvede

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.350,-/\* 1.210,-

5457 ti 09.30-11.20*	Seedorffs Str. 7	Eva Michaelsen
----------------------	------------------	----------------

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.295,-/S 2.015,-

5478 to 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Claudia Hoyda
---------------------	------------	---------------

## Yoga - begyndere og letøvede

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

Her får du styr på teknikken! På dette hold gennemgår vi yogastillingerne grundigt fra bunden og bygger på undervejs. Du bliver guidet, og stillingerne tilpasses hele tiden dit niveau. Undervejs opbygger du styrke, smidighed, balance og ro.

5464 ti 15.15-17.05*	Seedorffs Str. 7	M Bennedsgaard
----------------------	------------------	----------------

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.285,-/S 1.155,-

5460 ma 16.30-18.20	Fjordsg Sk	Rikke Brøcker
---------------------	------------	---------------

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.350,-/S 1.210,-

5461 ma 18.30-20.20	Fjordsg Sk	Claudia Hoyda
---------------------	------------	---------------

## Aftenyoga for alle

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.270,-

I løbet af de mørke aftener vil vi holde den indre glød ved lige gennem klassiske hatha yoga- og åndedrætsøvelser, og vi lander hver gang i en dejlig afspænding.

5458 to 19.00-20.50	Sønderg 74	Laila Elisabeth
---------------------	------------	-----------------

## Yoga og træning for store kvinder

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.285,-/S 1.155,-

Vi du træne, men kan ikke se dig selv i et fitness-center, så vær med, når vi i et trykt forum laver øvelser, der tilpasses din højde og drøjde, så du får styrket din krop. Vi bruger hjælpemidler for at undgå skader og overbelastning.

5470 ti 18.00-19.50	Sønderg 74	Berit Jørgensen
---------------------	------------	-----------------

## Flow yoga

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.115,-/\* 1.010,-

Vi flyder fra bevægelse til bevægelse til rytmen af vores åndedræt, og du vil bl.a. møde åndedræts-, smidigheds-, styrke-, balance- og meditationsøvelser. Hele undervisningen er designet til at åbne dine muligheder for at komme i alliance med livets flow. Alle kan være med.

5408 fr 12.30-14.00*	Sønderg 74	Claudia Hoyda
----------------------	------------	---------------

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.350,-/\* 1.210,-

5463 fr 16.00-17.50*	Fjordsg Sk	Maria L Jensen
----------------------	------------	----------------

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.420,-/\* 1.270,-

5462 on 13.00-14.50*	Sønderg 74	Maria L Jensen
----------------------	------------	----------------

## Yoga and Breathwork

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.080,-/S 980,-

Vil du gerne arbejde med din krop og styrke forbindelsen mellem krop og sind? Så tag med, når vi fordyber os i yogaen og vores vejrtrækning og lærer, hvordan denne kan være med til at skabe balance i hverdagen. Vi starter med et mildt yogaflow, hvor alle kan være med, for at skabe varme og bevægelse i kroppen. Herefter finder vi en stilstand, arbejder med vejrtrækningsøvelser og slutter med meditation.

5468 ti 17.00-18.50	Seedorffs Str. 7	M Bennedsgaard
---------------------	------------------	----------------

## Yoga og pranayama

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 450,-/\* 430,-

Få mere energi til det, som du kan lide. Pranayama er yogateknikker, der via vejrtrækningen enten kan berolige eller vække nervesystemet. Vi begynder med basal viden om åndedrættet og fortsætter med forberedende yogaøvelser, så vi har fået god kontakt med vores krop, inden vi fordyber os i åndedrættet og pranayama. Holdet er for alle med interesse i at forbedre energiniveauet og åndedrættet.

5454 lø 11/9 09.00-12.15*	Sønderg 74	Laila Elisabeth
---------------------------	------------	-----------------

## Yoga for kvinder 45+

48 lektioner (24 mødegange) - kr. 2.025,-/\* 1.785,-

Med koncentration på åndedræt og bevægelse guides du roligt og langsomt gennem øvelserne. Din krop styrkes og smidiggøres, og efterhånden opstår der ro og stilhed i sindet, så stress forebygges og dæmpes.

5467 ti 09.30-11.20*	Seedorffs Str. 7	Berit Bramm
----------------------	------------------	-------------

## Yoga mod stress

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.270,-

Yoga mod stress giver dig bedre kontakt til din krop, så du kan mærke og reagere hensigtsmæssigt på overbelastning. Vi arbejder bl.a. med blide stræk og styrkende yogaøvelser samt åndedræts- og afspændingsteknikker.

5550 to 17.15-19.05	Sønderg 74	Laila Elisabeth
---------------------	------------	-----------------

## Afstressende meditativ yoga

48 lektioner (24 mødegange) - kr. 2.835,-/\* 2.595,-

Yoga er en af mange metoder til stresshåndtering. Forløbet består af rolige bevægelser kombineret med åndedræt, der fremmer din indre ro og balance. Foruden fysiske øvelser arbejder du også med åndedræt og afspænding.

5552 on 11.00-12.50*	Sønderg 74	Berit Bramm
----------------------	------------	-------------





## Stille og nærværende yoga

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.285,-/\* 1.155,-

Har du lyst til stille og nærværende yoga med god tid til at være og mærke indad, så er dette hold noget for dig. Undervisningen er bygget op, så alle kan være med. Holdet består af en del restorative stillinger, som vi bliver i igennem længere tid, og små rolige og enkelte dynamiske bevægelser. Vi laver også meditation, åndedrætsøvelser og liggende afspænding.

5459 to 15.45-17.35\* Sønderg 74 Rikke Brøcker

## Yoga og meditation

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

På dette hold får du en god kombination af yoga og meditation. Vi træner, styrker og smidiggør kroppen med nærvær i klassiske yoga- og pilatesøvelser. Du får en indføring i meditation, så du bliver afspændt, klar og vågen.

5556 ti 08.00-09.50\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.295,-/\* 2.015,-

5555 to 08.00-09.50\* Sønderg 74 Susanne Øgaard

## Meditation, yoga og mindfulness

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.350,-/\* 1.210,-

Giv dit travle sind en pause! På dette hold lærer du at møde dig selv og være til stede i nuet. Det foregår i en atmosfære fuld af accept, og du får en grundig introduktion til meditation og mindfulness samt redskaber, så du kan arbejde videre derhjemme.

5558 ma 16.15-18.05\* Seedorffs Str. 7 Eva Michaelsen

## Yoga, nærværstræning og meditation

15 lektioner (2 mødegange) - kr. 855,-/\* 780,-

Vi træner, styrker og smidiggør kroppen med nærvær og fordybelse i klassiske yoga- og pilatesøvelser. Du lærer meditation, så du bliver afspændt, klar og vågen. Datoer 16-17/10.

5559 lø-sø 10.00-17.00\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

# Iyengar yoga

Du skal vælge Iyengar yoga, hvis du søger en kraftfuld yogaform, hvor du får styrket dine muskler og knogler.

Iyengar yoga renses og stimulerer dine vitale organer, bevidstgør dit åndedræt og afspænder dit nervesystem.

## Iyengar yoga - frirum for kvinder

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.420,-/\* 1.270,-

Kom ned i kroppen, bliv bevidst om dit åndedræt, træn din indre styrke og afspænd dit nervesystem med forskellige yogaøvelser. Har du problemer med nakke eller skuldre, er dette hold for dig!

5492 ti 14.30-16.20\* Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

## Iyengar yoga - trin 1

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

### For begyndere

På dette hold bliver du introduceret for Iyengar yogaens grundprincipper. Der arbejdes langsomt og præcist med fokus på de lige linjer i kroppen. Du vil lære de første 6-8 stående stillinger, siddende grundstillinger og liggende stræk. Vi slutter hver gang med hvilestillinger og afspænding.

5493 to 18.00-19.50 Sønderg 74 Celia Mikkelsen

## Iyengar yoga - trin 1-2

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.270,-

Iyengar yoga er en metodisk og detaljeret yogaform. Muskler, indre organer, nervesystemer, balance, kropsholdning, koncentration og nærvær forbedres, hvilket fører til et både mentalt og fysisk velbefindende. Vi afslutter med dybdeafspænding.

5494 ma 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen  
5495 ti 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

## Iyengar yoga for mænd - trin 2

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.270,-

Yoga kan være et godt supplement til almindelig sportstræning, stillesiddende meditation eller som en sund motionsform efter arbejde. Måske tror du, at yoga kun er noget for kvinder? Nu har du mulighed for at dyrke yoga på et rent mandehold!

5490 ma 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

## Iyengar yoga - trin 2-3

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.270,-

Vi træner 12-15 stående stillinger, som styrker og smidiggør arme og ben og giver dig bevægelsesfrihed. Du har mulighed for at arbejde med albuestand og hovedstand.

5498 ti 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen



Se også  
alle vores  
hensyntagende  
yogakurser på  
side 64

# Patanjali

Til Patanjali yoga arbejder du med at øge din koncentration, fysiske styrke og smidighed. Samtidig lægges der vægt på åndedrættet og dét at være til stede i nuet.

Vi bruger forskelligt udstyr til at understøtte kroppen, hvormed alle kan være med uanset niveau og form.

## Yoga for mænd

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.150,-/S 1.040,-

Du vil på dette hold blive introduceret til grundprincipperne i yoga. Der lægges stor vægt på, at stillingerne udføres anatomisk korrekt med øje for detaljen og fokus på præcision.

5518 to 18.45-20.35 Seedorffs Str. 7 Charlotte Rommers

## Patanjali yoga trin 2

27,5 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.195,-

For dig der har gået på Iyengar yoga eller Patanjali yoga trin 1 i flere år. Du ønsker at arbejde dybere, få flere udfordringer og arbejde med de omvendte yogastillinger. Vi træner håndstand, skulderstand, albuestand og hovedstand. Vi laver også ånde- drætsøvelser og slutter med afspænding.

5517 to 16.30-18.50 Seedorffs Str. 7 Charlotte Rommers



# Body & mind

## Yoga for folk med migræne og hovedpine

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.285,-/\* 1.155,-

På dette hold er alle øvelser og stillinger tilpas- set dig, der døjer med migræne og hovedpine. Du får styrket og trænet din krop og skærpet din bevidsthed om, hvad du kan være særlig opmærksom på af triggers i din træning. Vi run- der af med afspænding.

5471 ti 16.00-17.50\* Sønderg 74 Berit Jørgensen

## MediYoga - seniorer

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.080,-/\* 980,-

Holdet er for seniorer, der på en blid og skånsom måde vil holde krop og sind i form. Vi arbejder dybt med øvelser, åndedræt, afspænding og meditation. Alle kan deltage, og alle øvelser kan udføres siddende på en stol eller på en måtte.

5480 ti 09.30-11.20\* Fjordsg Sk Instruktør

## Yin yoga - ro i krop og sind

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.350,-/\* 1.210,-

Kom hjem i kroppen og helt ned i tempo, når vi arbejder med yogastillinger og åndedræt på en blid og beroligende måde. Vi mærker øjeblikkets tilstand i krop og sind og styrker vores velvære og evne til at spænde af.

5489 fr 14.00-15.50\* Fjordsg Sk Maria L Jensen

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.420,-/\* 1.270,-

5488 on 15.00-16.50\* Sønderg 74 Maria L Jensen

## Meditation i teori og praksis

7,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 580,-/\* 545,-

Gennem træning får du støtte til at åbne op for en dybere bevidsthed. Vi vil arbejde med jord- forbindelse og centrering, da et godt fundament, ro og balance er essentielle kvaliteter til at øve kontakten til sig selv i sit indre og ydre liv. Vi skal også have hjertet med, så derfor vil vi øve os i at åbne op. Dato 4/9.

5570 lø 10.00-17.00\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

## Mindfulness i naturen

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 530,-/\* 500,-

For dig, som ønsker øjeblikke med ro, fordybelse og nærvær. Vi laver enkle øvelser med mindful- ness, blide yogastræk og sansøvelser – i og med naturen. Alle kan være med. Tid: kl. 10.00-12.45.

5577 on-to 1-2/9\* Forstbotanisk Have Susanne Øgaard

## Mindfulness & Meditation - Stress Reduction

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.270,-

You will learn to be more present, reduce stress and be happier. Through mindful meditation, yoga, movement, and self-reflection you will learn how to apply mindfulness in your daily life, become calmer and more focused, and increase your health and quality of life. The class is for everyone.

5566 on 19.00-21.20 Seedorffs Str. 7 Carmen Manea

## Mindfulness & Meditation Retreat

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 530,-/\* 500,-

A day to find calm and peace. We will go through different meditations, yoga, and reflections. This type of practice is very impactful for the participants, bringing more self-awareness, self-compassion, and inner peace. Date 27/11.

5567 lø 09.30-15.00\* Seedorffs Str. 7 Carmen Manea

## Self-compassion

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.270,-

In this self-compassion class, you will learn not to be too hard on yourself, how to rather motivate instead of criticizing yourself and how to transform difficult relationships with yourself and others.

5569 on 17.00-19.20 Seedorffs Str. 7 Carmen Manea

ASHTANGA  YOGA SHALA

## Vil du være YOGAINSTRUKTØR?

Tag uddannelsen hos Yoga Shala

Nye forløb starter i september 2021

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



## Pilates - begyndere/letøvede

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

Pilates er en skånsom og effektiv styrketræning, som kan give dig en smuk holdning, flad mave, øget smidighed og færre spændinger. Vi træner kroppens dybe muskler og arbejder med balance, koordination og vejrtrækning, og vi har fokus på fysisk og psykisk velvære. For mænd og kvinder i alle aldre.

**5404 on 11.15-13.05\* Sønderg 74 Lærke H. Hansen**

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.350,-/S 1.210,-

**5407 on 17.00-18.50 Sønderg 74 Claudia Hoyda**

## Pilates - øvede

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

Bliv udfordret af nye øvelser og fordyb dig i allerede kendte. Holdet er for mænd og kvinder i alle aldre, der har lavet pilates før, og som kender de grundlæggende begreber. Roligt og til stille musik træner vi kroppens små og store muskelgrupper. Vi er opmærksomme på hensigtsmæssig brug af åndedrættet samt centrering, balance og koordination. Vi runder af med afspænding.

**5415 ti 10.30-12.20\* Sønderg 74 Birgitte Østerby**  
**5405 on 09.15-11.05\* Sønderg 74 Lærke H. Hansen**  
**5416 to 10.30-12.20\* Sønderg 74 Birgitte Østerby**

38 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.690,-/S 1.500,-

**5418 to 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Silke Rønnow**

## Flowpilates

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.115,-/S 1.010,-

Øvelserne på dette hold udføres i et flow med få pauser; du vil derfor blive udfordret på din udholdenhed. Vi arbejder langsomt, men med stort fokus og stor koncentration, og teknikken gennemgås løbende undervejs i øvelserne.

**5420 on 18.45-20.00 Sønderg 74 Claudia Hoyda**

## Mindful pilates for kvinder

33 lektioner (22 mødegange) - kr. 1.520,-/\* 1.355,-

Vi arbejder med kropslige pilatesøvelser, men på en mindful måde, der får kroppen til at falde til ro, giver ro i sindet og fornyet energi.

**5403 on 16.30-17.55\* Seedorffs Str. 7 Suzanne Ellefsen**



## Fitness K45+

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.620,-/S 1.440,-

Du bliver forpustet, mens du forbrænder fedt og kulhydrater. De forskellige træningsøvelser sikrer, at du både får løsnet og styrket dine muskler gennem et udfordrende fitness- og træningsprogram.

**5381 ma 18.45-20.35 Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh**

## Kvindefitness 50+

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.115,-/\* 1.010,-

Træn på en afvekslende og sjov måde! Du forbedrer din styrke, får sved på panden og smil på læben, når vi arbejder med kondition, balance og kropsbevidsthed. God musik giver energi og lethed.

**5368 to 15.30-16.55\* Sønderg 74 Maria Conradsen**

# Pilates

## Bevægelse til musik/pilates

42 lektioner (21 mødegange) - kr. 1.820,-/\* 1.610,-

Gennem bevægelse til musik får du øget velvære og mere energi. Undervisningen fokuserer på koordination for at styrke sammenhængen i kroppen. Vi laver ud- og afspænding, som styrker din kropsbevidsthed, har en stressreducerende effekt og øger dit nærvær og din opmærksomhed på nuet.

**5402 ti 10.00-11.50\* Sønderg 74 Suzanne Ellefsen**

## XXL Kvindefitness

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.115,-/S 1.010,-

Få energi, velvære og fornyet kraft med varieret træning, hvor hele kroppen bevæges igennem. Vi arbejder med kondition, styrke, balance og kropsbevidsthed samt inddrager træningsbolde og andre redskaber.

**5369 to 17.00-18.25 Sønderg 74 Maria Conradsen**

## Fitness - hjertehold M/K 50+

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.500,-/\* 1.370,-

For dig der gerne vil forbedre din sundhed og styrke dit hjerte. Vi træner puls og styrke med fokus på hjerte og kredsløb og med individuel vejledning. Det hele foregår i socialt samvær, hvor vi griner og sveder sammen.

**5383 ma 10.00-11.50\* Sønderg 74 Jakob Abu-Khalil**

## I form K50+

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.620,-/S 1.440,-

Træn din krop i et roligt tempo med øvelser, der løsner op omkring nakke, skuldre, ryg og bækken. Vi benytter forskellige remedier, laver lidt pulstræning og strammer kroppen op. Vi afslutter med afspænding og en powernap.

**5380 ma 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh**

## Gotvedbevægelse K50+

42 lektioner (21 mødegange) - kr. 1.820,-/\* 1.610,-

Hold din krop stærk og bevægelig – det er aldrig for sent at komme i gang. Til Gotvedbevægelse har vi fokus på kroppens bevægelsesmønstre, og vi laver øvelser til musik og på måtte.

**5357 ti 12.00-13.50\* Seedorffs Str. 7 Suzanne Ellefsen**

# Tai Chi

# Styrk din krop



Tai Chi er en kinesisk bevægelseskunst, der styrker helbredet og giver smidighed og ro i sindet. Tai Chi er et arbejde med at skabe balance mellem krop og sjæl.

Alle kan dyrke Tai Chi. Det er velegnet for unge som ældre, kvinder som mænd.

## Tai Chi Chuan

Undervisningen vil både være med Qi gong, såsom de 18 terapier, afspændingsprincipperne ved de løsnende øvelser og energiflowet i Yang tai chi-formen. Alt med udgangspunkt i den enkeltes stæsted.

## Tai chi chuan - begyndere

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.285,-/S 1.155,-

5340 to 17.00-18.50 Fjordsg Sk Karsten Jakobsen

## Tai chi chuan - begyndere/letøvede

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.420,-/\* 1.270,-

5341 to 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Karsten Jakobsen

## Tai chi chuan - letøvede

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.420,-/S 1.270,-

5342 ti 17.00-18.50 Fjordsg Sk Karsten Jakobsen

## Tai chi chuan - øvede

45 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.925,-/S 1.700,-

5343 ma 18.00-20.45 Fjordsg Sk Karsten Jakobsen

## Alexanderteknik

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 755,-/\* 695,-

Har du ondt i ryg, skuldre, nakke eller arme? Er dit åndedræt ikke optimalt? Har du svært ved at finde en god siddestilling og får ondt af at gå og stå? Bliver du let nervøs?

Kom med og lær, hvordan du kan hjælpe dig selv.

5302 to 09.45-11.35\* Seedorffs Str. 7 Birgitte Due

## Styrk din krop K60+

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.620,-/\* 1.440,-

Styrk din krop med en grundig træning af alle muskelgrupper. Vi starter med opvarmning og forskellige øvelser, der løser op omkring nakke, skuldre, ryg og bækken. Vi inddrager pulstræning og øvelser med diverse redskaber.

5363 ma 10.00-11.50\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

5364 ma 11.45-13.35\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

## Sundhedstræning K60+

39 lektioner (26 mødegange) - kr. 1.720,-/\* 1.525,-

Vi arbejder med forskellige former for grundtræning, så alle kroppens led og muskler bliver grundigt gennemarbejdet. Indimellem bruger vi forskellige redskaber, fx store bolde m.m. Vi afslutter med afspænding.

5351 on 09.30-10.55\* Seedorffs Str. 7 Agnete Salomonsen

5352 on 10.45-12.00\* Seedorffs Str. 7 Agnete Salomonsen

5353 on 12.00-13.25\* Seedorffs Str. 7 Agnete Salomonsen

## Seniordamer 65+

18 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.015,-/\* 925,-

Bevægelse for ældre med fokus på balance, styrkelse af kroppen og hyggeligt samvær. Undervisningen tager hensyn til aldersbetingede skader og tilpasses, så alle kan være med.

5365 ma 13.30-14.25\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

5366 to 12.15-13.10\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

## Effektiv fitness - seniorkvinder

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.115,-/\* 1.010,-

Sjov og effektiv træning for hele kroppen. Målet er, at du bliver god til at bevæge dig med en stærk holdning, så din hverdag bliver lettere. Vi træner til god musik. Både for dig, der er ude af form, og dig der er bomstærk.

5370 to 09.00-10.25\* Fjordsg Sk Karina Jørgensen

5371 to 10.35-11.55\* Fjordsg Sk Karina Jørgensen

## Senior kvindeFIT

45 lektioner (30 mødegange) - kr. 1.925,-/\* 1.700,-

Intens og effektiv seniortræning med puls og energi til musik, der svinger. Opbyggende og funktionel fitness for hele kroppen med fokus på bevægelses kvalitet og frihed i øvelserne. Til slut kort afspænding.

5376 ti 10.30-11.55\* Fjordsg Sk Karina Jørgensen

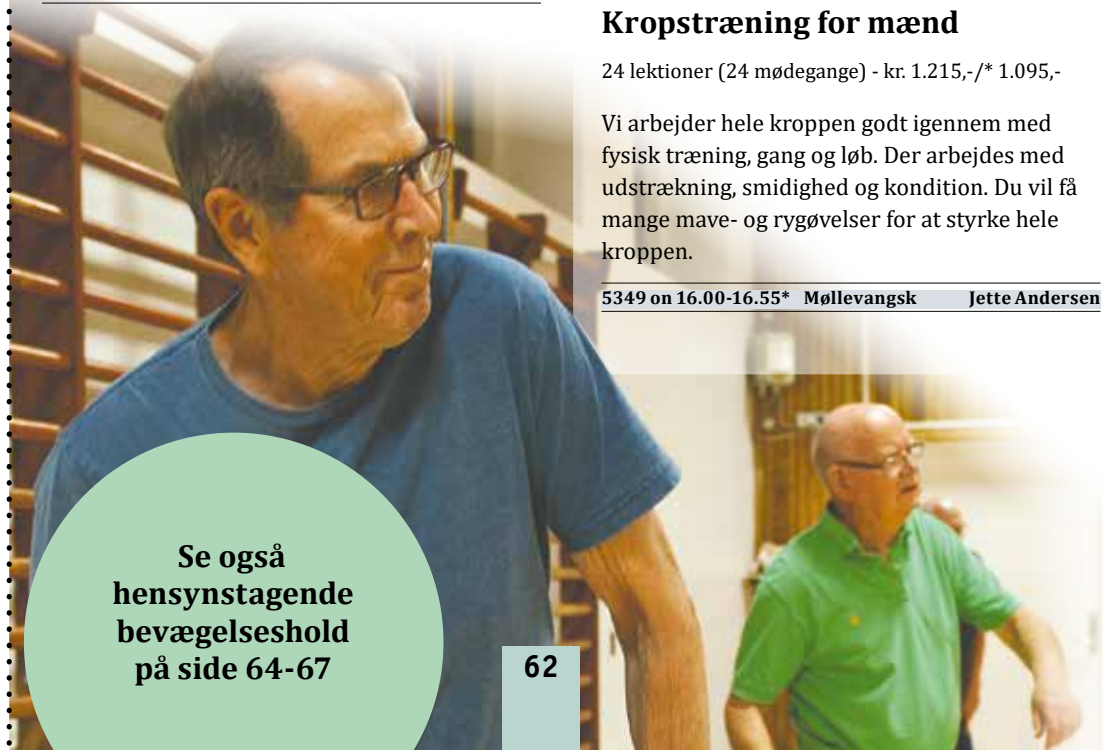
5377 ti 12.00-13.25\* Fjordsg Sk Karina Jørgensen

## Kropstræning for mænd

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

Vi arbejder hele kroppen godt igennem med fysisk træning, gang og løb. Der arbejdes med udstrækning, smidighed og kondition. Du vil få mange mave- og rygøvelser for at styrke hele kroppen.

5349 on 16.00-16.55\* Møllevangsk Jette Andersen



Se også  
hensynstagende  
bevægelsehold  
på side 64-67



# Mavedans

# Træn selv

## Callanetics soft aerobic

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

Callanetics er en spændende form for styrke-træning, der foregår i roligt tempo. Efter en grundig opvarmning træner vi med callanetics-øvelser, hvor dine muskler styrkes via kroppens egen vægt. Vi laver gentagelser af små præcise bevægelser, som strammer op, styrker, giver god holdning og kan vær med til at øge et vægttab. Vi runder af med afspænding.

5385 on 17.00-17.55\* Møllevangsk Jette Andersen

## Stabiliserende kropstræning

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.425,-/\* 2.125,-

Ønsker du en stabil og stærk krop, der udstråler glæde og energi? En god kropsholdning og forebyggelse af smerter i fx knæ, ryg, fødder og nakke? Så er dette hold for dig! Undervisningen består af opvarmning, rolige øvelser og afspænding.

5360 ma 15.10-17.00\* Sønderg 74 Lise Rasmussen  
5361 ma 17.15-19.05 Sønderg 74 Lise Rasmussen  
5359 on 09.45-11.35\* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen  
5362 fr 10.00-11.50\* Sønderg 74 Lise Rasmussen

## Zumba Gold

13 lektioner (13 mødegange) - kr. 785,-/\* 720,-

Har du overvejet at starte til Zumba, men er tempoet for højt og koreografierne for svære? Så er Zumba Gold lige noget for dig. I Zumba Gold er tempoet langsommere, og koreografierne mere enkle og uden hop. Tempoet er tilpasset, så du stadig får sved på panden. Medbring vand og godt humør!

5481 ma 10.00-10.55\* Fjordsg Sk Francis Ibsen  
5482 ma 11.00-11.55\* Fjordsg Sk Francis Ibsen  
5483 ti 15.00-15.55\* Fjordsg Sk Francis Ibsen  
5484 fr 10.00-10.55\* Fjordsg Sk Francis Ibsen  
5485 fr 11.00-11.55\* Fjordsg Sk Francis Ibsen

## Dance & BodyFIT

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.295,-/\* 2.015,-

Vær med til træning, dans og musik i mange af-skygninger. Vi skifter mellem træning og simple koreografier. Øvelserne gennemgås, så alle er med på, hvad vi skal. For dig, der elsker at danse og bevæge dig til musik og træne samtidig.

5387 to 11.15-13.05\* Seedorffs Str. 7 Janne Kjær



## Mavedans

Mavedans styrker og smidiggør din krop, samtidig med at din koordinationsevne forbedres. Vi arbejder med spændende kombinationer og træner grundbevægelser, som arbejdes ind i en koreografi.

## Begyndere

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.080,-/S 980,-

5390 on 17.30-19.20 Sønderg 74 Aleksandra Zengin

## Letøvede

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.080,-/S 980,-

5391 on 19.15-21.05 Sønderg 74 Aleksandra Zengin

## Øvede: Koreografi

14 lektioner (7 mødegange) - kr. 820,-/S 750,-

5395 ma 17.30-19.20 Sønderg 74 Marie Jensen

## Øvede: Teknik og musikforståelse

10,5 lektioner (7 mødegange) - kr. 705,-/S 650,-

5396 ma 19.15-20.40 Sønderg 74 Marie Jensen

## Mavedans - fokus på teknik

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 530,-/\* 500,-

Kender du allerede til mavedans, og vil du gerne forbedre din teknik? På de to hold gennemgår vi forskellige temaer med grundig teknik, masser af danseglæde og individuel vejledning.

Hold 5392 - Cirkler: Den 28/8 og 25/9.

Hold 5398 - Layering: Den 30/10 og 27/11.

5392 lø 12.00-14.45\* Sønderg 74 Marie Jensen  
5398 lø 12.00-14.45\* Sønderg 74 Marie Jensen

## Selvtræning på lokalcenter

Et tilbud til M/K 60+

FOF Aarhus og en række lokalcentre i Aarhus har indgået et samarbejde, som giver dig mulighed for selvtræning i dit nærområde. Du får adgang til fitnessmaskiner i lokalcenterets åbningstid, og du introduceres til maskinerne, så du undgår skader.

Vi er på følgende lokalcentre:

- Møllestien
- Vestervang
- Åbyhøj
- Carl Blochs Gade.

Du kan læse mere om selvtræningen og tilmelde dig på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

Du kan også ringe til os på tlf. 8612 2955.



Træn selv med  
FOF Aarhus

Scan koden og hent  
træningsvideoerne.



# Hensyntagende hold

## HENSYNTAGENDE UNDERVISNING

Særligt tilrettelagt undervisning, som foregår på små hold med **maks. 7 deltagere**. Det er hold for dig med et fysisk eller psykisk handicap, som har behov for individuel vejledning til din træning.



### Blid yoga

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.225,-/\* 1.955,-

Har din krop været udsat for særlige belastninger? Her kan du finde ny styrke, smidighed, indre ro og afspænding. Der er fokus på ryg/nakke, arme/skuldre og ben/bækken, og du får genopbygget din energi via dybere kontakt med åndedrættet. Hold 9106 - fra november skifter til kl. 10.50-12.40.

9106 ma 09.15-11.05\* Seedorffs Str. 7 Claudia Hoyda  
9107 ti 09.00-10.50\* Seedorffs Str. 7 Laila Elisabeth  
9109 ti 10.40-12.30\* Seedorffs Str. 7 Laila Elisabeth

### Blid yoga for seniorer

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.420,-/\* 1.270,-

Her kan du være med, hvis du fx har gigt, fibromyalgi, piskesmæld eller problemer med nakke, skuldre eller ryg, som afholder dig fra at deltage på et alment bevægelseshold.

9115 on 09.45-11.35\* Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

### Blid træning K60+

40,5 lektioner (27 mødegange) - kr. 1.770,-/\* 1.570,-

Træning, som tager udgangspunkt i din krops formåen og niveau. Vi arbejder roligt igennem hele kroppen med varierende øvelser.

9000 ma 12.45-14.10\* Sønderg 74 Intruktør

### Blid yoga mod stress

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.350,-/\* 1.210,-

Du får bedre kontakt til din krop, så du kan mærke og reagere hensigtsmæssigt på overbelastning. Vi arbejder bl.a. med blide stræk og styrkende yogaøvelser samt åndedræts- og afspændingsteknikker. Vi laver især siddende og liggende stillinger, så alle kan være med.

9120 to 11.00-12.50\* Sandøgade 5 Lone Hyldgaard

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.420,-/\* 1.270,-

9121 to 13.15-15.05\* Seedorffs Str. 7 Laila Elisabeth

### Blid Iyengar yoga

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.420,-/\* 1.270,-

Dette hold henvender sig til alle, som ikke er i stand til at deltage på et almindeligt hold. Iyengar yoga er en metodisk og detaljeret yogaform, som prioriterer præcision og fokus på lige linjer i kroppen. Undervisningen foregår i et stille og roligt tempo.

9113 on 11.30-13.20\* Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

### Yoga, meditation og afspænding

70 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.765,-/\* 2.415,-

Vi vil ryste gamle spændinger af os og lave velgørende yoga og pilates. Vi træner nærvær, øver meditation og afslutter med afspænding. Programmet vil virke afstressende og fremme fysisk og psykisk velvære.

9135 to 09.35-11.55\* Sønderg 74 Susanne Øgaard

### MediYoga - ro i krop og sind

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

MediYoga kan give større bevægelighed i led, stærkere muskler, nedsætte smerter samt dæmpe stress og uro. Få større indsigt i din krop og dens spændinger og hvordan du selv kan afhjælpe disse. En MediYoga-time indeholder blide, langsomme øvelser, vejtrækningsøvelser, afspænding og meditation. Alle kan deltage, og træningen kan laves både liggende og siddende. Træningen tilpasses den enkelte deltagers fysiske formåen.

9122 to 11.40-13.30\* Seedorffs Str. 7 Ditte Appel  
9123 to 13.20-15.10\* Seedorffs Str. 7 Ditte Appel

### MediYoga og mindfulness

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.350,-/\* 1.210,-

Giv din krop omsorg med mindfulness, Mediyoga og pilates. Vi arbejder med smidighed, styrke og harmoni mellem krop og sind. Vi har bl.a. fokus på kropsbevidsthed, koncentration, holdning, fascia og bindevæv.

9130 to 13.40-15.30\* Seedorffs Str. 7 Kamma Schmidt

### Yoga og pilates

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.295,-/\* 2.015,-

Pilates retter skadelige holdningsvaner ved at styrke de stabiliserende muskler og afbalancere bækkenet og rygsøjlen. Det kombineres med yoga med fokus på stræk, afspænding, åndedræt og ro.

9100 ti 11.00-12.50\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

### Pilates, afspænding og velvære

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.285,-/\* 1.155,-

Træn og bevæg hele kroppen. Øvelserne giver velvære og mindsker smerter eller spændinger i ryg, skuldre og nakke. Øvelserne forbedrer din kropsholdning, generelle styrke og smidighed. Der er i træningen hentet inspiration fra det bedste af pilates, yoga og mindfulness.

9086 ti 16.45-18.35\* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.295,-/\* 2.015,-

9081 on 11.00-12.50\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.425,-/\* 2.125,-

9075 ma 10.30-12.15\* Sønderg 74 Lise Rasmussen  
9076 ma 12.15-14.05\* Sønderg 74 Lise Rasmussen  
9077 ti 11.15-13.05\* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen  
9078 ti 11.30-13.20\* Sønderg 74 Birgit Jørgensen  
9079 ti 13.30-15.20\* Sønderg 74 Birgit Jørgensen  
9080 ti 15.15-17.05\* Sønderg 74 Birgit Jørgensen  
9082 on 11.30-13.20\* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen  
9083 to 09.45-11.35\* Sønderg 74 Lise Rasmussen  
9084 to 11.30-13.20\* Sønderg 74 Lise Rasmussen  
9085 to 12.00-13.50\* Sønderg 74 Birgit Jørgensen



# Styrk kroppen

HENSYNTAGENDE HOLD

## FysioPilates - letøvede

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.295,-/\* 2.015,-

Undervisningen sigter mod at skabe et stabilt muskelcenter, der korrigerer ubalancer og sænker spændingsniveauet, og derved opnår du en mere harmonisk holdning. Du vil i undervisningen få redskaber til at tage vare på dine skavanker. Undervisningen foregår i et roligt tempo med mulighed for fordybelse og henvender sig til personer med problematikker i bevægeapparatet.

9060 ma 17.50-19.40\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard  
9065 to 11.40-13.30\* Sønderg 74 Susanne Øgaard

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.425,-/\* 2.125,-

9066 ti 14.15-16.05\* Sønderg 74 Marianne Gebauer

## Mindful kropstræning

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.425,-/\* 2.125,-

Vi arbejder med fokus på nærvær og kropsbevidsthed, hvor der er plads til individuel vejledning. Du vil få større styrke og stabilitet, bedre kropsholdning, øget smidighed i bindevævet, stærkere bækkenbund samt viden om gode sidde- og stå-vaner. Med inspiration fra mindfulness og pilates styrker og bevæger vi hele kroppen til musik i forskelligt tempo.

9012 ma 10.40-12.30\* Sønderg 74 Birgit Jørgensen  
9013 to 10.00-11.50\* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

## Rygtræning

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.295,-/\* 2.015,-

Vi arbejder både på at løsne op for spændinger omkring ryggen og styrke de stabiliserende muskler i og omkring ryggen. Vi har fokus på vejrtrækning, da det er vores direkte vej til at få ro på nervesystemet og slippe de dybe spændinger. Øvelserne er funderet i fysioterapeutiske og psykomotoriske trænings- og behandlingsmetoder og er yoga- og pilatesinspirerede. Især for dig med rygsmerter og brug for ekstra støtte i træningen.

9033 ma 16.20-18.10\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

64 lektioner (32 mødegange) - kr. 2.560,-/\* 2.240,-

9032 ma 10.00-11.50\* Sønderg 74 Dorthe Skytte  
9031 ma 12.40-14.30\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

## Nye veje til stærk bækkenbund

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.285,-/\* 1.155,-

En stærk bækkenbund er vejen til et godt og aktivt liv. Med træning styrker du bækkenbundens egne reflekser, sådan at dine bækkenbundsmuskler reagerer præcist og hurtigt, når du fx går, danser og griner. Samtidig er det også vigtigt at have gode sidde- og ståvaner, da dette er essentielt for at have en stærk bækkenbund.

9041 ma 19.10-21.00\* Sønderg 74 Lise Rasmussen  
9042 ti 13.00-14.50\* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen



## Optræning af nakke/skuldre/ryg

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.295,-/\* 2.015,-

Træning af de dybereliggende muskler i nakke, ryg og bækken. Emner som holdning, stresshåndtering og ubalancer i kroppen indgår i undervisningen. Du har mulighed for individuel vejledning.

9039 ma 11.40-13.30\* Sønderg 74 Dorthe Skytte

## Optræning af ryg/mave/bækken

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.295,-/\* 2.015,-

Vi vil arbejde med at styrke kroppens kraftcenter. Musklerne skal lære at arbejde sammen for at oparbejde en stabil og fleksibel midte. Øvelserne er pilates- og yogainspirerede. Du har mulighed for individuel vejledning, så øvelserne tilpasses dine særlige behov.

9040 ma 14.50-16.40\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

## Osteoporose

Her får du styrket dine knogler, dine led, dit væv og dine muskler med fokus på balance og holdning i øvelserne. Vi træner også bevægelighed, kropsbevidsthed og kropsbrug i dine hverdagsbevægelser, og du får tips og tricks til, hvordan du passer på dig selv. Stående, siddende og liggende øvelser.

## Begyndere

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.295,-/\* 2.015,-

9044 ti 09.30-11.20\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard  
9046 on 09.30-11.20\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

## Begyndere og letøvede

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.620,-/\* 1.440,-

9048 ti 09.30-11.20\* Sønderg 74 Lone Groes  
9049 on 09.30-11.20\* Sønderg 74 Lone Groes  
9050 on 11.15-13.05\* Sønderg 74 Lone Groes

## Letøvede

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.425,-/\* 2.125,-

9051 ti 12.30-14.20\* Sønderg 74 Marianne Gebauer





## Studieforberedende kurser i anatomi og fysiologi

For dig, der gerne vil forberede dig på at læse til sygeplejerske, fysioterapeut eller ergoterapeut, styrke dine muligheder for at få en RAB-godkendelse eller blot er fascineret af kroppens interessante opbygning og funktion.

Modul C og D afvikles i foråret 2022.  
Se mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Anatomi og fysiologi - Modul A

50 lektioner (8 mødegange) - kr. 3.795,-/S 3.500,-

Vi fokuserer især på celle- og vævslære, nervesystemet og hormonsystemet. Vi kommer også omkring kroppens kommunikation. Når du har taget alle 4 moduler, kan du tilkøbe en lægeeksamineret eksamen. Modulerne kan tages i tilfældig rækkefølge.

5670 ma 16.30-22.00 Søndag 74 Tove Smedegaard

## Anatomi og fysiologi - Modul B

50 lektioner (8 mødegange) - kr. 3.795,-/S 3.500,-

På dette modul fokuserer vi på hjertet, kredsløbet, lymfesystemet, kroppens forsvar samt fordøjelsessystemet. Når du har taget alle 4 moduler, kan du afslutte med en lægeeksamineret eksamen. Modulerne kan tages i tilfældig rækkefølge.

5671 ma 16.30-22.00 Søndag 74 Tove Smedegaard

## Træn på store bolde

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.295,-/\* 2.015,-

Siddende på en stor bold trænes hele din krop igennem med henblik på optimering af din balance, kropsholdning og styrke. Stående træning ved barren og funktionelle øvelser på gulv for kredsløbet inddrages. Roligt tempo til blid musik. Der er individuelle korrektioner, så du får fuldt udbytte af øvelserne. Afslutning med grundig udstrækning af bindevæv.

9005 to 09.30-11.20\* Seedorffs Str. 7 Janne Kjær

## Hensyntagende TRX-træning

12 lektioner (12 mødegange) - kr. 755,-/\* 695,-

Hensyntagende TRX-træning forbedrer din styrke, balance, stabilitet og smidighed på en skånsom, men meget effektiv måde. I undervisningen er der elementer fra styrketræning, pilates og yoga. Holdet er fx godt for dig, der har rygproblemer.

9056 ma 16.00-16.55\* Fjordsg Sk Marianne Krogh



## Holistisk fitness 50+

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.620,-/\* 1.440,-

På dette hold får du styrket og smidiggjort hele din krop med fysiske og energetiske øvelser fra fx afspænding, yoga, qigong, fysiopilates, coreball og toning. Du vil få større kropsbevidsthed, sænket dit generelle stressniveau og få mere energi. Vi arbejder både stående, siddende og liggende. Med og uden musik. Hver gang afsluttes med guidet dybdeafspænding.

9021 to 16.00-17.50\* Seedorffs Str. 7 Lone Groes

## Fitness hjertehold M/K 50+

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.285,-/\* 1.155,-

For dig der har brug for træning med særligt fokus på at styrke hjertet. Vi vil arbejde med afvekslende træningsformer, hvor du vil få styrket din krop, dit hjerte og dit kredsløb på effektive måder tilpasset din formåen.

9006 ti 16.30-18.20\* Søndag 74 Jakob Abu-Khalil

## Hensyntagende bevægelse K55+

18 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.015,-/\* 925,-

Gymnastik med fokus på at styrke kroppen og forbedre balancen. Der tages hensyn til den enkelte, så alle kan være med.

9015 ma 14.30-15.25\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

## Kropstræning og velvære 60+

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.425,-/\* 2.125,-

Få bedre styrke, kondition, holdning og stærkere bækkenbund og afhjælp smerter i knæ, hofter, ryg, skuldre og nakke. Vi får pulsen op og laver rolige øvelser, som giver stor bevidsthed om de enkelte muskler, så du undgår overbelastninger.

9010 on 13.15-15.05\* Søndag 74 Birgit Jørgensen

## Stærk igen K65+

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.620,-/\* 1.440,-

Få løsnet op for ømhed og stivhed i kroppen og arbejd med øvelser, der støtter op omkring rygproblemer. Der arbejdes med styrkeøvelser, balance og stræk, vi slutter med en powernap.

9038 fr 10.00-11.50\* Vejlbj Lokal Marianne Krogh



# - hensyntagende hold



## All in One K60+

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.620,-/\* 1.440,-

Her får du pilates, dans, åndedrætsøvelser, qigong, yoga, 5 tibetanere og mindfulness i ét hold. Muskler styrkes og smidiggøres, knogler styrkes, led aflastes, åndedræt lettes og koordinering forbedres. Vi arbejder stående, siddende, liggende til musik eller i stilhed og slutter med dybdeafspænding.

9020 to 14.15-16.05\* Seedorffs Str. 7 Lone Groes

## Gymnastik allround K65+

27 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.320,-/\* 1.185,-

Træning med fokus på balance og styrke, der grundigt gennemgår hele kroppen med både mave- og rygyøvelser. Der indgår indimellem forskellige redskaber. Vi slutter med afspændingsøvelser og en powernap.

9001 to 09.45-11.10\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh  
9002 to 11.00-12.25\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

## KOL lungehold

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.295,-/\* 2.015,-

Har du lungeproblemer på grund af sygdom, allergi eller arbejdsskader, så kan du få det bedre i hele kroppen ved at arbejde med smidiggørende øvelser, konditions- og styrketræning, åndedrætsøvelser og afspænding.

9026 on 12.30-14.20\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

64 lektioner (32 mødegange) - kr. 2.560,-/\* 2.240,-

9025 ma 11.00-12.50\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

## Seniortræning 70+

27 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.320,-/\* 1.185,-

Med rolige øvelser fra fysiopilates, afspænding, effekt, yoga og qi gong genfinder du balancen og en uanstrengt, behagelig kropsholdning. Vi arbejder med smidighed og styrker kroppen, kredsløbet og åndedrættet, og du får øget vitalitet, velvære og overskud. Øvelserne er både stående, siddende og liggende på måtte.

9019 to 10.45-12.10\* Langenæshus Lone Groes

## Skånegymnastik 75+

27 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.320,-/\* 1.185,-

Gymnastik og bevægelse for dig der er ældre og har brug for et lavere tempo. Du vil øge din styrke, smidighed og balance, få løsnet muskelspændinger og aflastet dine led. Øvelserne er stående, gående og siddende.

9018 to 09.30-10.55\* Langenæshus Lone Groes

## Hensyntagende tai chi chuan

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.420,-/\* 1.270,-

Hold for øvede. Vi træner balance, koordination, styrke og smidighed. Vi kommer omkring 5 løsnende øvelser, der vil fokusere på korrekte holdninger og positurer. Der vil være tid til indre ro og afspænding.

9141 ti 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Karsten Jakobsen



## Lær at redde liv med et kursus i førstehjælp

På et førstehjælpskursus i FOF Aarhus bliver du klædt på til at kunne redde liv – du lærer bl.a. genoplivning, hjertemassage, kunstigt åndedræt og brug af hjertestarter. Du lærer at håndtere hverdagsskader og ulykker i situationer, hvor det er nødvendigt.

FOF Aarhus tilbyder en bred vifte af førstehjælpskurser, hvor du bliver klædt på til at reagere effektivt og livreddende i mange forskellige situationer:

- Færdselsrelateret førstehjælpskursus
- Hjertestop
- Til babyer
- Førstehjælp - dig med særligt ansvar for børn
- For alle medborgere
- Mindre fartøjer og søsport
- Med særligt ansvar - 12 timers kursus
- Førstehjælp - opdatering

Se alle kurser på: [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Førstehjælp på din virksomhed

Lær at give førstehjælp, hvis en kollega får et ildebefindende eller kommer ud for en ulykke.

Kontakt FOF Aarhus og få et tilbud, der specifikt passer til din virksomhed.

Ring til os på tlf. 8612 2955.

# Fødselsforberedelse

**Tidligere deltagere på vores fødselskurser beretter om mindre smerte, bedre kontrol over veerne og færre timer, hvor det for alvor er krævende at være i fødsel.**

I samarbejde med Aarhus Jordemoderpraksis tilbyder vi kurser, der uddyber hospitalets fødselsforberedelse.

Du kan vælge mellem et kort forløb 'Ve-træning' (1 mødegang) eller det mere dybdegående kursus 'Fødselsvejtrækning & ve-træning', som forløber over fire aftener.

På begge kurser er der fokus på praktisk ve-træning, som øger din evne til at tackle dine veer og sikre din mobilitet. Som partner kan det være en stor hjælp at vide, hvordan man støtter den gravide bedst muligt under fødslen. På kurset 'Fødselsvejtrækning & ve-træning' kan du derfor både komme med partner/ledsager (parhold) eller alene (kvindehold), hvor ledsager kan deltage ved 3. mødegang.

Vores erfaring er, at vejen til den gode fødsel ikke er ens for alle. Derfor er det godt, at du har en bred vifte af gennemprøvede redskaber at vælge imellem.

Ve-træning kan hjælpe dig til at finde DIN vej til smertelindring, tillid og samarbejde med din fødende krop og med din fødselsledsager.

## Fødselsvejtrækning & ve-træning

Dybdegående træningsforløb, hvor du får grundig viden og intensiv indøvning af redskaberne:

- Rolig vejtrækning
- Graduering af vejtrækning og gispevejtrækning
- Ve-stillinger/fødestillinger
- Afspænding og visualisering
- Massageteknikker og andre støttemuligheder for ledsager.

## Individuel fødselsforberedelse

### 1 times intensiv individuel fødselsforberedelse

Kurset er en komprimeret udgave af 'Ve-træning' med fokus på det, som du og din ledsager har brug for.

Pris kr. 995,- for dig og din ledsager.  
Aftal nærmere på tlf. 8612 2955.

## Kvindehold

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 685,-/S 635,-

Kurset henvender sig til kvinder. Ledsager er velkommen 3. mødegang (gratis). Her undervises i massageteknikker og andre måder at støtte den fødende på. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5070	ma 16.30-18.50	2/8	Dorte Wahlberg
5071	ma 16.30-18.50	6/9	Dorte Wahlberg
5072	ma 16.30-18.50	11/10	Dorte Wahlberg
5073	ma 16.30-18.50	22/11	Dorte Wahlberg

## Parhold

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.340,-/S 1210,-

På parholdene er der, udover det nævnte i forrige spalte, ekstra fokus på, hvordan man som ledsager kan støtte den fødende, og hvordan I som par kan forberede jer på fødslen. Prisen er pr. par. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5060	ma 18.45-21.05	2/8	Dorte Wahlberg
5061	ma 18.45-21.05	6/9	Dorte Wahlberg
5062	ma 18.45-21.05	11/10	Dorte Wahlberg
5063	ma 18.45-21.05	22/11	Dorte Wahlberg

## Online Ve-træning

2,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 100,-

### Anbefalet start: uge 28-36

Effektiv og hurtig fødselsforberedelse. Du får den grundlæggende viden og får afprøvet nogle af redskaberne:

- Rolig vejtrækning
- Ve-stillinger/fødestillinger
- Afspænding og visualisering
- Massageteknikker til ledsager.

Vi anbefaler, at du deltager med ledsager, men du er også meget velkommen alene.

**OBS: Prisen er pr. deltager.**

Undervisningen foregår via undervisningsplatformen Zoom.

5039	on 16.00-18.20	4/8	Mette Axel
5040	ma 17.30-19.50	23/8	Mette Axel
5041	on 19.00-21.20	1/9	Dorte Wahlberg
5042	ma 17.30-19.50	20/9	Mette Axel
5043	ma 17.30-19.50	4/10	Mette Axel
5045	on 19.00-21.20	24/11	Dorte Wahlberg
5046	ma 17.30-19.50	29/11	Mette Axel
5047	ma 17.30-19.50	13/12	Mette Axel
5048	on 19.00-21.20	15/12	Dorte Wahlberg



# I form til fødslen

## Ve-træning

2,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 100,-

### Anbefalet start: uge 28-36

Effektiv og hurtig fødselsforberedelse. Du får den grundlæggende viden og får afprøvet nogle af redskaberne:

- Rolig vejrtrækning
- Ve-stillinger/fødestillinger
- Afspænding og visualisering
- Massageteknikker til ledsager.

Vi anbefaler, at du deltager med ledsager, men du er også velkommen alene.

### OBS: Prisen er pr. deltager.

Der undervises enten på Jordemoderpraksis på Olof Palmes Allé eller på Nørre Allé 70B.

5000	ti 16.30-18.50	3/8	Dorte Wahlberg
5001	ti 18.45-21.05	3/8	Dorte Wahlberg
5002	lø 10.00-12.20	7/8	Dorte Wahlberg
5003	lø 12.30-14.50	7/8	Dorte Wahlberg
5004	on 17.15-19.35	11/8	Mette Axel
5005	fr 09.30-11.50	13/8	Mette Axel
5006	fr 12.30-14.50	13/8	Mette Axel
5007	to 09.00-11.20	26/8	Mette Axel
5008	fr 12.30-14.50	27/8	Mette Axel
5009	on 17.15-19.35	8/9	Mette Axel
5011	fr 09.30-11.50	10/9	Mette Axel
5012	fr 12.30-14.50	10/9	Mette Axel
5013	fr 09.30-11.50	24/9	Mette Axel
5014	fr 12.30-14.50	24/9	Mette Axel
5015	lø 10.00-12.20	25/9	Dorte Wahlberg
5016	lø 12.30-14.50	25/9	Dorte Wahlberg
5017	on 17.15-19.35	6/10	Mette Axel
5019	fr 09.30-11.50	8/10	Mette Axel
5020	fr 12.30-14.50	8/10	Mette Axel
5021	on 17.00-19.20	13/10	Dorte Wahlberg
5022	on 17.00-19.20	20/10	Dorte Wahlberg
5023	on 17.00-19.20	27/10	Dorte Wahlberg
5024	fr 09.30-11.50	5/11	Mette Axel
5025	fr 12.30-14.50	5/11	Mette Axel
5026	on 17.15-19.35	17/11	Mette Axel
5027	fr 09.30-11.50	19/11	Mette Axel
5028	fr 12.30-14.50	19/11	Mette Axel
5029	on 17.00-19.20	24/11	Dorte Wahlberg
5030	fr 09.30-11.50	3/12	Mette Axel
5031	fr 12.30-14.50	3/12	Mette Axel
5032	on 17.00-19.20	8/12	Dorte Wahlberg
5033	on 17.15-19.35	15/12	Mette Axel
5034	fr 09.30-11.50	17/12	Mette Axel
5035	fr 12.30-14.50	17/12	Mette Axel

Se hold i januar 2022 på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Gravid i form

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 755,-/S 695,-

### Fra 14. uge til fødselstermin

Du får en grundig træning, hvor vi tager særligt hensyn til din gravide krops behov. Vi arbejder med puls, styrke, stræk og afspænding. Fokus er på holdning, vejrtrækning, bækkenbund, mave og ryg. Undervisningen er helhedsorienteret og sigter mod at give en bedre fornemmelse af kroppens ressourcer og mindske eventuelle graviditetsgener. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5080 to 16.20-18.10	2/9	Thit Kjemtrup
5081 to 16.20-18.10	28/10	Thit Kjemtrup

## CHILDBIRTH CLASS

### Individualized childbirth consultation for you and your partner

Our experienced educator will give you personalized coaching before giving birth. The three of you will have dialogues about your concerns, thoughts, and expectations for the forthcoming birth. You learn to cope with your contractions, breathing, pain and delivery. After this hour, you both will feel more ready and secure for what is to come.

The price is DKK 995,- for you and your partner. Please call FOF Aarhus: 8612 2955 and ask about this offer.

### Contraction and childbirth class

2,5 lektioner (1 mødegang) - DKK. 100,-

### Pregnancy week 20-36

Every childbirth is unique. Whether you are a first-time mom or have other children, being in labor can be a challenging experience. Having the right knowledge before giving birth can prepare you and make you (and your partner) feel more ready and secure about what is to come. Antenatal classes at FOF Aarhus teach you to handle your contractions and your birth, so you are in better control. We will come across: Breathing exercises, contractions, delivery positions, visualizations, pain relief and massage techniques. Come alone or with a partner. Class will be held at Nørre Allé 70B.

NOTE: The price is per. participant.

5051 ti 16.30-18.50	24/8	Dorte Wahlberg
5052 ti 16.30-18.50	2/11	Dorte Wahlberg



## Yoga og pilates for gravide

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 755,-/\* 695,-

### Fra 14. uge til fødselstermin

Her får du mulighed for at træne med yoga og pilates tilpasset din gravide krop. Vi arbejder med smidighed, styrke og åndedræt. Med et særligt fokus på kroppens center (bækkenbund, mave, ryg og balder) får du støtte til din gravide krops øgede tyngde og til din mobilitet under fødslen. Vi slutter af med afspænding. Træningen har fokus på at skabe balance i kroppen under graviditeten, mindske gener og gøre kroppen klar til fødslen. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5090 ti	09.20-11.10*	10/8	Mette Axel
5091 ti	15.30-17.20*	10/8	Kristina Toft
5092 ti	09.20-11.10*	28/9	Mette Axel
5093 ti	15.30-17.20*	28/9	Kristina Toft
5094 ti	09.20-11.10*	23/11	Mette Axel
5095 ti	15.30-17.20*	23/11	Kristina Toft

## Yoga og blid træning for gravide

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 755,-/S 695,-

### Fra 14. uge til fødselstermin

Vi vil arbejde på at styrke og smidiggøre din krop med rolige øvelser for især ryg, mave, bækkenbund, venepumpe og åndedræt. Du lærer øvelser, der kan forebygge og lindre eventuelle graviditetsgener. På holdet vil der være plads til refleksion og fordybelse i øvelser, der kan styrke dig og din krop op til fødslen. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5086 to 18.00-19.50	2/9	Thit Kjemtrup
5087 to 18.00-19.50	28/10	Thit Kjemtrup

# Efterfødselstræning



## Svømning

### Træning i vand før og efter din fødsel

#### Svømning for gravide

7 lektioner (7 mødegange) - kr. 565,-/\* 530,-

Med træning i vand kan du styrke din krop op til fødslen, aflaste dine led, aktivere kroppens muskulatur og afhjælpe væske i kroppen under din graviditet. Vi har fokus på ryg, bækken, puls og åndedræt for at give dig de bedste forudsætninger under graviditeten og fødslen – og så laver vi aktiviteter, som gør træningen sjov og motiverende.

5251 ti 09.00-09.45\* 24/8 Tovshøj Sk Thit Kjemtrup  
5252 ti 09.00-09.45\* 26/10 Tovshøj Sk Thit Kjemtrup

#### Svømning - efter fødsel

7 lektioner (7 mødegange) - kr. 565,-/\* 530,-

Genoptræn din krop med effektiv og motive-rende træning i vand. Vandet er med til at aflaste dine led og bækkenbund, så du kan styrke din krop på en nænsom måde. Vi træner puls, muskler og led og laver aktiviteter, som gør træningen sjov og alsidig. Frivillige tilbyder at se efter dit barn, imens du er i vandet.

5253 ti 10.00-10.45\* 24/8 Tovshøj Sk Thit Kjemtrup  
5254 ti 10.00-10.45\* 26/10 Tovshøj Sk Thit Kjemtrup

#### Efterfødselstræning

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.080,-/\* 980,-

##### Start 2-12 uger efter fødslen

Her er der mulighed for at tage barnet med til træning. Vi har fokus på grundig kropstræning og god tid. Vi træner bækkenbund, mave og ryg med stigende intensitet, og vi afspænder skuldre og nakke. Vi kommer omkring løfte- og bæreteknikker samt ammestillinger. Børnene inddrages i sang og leg, og du får idéer til at støtte barnet i den motoriske udvikling.

Undervisning i Nørre Allé 70B.

5100 on 13.10-15.30*	4/8	Dorte Wahlberg
5101 ma 12.30-14.50*	30/8	Mette Axel
5102 on 13.10-15.30*	29/9	Dorte Wahlberg
5103 ma 12.30-14.50*	8/11	Mette Axel
5104 on 13.10-15.30*	8/12	Dorte Wahlberg

#### Efter-efterfødselstræning

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.080,-/\* 980,-

##### Start 3-12 mdr. efter fødslen

Her er der mulighed for at tage barnet med til træning. Vi tager udgangspunkt i effektiv kropstræning med større krav, puls, sved på panden, stræk og afspænding. Bækkenbunden er stadig i fokus og inddrages bevidst i øvelserne. Du får også inspiration til nye bevægelses- og sanglege, som du og dit barn kan bruge derhjemme.

Undervisning i Nørre Allé 70B.

5112 on 10.50-13.10*	4/8	Dorte Wahlberg
5113 ma 10.00-12.20*	6/9	Mette Axel
5114 on 10.50-13.10*	29/9	Dorte Wahlberg
5115 ma 10.00-12.20*	8/11	Mette Axel
5116 on 10.50-13.10*	8/12	Dorte Wahlberg

#### Efterfødselstræning - for kvinder der har mistet et spædbarn

Kurset henvender sig til dig, der har mistet et spædbarn under graviditet eller under/efter fødslen. Du får fysisk træning og samtale hver mødegang, hvor halvdelen af tiden går til træning og den anden halvdel til samtale. Undervisningen foregår på små hold.

Kurserne støttes af  
Landsforeningen Spædbarnsdød.

Læs om kurserne på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



#### Yoga og pilates efter fødslen

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 950,-/\* 870,-

##### Start 2-12 uger efter fødslen

For dig der vil genoptræne med yoga og pilates efter fødslen og have dit barn med. Med pilates vil vi effektivt styrke de muskler (bækkenbund, de dybe mavemuskler, ryg og balder), der stabiliserer kropskernen, og som har været særlig udsat under graviditet og fødsel. Vi vil smidiggøre og mobilisere kroppen efter yogaens principper og arbejde med åndedrættet som støtte til øvelserne og for at skabe energi og ro. Børnene sover eller er med og inddrages af og til i sang og leg. Kursets fokus er på grundig træning, nærvær og fordybelse med plads til dig og dit barn.

Undervisning i Nørre Allé 70B.

5123 ti 11.15-13.05*	17/8	Mette Axel
5124 ti 11.15-13.05*	26/10	Mette Axel



#### Mor/baby - Træning i naturen

15 lektioner (6 mødegange) - kr. 855,-/\* 780,-

##### For mor og barn - børn 3-12 mdr.

Kom i fysisk og mental form under åben himmel! Den smukke natur i Riis Skov sætter rammen for afvekslende og inspirerende træning for dig og din baby. Undervejs er der fokus på bækkenbund, balance, konditions- og styrketræning. Børnene er med som en naturlig del af træningen.

5125 ma 10.00-12.20*	2/8	Dorte Wahlberg
5126 ma 10.00-12.20*	13/9	Dorte Wahlberg



## Nye veje til stærk bækkenbund

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.285,-/\* 1.155,-

En stærk bækkenbund er vejen til et godt og aktivt liv. Med træning styrker du bækkenbundens egne reflekser, sådan at dine bækkenbundsmuskler reagerer præcist og hurtigt, når du fx går, danser og griner. Samtidig er det også vigtigt at have gode sidde- og ståvaner, da dette er essentielt for at have en stærk bækkenbund.

9041 ma 19.10-21.00\* Sønderg 74 Lise Rasmussen  
9042 ti 13.00-14.50\* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen

## Babymassage

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 755,-/\* 695,-

### Start fra 3 uger efter fødslen

Oplev tæt kontakt med dit barn i hyggeligt selskab med andre babyer og forældre. Stimulér dit barns sanser og støt dets motoriske udvikling. Massage øger barnets kropsbevidsthed, er godt for kredsløbet, kan mindske koliksmærter og fordøjelsesproblemer, beroliger og skaber trykthed. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5245 fr 10.00-11.50\* 27/8 Inge Jørgensen  
5246 fr 12.00-13.50\* 27/8 Inge Jørgensen  
5247 fr 10.00-11.50\* 15/10 Inge Jørgensen  
5248 fr 12.00-13.50\* 15/10 Inge Jørgensen

## Babymotorik

9 lektioner (6 mødegange) - kr. 635,-/\* 590,-

### For forældre og børn 8-18 mdr.

Støt dit barns sansemotoriske udvikling i leg og bevægelse. Du vil få inspiration til aktiviteter, I kan lave derhjemme, og blive klogere på, hvorfor leg, sang, tummel og massage er godt for dit barn.

5211 on 09.30-10.55\* 4/8 Dorte Wahlberg  
5212 on 09.30-10.55\* 22/9 Dorte Wahlberg  
5213 on 09.30-10.55\* 17/11 Dorte Wahlberg

## Mini-maker: Overgangskost

3 lektioner (1 mødegange) - kr. 30,-

Er dit barn ved at nå en alder, hvor grød og mos skal på bordet? Mangler du inspiration og sparring til, hvordan I kommer godt fra start? Så kom med til Mini-maker, hvor du kan blive meget klogere på det hele. Se alle temaerne og læs mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

3810 to 10.00-12.45 2/9 Seedorffs Str. 7 Anja Arsarin  
3811 to 10.00-12.45 16/9 Seedorffs Str. 7 Anja Arsarin  
3812 to 10.00-12.45 30/9 Seedorffs Str. 7 Anja Arsarin  
3813 to 10.00-12.45 14/10 Seedorffs Str. 7 Anja Arsarin  
3814 to 10.00-12.45 28/10 Seedorffs Str. 7 Anja Arsarin

# Barselsworkshops



## Babymassage - workshops

v/Inge Jørgensen, fysioterapeut og akupunktør

Pris kr. 195,-

Babymassage er ikke kun gavnligt for babyen, men også for forældre/bedsteforældre. Barnet opnår en tilfredshed, hvor sanser og behov er dækket, mens du samtidig får et skønt samvær med babyen, hvor I opbygger nærvær og tillid. Workshoppen foregår i Nørre Allé 70B  
Læs mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Babymassage for mødre

Mandag 23/8 kl. 10.00-11.30 - Arr.nr.: 5281  
Mandag 4/10 kl. 10.00-11.30 - Arr.nr.: 5282

### Babymassage for fædre

Lørdag 23/10 kl. 10.00-11.30 - Arr.nr.: 5283

### Babymassage for bedsteforældre

Lørdag 25/9 kl. 10.00-11.30 - Arr.nr.: 5280

## Musik og rytmik

- Musik og rytmik 3-12 måneder
- Musik og rytmik 1-2½ år
- Musik og rytmik 2½-3½ år

Læs mere på side 23

Mød Laura Vilsgaard,  
kvinden bag #Jegermor,  
i to foredrag til efteråret

- Er en god mor en lykkelig mor?
- Projektleder i eget hjem? - Mental load

Læs mere på side 11.

## Babytegn

v/Inge Jørgensen, fysioterapeut og akupunktør

Pris kr. 195,-

Meget små børn har en stor tankeverden og et enormt kommunikationsbehov. De mangler bare redskaberne til at fortælle, hvad de tænker på. Babytegn er sådan et redskab. Ved at bruge hænderne i babytegn giver vi vores babyer mulighed for at kommunikere - og giver os selv et uvurderligt indblik i, hvad der rører sig i hovedet på dem. Workshoppen foregår i Nørre Allé 70B

Mandag 16/08 kl. 11.00-12.30 - Arr.nr.: 5286  
Mandag 06/09 kl. 11.00-12.30 - Arr.nr.: 5287  
Mandag 11/10 kl. 11.00-12.30 - Arr.nr.: 5288  
Mandag 22/11 kl. 11.00-12.30 - Arr.nr.: 5289  
Mandag 10/12 kl. 11.00-12.30 - Arr.nr.: 5290

## Online Babytegn

Pris kr. 195,-

Undervisningen foregår via undervisningsplatformen Zoom.

Onsdag 29/09 kl. 19.00-20.30 - Arr.nr.: 5264  
Tirsdag 30/11 kl. 19.00-20.30 - Arr.nr.: 5265

## Førstehjælp til babyer

v/certificerede førstehjælpsinstruktører

Det kan være svært at stå med en nyfødt baby, og mange bekymringer melder sig naturligvis: Hvad nu hvis barnet holder op med at trække vejret, får noget galt i halsen, får høj feber eller andet? På kurset har du mulighed for at lære de basale førstehjælpsteknikker til baby, bl.a. håndtering af et bevidstløst barn med og uden vejtrækning, kunstigt åndedræt og hjertemasage til baby 0-1 år.

### Vil du vide mere:

Ring til os på tlf. 8612 2955 for nærmere aftale eller spørgsmål eller tilmeld dig/er på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



# Informationer

## Tilmelding

Du kan tilmelde dig via vores hjemmeside, ved personlig henvendelse i FOF Butikken eller telefonisk på tlf. 8612 2955.

Ved betaling får du en bekræftelse med angivelse af undervisningssted, mødedatoer, tidspunkt og lokalenummer.

Bøger og andet undervisningsmateriale til personlig brug samt udgifter i forbindelse med ekskursioner betales af deltagerne, med mindre andet er anført.

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

## Rabatter (\*pris/S-pris)

Deltagere, der tilhører en af nedennævnte grupper og bor i Aarhus Kommune, kan få rabat på kurser, der slutter senest kl. 18.00.

De kurser, hvor man kan få \*-rabat, er markeret med en \* efter klokkeslættet i programmet.

### Pensionister/førtidspensionister:

Pensionsmeddelelse, buskort eller lignende forevises ved tilmelding. Alle personer over 60 år uden tilknytning til arbejdsmarkedet skal underskrive "tro og love-erklæring" i FOF Aarhus' butik.

**Efterlønsmodtagere:** Lønseddel fremvises ved tilmelding.

**Arbejdsledige:** Kvittering for ledighed fra [www.jobnet.dk](http://www.jobnet.dk) fremvises ved tilmelding.

**Fysisk eller psykisk handicap:** Deltagere med et fysisk eller psykisk handicap i forhold til det emne, de tilmelder sig, skal første undervisningsgang underskrive "tro og love-erklæring".

**Studerende og lærlinge** kan få rabat på de fleste kurser, også efter kl. 18.00. Studiekort forevises ved tilmelding.

S-pris er anført ved de kurser, hvor der gives studierabat.

## Kursusbevis

Du kan få udstedt et kursusbevis, hvis du har haft mindst 80% fremmøde på et kursus. Kontakt din underviser i god tid før sidste undervisningsgang.

## Framelding

Framelding kan ske indtil 14 dage før kursusstart. Ved framelding vil det indbetalte kursusgebyr blive tilbagebetalt til din konto. Der fratrækkes et administrationsgebyr på kr. 125,-.

## Gælder alle fag

Der tages forbehold for evt. trykfejl. En underviser kan efter programmets trykning blive forhindret i at gennemføre den aftalte undervisning. Ligeledes tages der forbehold for de anførte undervisningssteder. Der kan forekomme ændringer efter programmets trykning. Endeligt tages der forbehold for den forventede slutdato. Der kan ske ændringer som følge af undervisers sygdom eller andre aflysninger. **Se vores salgsbetingelser på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)**

## Kursusstart

På vores hjemmeside kan du se den nøjagtige startdato samt eventuelle ændringer i forhold til det trykte program. **[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)**

## Følg os på SoMe

– og del dine FOF-oplevelser med os:



- FOF Aarhus - kurser og foredrag
- På barsel med FOF Aarhus



- @fofaarhus - #fofaarhus



FOF Aarhus  
H. H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C  
Tlf. 8612 2955 - [mail@fof-aarhus.dk](mailto:mail@fof-aarhus.dk)  
[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)